

Atémis et points de

extrait du numero 22F - 2/2007

pression en aikido

par le Dr John H. Riggs III



Morihei Ueshiba a créé l'aikido dans la première moitié du siècle dernier après avoir étudié divers arts martiaux et disciplines spirituelles. Il a été influencé par plusieurs styles traditionnels de jiu-jitsu, en particulier le Daito ryu, et par les mouvements et déplacements du kenjutsu (art du sabre) et du sojutsu (art de la lance). Son point de vue philosophique a été façonné par le Bouddhisme, le

[Nous présentons à nos lecteurs la traduction d'un article paru dans la revue américaine «Black Belt». Lisant ce texte il faut garder à l'esprit que son auteur, médecin et enseignant d'aikido, s'y adresse à un public ne pratiquant généralement pas l'aikido.]

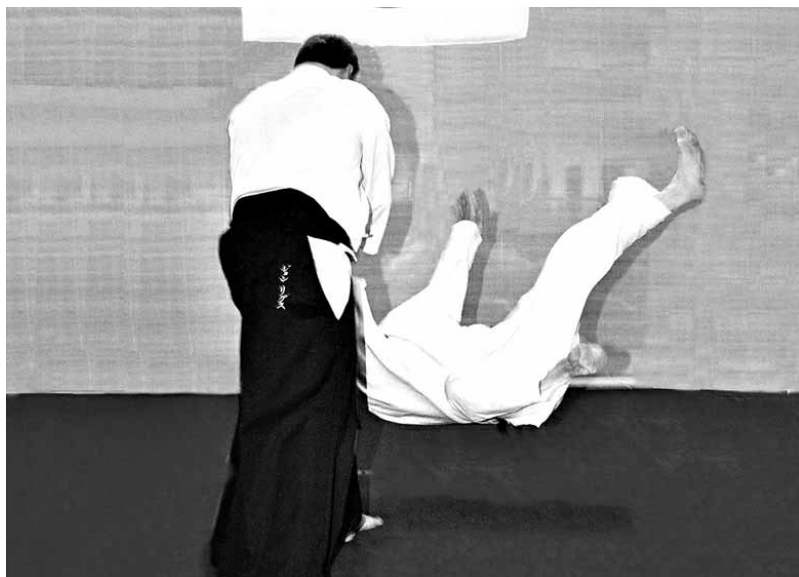
Shintoïsme et la religion Omoto-Kyo. Ceci l'a profondément convaincu de la nécessité d'un art martial supérieur consacré à la préservation de la vie.

L'efficacité martiale de l'aikido est l'objet de vives controverses. Ses techniques souples et fluides ont amené des pratiquants d'autres arts martiaux à mettre en doute son efficacité au point de douter qu'il s'agisse d'un véritable art martial. Ses mouvements qui ressemblent à de la danse donnent souvent l'impression d'un manque d'efficacité martiale. Par exemple, on peut lire sur le site Web d'une école de Daito-ryu : « Si vous effectuez une technique et que votre partenaire sourit, c'est de l'aikido ; s'il

hurle, c'est du Daito-ryu » (1). Ce même site affirme qu'en Daito-ryu il faut connaître les points vitaux et que l'on utilise fréquemment les coups frappés, alors qu'en aikido les coups sont enseignés dans une certaine mesure, mais ils ne sont pas recommandés. En développant l'aikido, Ueshiba a créé un art martial reflétant sa vision du budo : une voie, une manière de vivre pour le monde, visant à la préservation de la vie et la restauration de l'harmonie.

Néanmoins le fils de Ueshiba, Kisshomaru, a indiqué que l'aikido, malgré son apparence « douce », comportait de nombreuses techniques permettant de désarmer et de soumettre un attaquant de manière foudroyante (2).





Dans cet article nous traiterons des racines historiques de ces « techniques foudroyantes », souvent négligées, auxquelles Kisshomaru Ueshiba faisait allusion. Pour simplifier, les termes de kyusho jitsu, kyusho (points de pression, points vitaux) et atemi seront utilisés pour décrire aussi bien les points d'acupuncture que les points anatomiquement faibles dans l'application des techniques d'aïkido.

ORIGINE DES ATÉMIS AUX POINTS VITAUX

On peut retracer l'origine des coups portés aux points de pression (ou points vitaux) au développement de l'acupuncture par les guerriers Ksatriya de l'Inde antique et aux arts de frappe, de projection et de lutte qu'ils pratiquaient⁽³⁾. L'art appelé vajramukti comportait diverses techniques spéciales pour frapper les points vitaux du corps (frappe du tigre) ainsi qu'une technique énergétisante appelée maha suklaja qui visait à perturber les fonctions des organes internes.

