



## L'ATTAQUE EN AÏKIDO

Une critique fréquente de l'aïkido est son manque de crédibilité en termes d'efficacité et particulièrement face à des attaques réelles. Je ne vais pas m'attarder sur le débat relatif à l'efficacité de l'aïkido. Rappelons simplement que le critère de l'efficacité ne peut se définir qu'en fonction d'un objectif. En ce qui concerne l'aïkido, si nous sommes bien dans un cadre de martialité et donc de combat, l'objectif

n'est pas de vaincre mais bien de transcender le niveau du combat pour transformer l'énergie agressive dans le respect de l'intégrité tant de l'attaquant que de l'attaqué. La finalité de l'aïkido est donc bien plus l'étude de principes fondamentaux qu'un apprentissage du combat. Le cadre de combat est en quelque sorte la condition nécessaire de cette étude.

L'attaque en aïkido devient alors une opportunité, un déclencheur et la technique un moyen pédagogique pour expérimenter les principes. L'ensemble crée un espace d'apprentissage. Sans la dimension martiale nous nous tromperions d'étude. Et c'est justement l'attaque qui est le garant de cette martialité.

Quelles sont les qualités nécessaires d'une bonne attaque en aïkido ? Faire l'impasse sur cette question c'est courir le risque d'une pratique qui n'atteint pas son but. A y regarder de plus près, l'attaque en aïkido attire notre attention sur un moment de l'exécution de la technique qui passe souvent au second plan : sa naissance. Généralement, c'est la technique qui est l'objet de toutes les attentions des pratiquants tandis que les spectateurs auront plutôt le regard attiré par la projection ou l'immobilisation. L'attaque et la manière de la recevoir est souvent le parent pauvre dans cette séquence. Pourtant elle conditionne la qualité d'exécution de la technique. Une bonne attaque doit maintenir son caractère martial. Pour cela elle doit apporter une composante importante : le danger. Une attaque vient comme une menace pour notre intégrité. Même si nous sommes dans un cadre d'apprentissage, cette attaque doit néanmoins rester crédible. C'est la nourriture de la technique qui sera exécutée et qui a justement pour but de transformer l'énergie agressive de l'attaque par le mouvement.

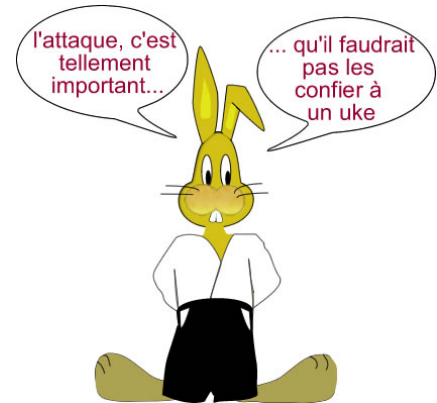
Qui a l'initiative lorsque l'attaque naît, uke ou tori ? S'il semble logique de considérer que c'est l'attaquant qui a la main à cet instant précis, le tori est également en position d'acteur. C'est lui qui crée l'opportunité de l'attaque par son attitude. Il joue un rôle essentiel, consciemment ou non dans le déclenchement de l'attaque. Les deux partenaires sont déjà en interaction et le resteront tout au long du mouvement. Il n'y pas de bascule actif-passif. Au début, le tori ne subit pas l'attaque et après son attaque, l'uke ne subit pas la technique. Comme l'a écrit Franck Noël dans son magnifique livre, la pratique aïki est un dialogue. Il ne s'agit pas de deux monologues qui se succèdent.

Revenons à l'attaque pour évoquer ce qui est sans doute la qualité essentielle d'une bonne attaque en aïkido : la proportionnalité. L'attaque est proportionnelle en termes d'énergie, de vitesse d'exécution, de rapport de distance, de martialité. Elle rejoint ici sa finalité aïki : l'étude des principes fondamentaux de l'aïkido. Une bonne attaque n'est pas l'attaque qui vient surprendre le tori, ce n'est pas celle qui fait mouche, c'est celle qui, tout en conservant sa potentielle dangerosité, crée le cadre le plus propice à l'apprentissage à travers l'exécution de la technique. L'intention de l'attaquant joue ici un rôle non négligeable. C'est de générosité qu'il est ici question car l'attaque est offerte et transforme l'attaquant en uke, celui qui crée le cadre de l'apprentissage. Le challenge

sera pour l'uke d'offrir l'attaque sans se perdre, sans disparaître c'est-à-dire sans sacrifier les qualités essentielles de l'attitude aïki : centrage, verticalité, qualité des appuis, présence tout en maintenant le caractère martial de l'attaque tout au long de l'exécution de la technique par la potentialité d'une attaque dans l'attaque ou d'un kaeshi waza si le tori exécute mal la technique. Si la technique se nourrit de l'énergie agressive de l'attaque, elle ne devient espace d'apprentissage que par la qualité de présence de l'uke. Cette qualité de présence commence avec l'énergie de l'attaque qui est la première manifestation de la rencontre de deux identités, de deux volontés. On entre ensuite dans la logique d'apprentissage et l'uke « offre un centre » à son partenaire pour lui permettre de travailler le plus loin possible dans la technique. Sans cela, la technique s'arrête prématurément.

Je terminerai en évoquant la difficulté qu'il y a de concilier l'indispensable répétition des mouvements nécessaire à l'apprentissage avec l'intérêt qu'il y a d'aborder chaque exécution comme une exécution unique. A chaque fois ce devrait-être la première fois. L'attaque ne dépend pas du mouvement précédent. Le mouvement qui en découle non plus. Derrière cette apparente évidence se cache un véritable challenge qui n'a d'égal que celui qui consiste à attaquer sans prendre en compte le mouvement qui doit être exécuté alors qu'il est clair que c'est justement l'attitude de l'uke qui rendra un mouvement plus naturel qu'un autre. L'enseignement de l'aïkido impose des contraintes : répétition, attaque et mouvement imposé. Ces contraintes créent des biais dans notre apprentissage mais qu'importe, il semble bien qu'au fil des années de pratique ces contraintes portent leurs fruits et nous amènent à vivre l'aïkido, à notre manière, à notre niveau sans doute mais comme le disent les bouddhistes, l'enfer ne commence-t-il pas par une comparaison ?

Ces réflexions pourraient être reçues comme autant de verbiages, de délires déconnectés de la pratique, la vraie. C'est la raison pour laquelle j'ai demandé à Fabrice Somers de nous faire vivre par la pratique comment offrir une attaque qui nourrit notre aïkido et comment la recevoir. Le stage du 24 avril au Kimochi tentera de nous faire vivre par la pratique les quelques réflexions rassemblées dans ce texte et surtout d'explorer comment les traduire concrètement, dans le mouvement.



Christian Vanhenten  
<http://www.metapnl.com/aikido>  
 aikido@metapnl.com