

L'âme et le corps du Uke

**Par Shoji SEKI Shihan, 7^e Dan
Professeur à l'Aikikai Hombu Dojo de Tokyo**

La pratique de l'aïkido est constituée pour moitié par le travail de Uke, en fonction de sa qualité technique, l'entraînement pourra donc être très différent.

Nous avons donc demandé à Maître SEKI Shoji Shihan professeur au Hombu Dojo de Tokyo de nous donner quelques conseils et recommandations pour pouvoir progresser.

En Aikido, ce n'est pas seulement Tori mais Tori et Uke qui ensemble s'entraident et se complètent pour réaliser une technique.

Il est impossible de réaliser une technique correctement la première fois, il faudra répéter la même technique de très nombreuses fois pour pouvoir l'exécuter correctement et espérer parvenir au mouvement idéal. On ne peut progresser que par la répétition de la technique.

Dans un premier temps, je souhaite que le débutant s'habitue à être projeté car en temps normal, tomber n'est pas forcément une bonne chose, mais en aikido, il est nécessaire d'être projeté pour apprendre, et peu à peu, il faut y trouver du plaisir.

Tori doit se mettre au niveau et à la place de uke et veiller à le mettre en confiance.

Le professeur doit surveiller attentivement les comportements des personnes et intervenir auprès des élèves au cas où la sécurité ne serait pas assurée à cause d'une pratique dangereuse ou douloureuse.

La responsabilité du professeur dans la santé de ses élèves est très importante.

Les débutants doivent apprendre les techniques d'aikido rapidement pour pouvoir comprendre comment ils doivent chuter sur telle ou telle technique. A partir de cette connaissance, Uke et Tori vont pouvoir échanger et réaliser un bon entraînement.

Dès que Uke aura découvert la relation du ukemi avec la technique, il pourra alors améliorer son travail de Tori.

Chuter seulement pour chuter ne permet pas de progresser, il est indispensable de comprendre pourquoi, quand et comment tomber.

Pour progresser, il est nécessaire que le Uke puisse s'adapter à n'importe quel Tori, quel que soit sa puissance et sa vitesse. Uke ne peut exister sans Tori et vice versa. Pour cela, il doit bouger sans bloquer le mouvement de Tori et s'adapter à son mouvement dans toutes les occasions.

C'est sans intérêt pour Uke de trop résister ou de contrer Tori pour le bloquer parce que les techniques sont convenues à l'avance. C'est à la fois trop simple, prétentieux et c'est faire preuve d'un mauvais esprit.

Il est bien sûr possible de bloquer les techniques de Tori dans certaines circonstances mais cela ne permet pas de progresser car si le but est de travailler avec brutalité ou dans un esprit d'opposition le pratiquant se retrouvera rapidement dans une impasse.

J'ai vu de nombreuses personnes bloquer les mouvements de Tori prétextant que c'est pour progresser... mais ce n'est pas une bonne méthode d'entraînement.

Il est nécessaire de bouger quel que soit son âge ou sa condition physique même si c'est quelquefois pénible et difficile.

Uke doit pratiquer sans commentaires et sans beaucoup d'explications, on vient au Dojo pour pratiquer l'aïkido et non pas pour démontrer son savoir ou sa force.

Certaines personnes pourraient mémoriser 2 ou 3 techniques par jour mais seulement dans la façon de les exécuter mécaniquement. Or, savoir faire une technique sans l'avoir ressentie en tant que Uke, ne permet pas de progresser. Il est donc indispensable de ressentir les techniques en faisant ukemi.

Faire chuter des enfants ou des gens plus âgés, permet de savoir si son travail de Tori est bon ou non et si on a la capacité de s'adapter. Ceci est une expérience très riche pour faire le point sur son niveau de pratique.

Pendant la pratique, il faut être Uke d'une manière positive en respectant Tori pour le faire progresser. En tant que Uke, si vous ressentez les mouvements de Tori c'est bon signe, cela veut dire que vous avez des sensations. Le contraire est vrai également quand vous êtes Tori, on doit communiquer par de bonnes sensations dans les deux rôles.

Encore une fois, on ne progresse que par la répétition des mouvements et par une pratique assidue comportant une bonne relation avec son partenaire.

Faire le point pour être Uke :

Considérez-vous Uke comme attaquant ?