Il semblerait qu'au départ ces techniques aient été développées en expérimentant sur des prisonniers de guerre, et que plus tard elles ont été utilisées comme méthode de premiers soins par les médecins ksatriya. De toute évidence depuis l'antiquité il existe un lien historique étroit entre les arts martiaux, les points vitaux et la médecine⁽⁴⁾.

SU DO KU

Il s'agit de remplir les cases vides d'un carré de 9 x 9 cases, divisé en neuf carrés de 3 x 3 cases, et ce de manière à ce que chaque ligne horizontale et chaque colonne, ainsi que chaque case de chacun des 9 petits carrés, comportent tous les chiffres de 1 à 9. La solution sera publiée dans notre prochain numéro.

sudoku N° 22F

8			4	9				5
	4		6	2		8		
		7		8		4		
7	2						1	4
		4		3		8		
3	8						7	9
		5		9		1		
	7		3		6		9	
9			2		1			6

solution du N° 21F

1	5	7	9	8	6	4	3	2
4	6	2	5	3	1	9	7	8
9	3	8	4	2	7	6	1	5
3	2	1	6	5	8	7	4	9
8	9	5	7	1	4	2	6	3
7	4	6	2	9	3	8	5	1
6	1	3	8	7	2	5	9	4
2	7	9	1	4	5	3	8	6
5	8	4	3	6	9	1	2	7



Les aptitudes des ksatriya ont été préservées dans l'art bouddhiste du kempo et ont été transmises aux temples chinois qui les ont raffinés et catalogués. Les moines Shaolin ont considérablement développé le chin-na, art de saisies et de contrôle, ancêtre de tous les arts à base de clés et d'immobilisations, qui utilise pressions et frappes sur les points vitaux. Plus de mille ans d'étude ont permis de découvrir différents points qui peuvent provoquer des maladies ou la mort. Le dim mak, l'art de la « touche mortelle », est issu de ce mariage des arts martiaux et de l'acupuncture. Avec le temps, le nombre des points vitaux a évolué, et les pratiquants ont inventé des procédés pour les mémoriser et s'entraîner à les frapper.

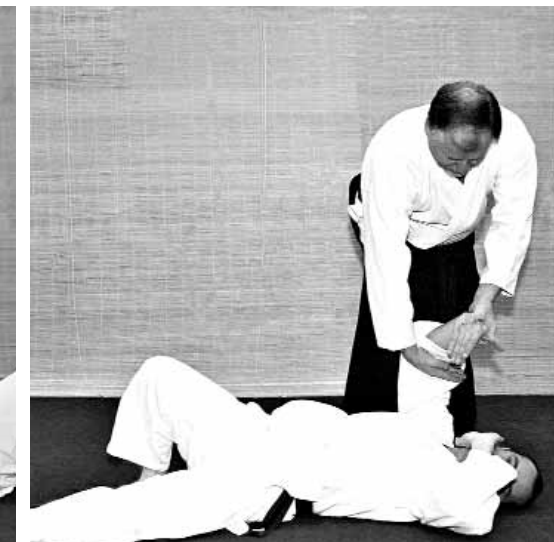


Les vieux manuels de jiu-jitsu japonais reconnaissent que la transmission du savoir sur les points vitaux s'est faite de l'Inde à la Chine en passant par les monastères tibétains, pour aboutir au Japon⁽⁵⁾. On rapporte que Chen Yunbin, expert de chin-na et des points vitaux arriva au Japon, à Nagasaki, au 17^e siècle ; il semblerait que c'est là le point de départ des écoles de jiu-jitsu utilisant les frappes sur les points vitaux⁽⁶⁾. C'est sans doute de Sogaku Takeda, qui lui enseigna le Daito-ryu, que Ueshiba tenait ses connaissances de cette discipline : Takeda était réputé pour son utilisation extrêmement douloureuse des points de pression⁽⁷⁾.

L'AÏKIDO ET LES POINTS VITAUX

Pour Ueshiba l'essence du véritable budo était la préservation de la vie et la restauration de l'harmonie. Cette idée allait à l'encontre de la conception commune des arts martiaux : une application de force destructrice dont le résultat était la mort ou du moins l'invalidité de l'ennemi.

