

Le travail avec les armes

Toutes les biographies du fondateur de l'Aïkido, O'Senseï Morihei UESHIBA, soulignent l'importance de l'étude des armes dans sa pratique et son enseignement. Tamura Senseï insistait sur le fait que lorsque O'Senseï démontrait l'Aïkido, il utilisait systématiquement les armes.

Les armes utilisées en Aïkido sont :

- le **Bokken**, sabre en bois qui a la forme du sabre traditionnel japonais, le Katana ;
- le **Jo**, bâton de 128 cm de long ;

- le **Tanto**, couteau en bois qui a la forme du couteau traditionnel japonais.

Le travail avec les armes en Aïkido développe une attention, une présence très forte chez le pratiquant du fait de la distance variant selon les armes et de la sincérité naturelle des attaques avec les armes.

La rigueur technique nécessaire au travail avec les armes permet d'aborder la pratique à mains nues avec plus d'intensité. Chacune des armes apporte des éléments de recherche enrichissant la pratique à mains nues. Mais l'arme de référence essentielle reste le sabre. ■

Le sabre (Bokken)

Sensations développées à travers l'étude de l'Aïkido avec le sabre :

- dans le cadre du travail individuel de coupes : **Suburi**
la tenue du bokken permet de mieux appréhender les attaques sur saisie ; la coupe avec le bokken permet de travailler le relâchement du corps, la verticalité et le centre.
- dans le cadre du travail à deux (un pratiquant ayant un bokken, l'autre non) : **Tachi Dori**
l'attention (zanshin) et l'espace-temps (ma-ai) sont particulièrement développés ; approche des techniques d'Aïkido à mains nues.
- dans le cadre du travail à deux (les deux ayant un bokken) : **Ken tai Ken**
la distance différente permet une recherche plus approfondie des principes fondamentaux de notre pratique.



Le bâton (Jo)

Etude de l'Aïkido à travers une position de base inversée par rapport à celle du sabre et avec une arme plus longue que le sabre. Avec le Jo, la position naturelle est pied gauche et main gauche devant (alors qu'avec le sabre, c'est pied droit et main droite devant).

- travail des différentes formes d'attaques
avec le bâton, on peut attaquer avec les deux extrémités, on peut piquer ou frapper, on peut aussi parer une attaque; développement du relâchement des épaules et des coudes ; précision de l'axe de l'attaque.
- travail de contrôle du Jo tenu par l'attaquant : **Jo Dori**
sortie de l'axe d'attaque, contrôle du Jo et application d'une technique.
- celui qui tient le Jo contrôle l'adversaire qui veut s'en saisir : **Jo Nage Waza**
travail accentué de non opposition et du relâchement du corps.
- Jo contre Jo : **Kumi Jo**
étude de différentes formes de protection contre des attaques variées et contrôle de l'attaquant avec le Jo.



Le couteau (Tanto)

Etude de l'Aïkido dans une distance et avec des formes d'attaques à nouveau spécifiques. La façon de saisir le Tanto est variable et répond à différentes intentions.

La notion de danger est très évidente dans ce travail d'Aïkido et permet d'affûter les principes de zanshin et de ma-ai.

- à travers le contrôle de l'attaquant qui tient le couteau : **Tanto Dori**
développement de l'attention et de la précision lors du contrôle du couteau et de l'attaquant.