Attraper une main ou frapper est un mouvement d'attaque, on ne peut pas saisir s'il n'y a rien à saisir ou si la frappe n'arrive pas sur la tête à cause d'une mauvaise distance. Cela n'a pas de sens dans ce cas de se défendre car il n'y a pas de situation martiale.

Quand on attaque, il est indispensable d'avoir une bonne attitude martiale.

Inutile donc d'attaquer si on n'est pas à la bonne distance ou si on a une mauvaise attitude.

Quand on saisit, faut-il tenir également avec le petit doigt ?

Si vous tenez fort avec le pouce et les autres doigts, il est difficile de garder la saisie. Il faut donc serrer aussi avec le petit doigt et rester collé à la main de Tori. Lorsque Tori bouge, Uke doit bouger avec lui sans lâcher la saisie et en conservant le maximum de contact. Ceci est vrai pour les deux partenaires.

Faut-il changer la puissance de la saisie durant la technique ?

Quand Tori bouge, si Uke modifie la puissance de la saisie, le mouvement de Tori sera perturbé, lui créant des difficultés et ceci n'est pas le reflet d'une bonne compréhension de l'aïkido.

On peut tenir plus ou moins fort mais il faut garder la même pression tout au long du mouvement et suivre Tori. Changer de puissance ou de vitesse en cours de technique ne perturbe pas seulement le mouvement de Tori mais déstabilise et gêne l'action de Uke.

Faut-il faire les mouvements avec tout le corps ou seulement avec les bras ou les épaules ?

N'arrêtez pas le mouvement en mettant de la force dans les bras ou dans les épaules. Quand les saisies sont Katate - Dori ou Ryote - Dori, je vois souvent des personnes qui bloquent au niveau des coudes ou des poignets. Transmettez la force du point du contact et de saisie à tout le corps, même si votre force est supérieure à Tori, ne bloquez pas et acceptez cet échange physique avec tout le corps.

Faut-il regarder le point de contact avec Tori ?

Quand vous faites des mouvements en tant que Uke, ne perdez pas de vue votre point de contact, mais ne regardez pas seulement la main saisie mais l'ensemble de votre partenaire, sinon cela voudrait dire que vous n'êtes pas capable d'exécuter globalement d'une façon instinctive votre technique. L'attitude en ce cas n'est pas martiale.

Si vous regardez la direction ou vous allez tomber c'est que vous allez tomber trop tôt ou tout seul. Vous devez observer le comportement de Tori le plus longtemps possible.

Vous devez essayer de conserver l'équilibre à partir du centre de votre corps et celui-ci suivra naturellement l'action de Tori.

Qu'est ce que signifie l'expression être un Uke paresseux ?

Un Uke paresseux veut dire par exemple que pour chuter sur Shiho Nage, Uke pense seulement à tomber et bouger tout seul sans mettre de la résistance et sans être présent dans l'échange.

Dans ce cas si Tori change de technique ou de direction Uke ne pourra pas suivre et ne pourra pas contrôler son ukemi.

Alors ne soyez pas paresseux et soyez un Uke positif et travailleur en étant présent dans l'échange.

Souvenirs personnels de Uke.

Quand j'ai commencé à étudier sérieusement au Hombu Dojo pour devenir professeur, je me suis bien préparé à être Uke dans le cas où l'un de mes professeurs m'appellerait.

La sensation de Uke était très différente d'un senseï à un autre et je me souviens encore de ces sensations qui sont incrustées dans ma tête et dans mon corps.

J'ai fréquemment servi de Uke à Kisaburo OSAWA Sensei (9th Dan), je ne peux pas vraiment décrire mes sensations mais il n'y avait que de l'harmonie dans ses mouvements et jamais de rupture ou de blocages. Après avoir fait ukemi avec lui je me sentais comme purifié comme débarrassé de mauvaises énergies, je ressortais de ces merveilleux instants comme apaisé.

Bien sûr, être Uke n'est pas une chose facile quand on ne sait pas quelle sera la prochaine technique, comment mais il va falloir répondre au mouvement et s'adapter.

Mais toutes mes expériences de Uke vécues à ce sujet avec mes Maîtres sont encore présentes dans ma mémoire et m'ont apporté beaucoup.

Alors j'aimerais pouvoir projeter mes élèves le plus souvent et le plus longtemps possible pour leur transmettre ses sensations afin de nourrir et d'enrichir leur pratique.

Texte : Shoji SEKI

Relecture : Daniel JEAN PIERRE

Traduction : Kenichi OKU et Angélique LEMONNIER