Comment peut-on à la fois rester fidèle à la vision de Ueshiba tout en exécutant des techniques martiales efficaces ? L'auteur de ces lignes pense que le pont entre l'art et l'efficacité dans le combat est constitué par l'application, souvent négligée, des atémis et de kyusho waza, des coups frappés et des techniques visant les points vitaux. Dans ses premiers écrits, Ueshiba soulignait que l'application d'atémis constituait un élément clé des techniques de base⁽⁸⁾. Sur les photos le montrant en train d'effectuer des techniques, on le voit souvent appliquer un coup frappé quand il y a une ouverture. Il est évident qu'au début de sa carrière il mettait un fort



accent sur les atémis et kyusho waza.

De même, les biographies de Ueshiba font référence à son utilisation des atémis, lors de son service militaire, pour contrôler et mettre KO des « terreur » ou faire s'effondrer de puissants guerriers mongols en touchant leurs points vitaux⁽⁹⁾. Dans la phase « aikibudo » de l'évolution de son art, il était connu pour ses coups foudroyants portés aux points faibles.

L'utilisation des atémis et de kyusho waza est sujet à controverse, même parmi les élèves directs de Ueshiba. Morihiro Saito, un de ses élèves les plus anciens et 9^e dan, était un de ceux qui en soulignait l'importance. Il affirmait que le manque d'entraînement aux atémis était une lacune largement répandue, et que cela pouvait faire que les techniques deviennent incompréhensibles et sans fondement⁽¹⁰⁾. Pour M^e Saito les atémis constituaient un élément essentiel de l'art.

Kenji Tomiki, un autre élève direct du fondateur qui a fondé son propre style d'aïkido, avait largement participé à l'élaboration du manuscrit du livre de Ueshiba, Budo Renshu, dont les photos de techniques mettent nettement l'accent sur les atémis⁽¹¹⁾. L'aïkido de l'école Tomiki attache beaucoup d'importance à l'atemi waza. Tomiki pensait que le principe du minimum de force dans l'atemi avait été abandonné par les pratiquants plus jeunes. Gozo Shioda, un autre élève qui a établi son propre style, a indiqué que le rôle de l'atemi était essentiel dans un combat : il exprime une force explosive et décide de l'issue de l'affrontement⁽¹²⁾.

D'un autre côté, Yoshimitsu Yamada, 8^e dan, pense que la pratique de l'atemi pourrait brouiller la sensation de continuité dans la





technique ⁽¹³⁾. Un autre élève, parmi les plus importants, Koichi Tohei, 10^e dan, met l'accent plus sur le développement du ki et ses écrits ne mentionnent que rarement les atémis ⁽¹⁴⁾. Mitsugi Saotome, 8^e dan et ancien professeur au Hombu Dojo, le siège mondial de l'aïkido, note l'importance de l'atemi dans la perception et la conscience des aspects létaux de l'aïkido, mais constate que l'on ne s'y entraîne pas souvent ⁽¹⁵⁾.

Afin de disposer d'un échantillonnage plus représentatif, l'auteur a interrogé 226 pratiquants, gradés 5^e dan et plus. Ce sondage a été effectué en



École spécifique mensuelle,
stages ouverts à tous

Association
Nationale



Culturelle
d'Aïkido

Michel Bécart

6^{ème} Dan PARIS

<http://www.michelbecart.com> – info@michelbecart.com

Tél. : +33 (0) 1 42 03 20 60

Cours tous les jours ouverts à tous en soirée
et le samedi matin

www.christiantissier.com

Séminaires

Été 2007

14-21 juillet

Extertal – Bösingfeld

entre Hanovre et Bielefeld/Allemagne

29-3 août

Roquebrune sur Argens

près St Raphaël/Côte d'Azur

5-10 août

Roquebrune sur Argens

près St Raphaël/Côte d'Azur

11-18 août

Domaine Provincial Wégimont

Centre Sportif de Soumagne –près de Liège, Belgique

Autoroute: Aachen-Liège, Sortie N° 37

+32-42 64 87 82 M. Leclercq – +32-25 37 47 62 Secrétariat

fwarlet@skynet.be – <http://www.aikido.be>

1000 m² Tatami

avec

Christian TISSIER

renseignements et inscriptions :

+33-(0)603247649

Cercle Tissier

+33-(0)1-43282990

www.christiantissier.com

christiantissier@yahoo.fr