

Signification des 3 symboles, « Cercle, Carré et Triangle » en Aïkido :

Les trois signes : le triangle, le cercle et le carré que l'on retrouve dans la physique (molécules, particules) ont plusieurs significations en particulier chez les japonais et en règle générale chez les orientaux, en voici quelques-unes :

On retrouve ces trois symboles aussi dans les techniques de Maître UESHIBA, qui a écrit de nombreux poèmes sur ce sujet, il en parle :

τ

Le corps doit être triangulaire,
Le triangle représente la source de l'énergie,
C'est la posture physique la plus stable.
(Position des pieds, garde No Kamae) « Clé de L'entrée »
- La façon d'entrer sur l'adversaire avant la technique.

ν

L'esprit doit être circulaire.
Le cercle symbolise la sérénité et la perfection,
La source sans limite des techniques.
(Irimi-Tenkan, Taï-sabaki) « Clé de la rencontre »
- Laissez l'attaque arriver comme elle vient et fusionnez avec elle.
- Amener votre adversaire dans votre sphère, ainsi vous pouvez rester à l'endroit où vous êtes.

γ

Le carré incarne la solidité,
La base du contrôle appliquée.
- Immobilisation « Clé du contrôle »

Voici un extrait de ce qu'il disait à ce propos, dans ces nombreux poèmes :

Dans l'art de la paix,
Nous n'attaquons jamais.
Une attaque est la preuve
D'une perte de contrôle.
Ne fuyez jamais devant toute forme de défi,
Mais ne tentez pas de supprimer ou de contrôler
Un ennemi de façon non naturelle.
Laissez l'attaque arriver comme elle vient,
Et fusionnez avec elle.
Ne poursuivez jamais un adversaire.
Redirigez chaque attaque et
Tenez-vous fermement derrière elle.
Ne regardez pas les yeux de votre adversaire.
Il pourrait voir en vous.
Ne fixer pas votre regard sur son sabre.
Il pourrait vous impressionner.
Ne vous focalisez sur votre adversaire
En aucune façon.
Il pourrait vous absorber votre énergie.
L'essence de l'entraînement est
D'amener votre adversaire dans votre sphère.
Ainsi vous pouvez rester à l'endroit
Ou vous êtes.
Même le plus puissant des êtres humains
Ne possède qu'une sphère de force limitée.
Tirez-le à l'extérieur de cette sphère
Pour l'emmener dans la vôtre,
Et sa puissance s'évanouira.

Précisions techniques :

Comme le précise le premier poème, le secret n'est pas la technique employée, mais la façon d'entrée sur l'adversaire avant la technique :

- Règle n° 1 laissez l'adversaire prendre l'initiative (ou plus subtile, lui laisser croire qu'il prend l'initiative) et aussitôt s'engouffrer sur lui car c'est le moment où il est le plus vulnérable. La colère l'aveugle et au moment où il veut frapper lors de son attaque, il perd son centre de gravité, vous rentrez à ce moment là avec votre centre pour prendre le sien (notion d'Irimi).

- Deux façons d'entrées existent : Irimi direct (l'entrée direct au cœur de l'adversaire) cela nécessite un timing précis il faut être dans le temps ! La deuxième Tenkan : laissez passer l'attaque et se positionner dans le même sens que l'adversaire en détournant sa force et en la renvoyant. Vous créez en changeant de position un vide et n'importe quel agresseur aussi fort soit-il ne peut combattre le vide.

Considérer les trois symboles fondamentaux de l'Aïkido peut nous donner une suggestion :

Le triangle, le cercle et le carré se rapportent aux principes ci-dessous de façon plus profonde. Il a été dit que le triangle est le corps; le cercle est le mouvement; et le carré est l'harmonie créée par ai-ei-ki, ou deux triangles liés.

τ

Le triangle : c'est le nombre trois : le triangle sublime qui représente la solidarité cosmique, la triade dont nous venons de parler Ciel Homme Terre

Dans l'IKEBANA, art de l'arrangement des fleurs, nous retrouvons cette triade dans chaque composition.

En aïkido elle est partout présente : suwari waza, hanmi handachi waza, tatchi waza , san gaku ho, etc. Le triangle, dans l'espace, devient une pyramide. La pyramide nous fait penser au savoir du sacerdoce égyptien initiateur de Pythagore. De nos jours, la pyramide est à l'étude : on lui découvre de nouvelles propriétés.

Le cercle : le nombre zéro symbole du tout, de l'univers. Philosophiquement : commencement, accomplissement, fin.

Il représente : l'absolu, une harmonie, une plénitude sans égale, son centre est le point de convergence de tous les rayons possibles expressions du centre est dans leur aboutissement sur la périphérie.

Symbole de la création divine.

γ

Le carré : c'est le chiffre 4, le mesurable, le quantifiable, le symbole de la terre, le fini, le manifesté défini par les quatre points cardinaux : Est-Ouest-Sud-Nord. Par simplification, l'équerre, qui sert à construire le carré, le remplace parfois.

- La tortue est l'animal qui représente le mieux la manifestation : une base carrée, une carapace ronde, et l'animal entre les deux... et il vit très longtemps.

Le cercle n'est autre que l'Univers cosmique.

Le carré est la terre, le triangle est l'homme. Par la respiration ou plutôt par le Ki, le cercle, le carré et le triangle entrent en harmonie.

L'Aikido est né le jour où O Sensei a adopté la position hanmi, (juste après la deuxième guerre mondiale). Cette position hanmi est appelée sankaku (trois angles), c'est le triangle. Si hanmi est si importante c'est parce que cette position est la clef de l'entrée dans le mouvement, de ce que l'on appelle en Aikido irimi. Hanmi est ce qui permet, sur le plan technique, l'initiative dans l'action, la prise de contact, et cela dans toutes les directions de l'espace et instantanément.

Quand hanmi est respecté, le triangle est en place, alors seulement peut apparaître la manifestation qui est une spirale dynamique représentée sur le plan géométrique par la figure du cercle. C'est le moment de la rencontre des forces complémentaires et de leur union, donc du retour à l'Unité, au Un indifférencié d'où elles sont sorties et où elles doivent nécessairement retourner pour que le Ki soit unifié.

Enfin quand le cercle a été mené à son terme, que le cycle de la manifestation est achevé et que la technique est terminée, la quadrature du cercle est finalement réalisée. Le cercle fluide s'est solidifié, il s'est figé en une forme rigide, minérale, symbolisant la force et la terre, c'est le carré, c'est le 4, c'est SHI en japonais, l'immobilité de la mort, c'est l'immobilisation d'ikkyo, de nikyo, de

sankyo, de kote gaeshi où l'on vient à genoux au sol (à terre) dans la position carrée. Le Ciel et la Terre ont été unifiés par l'oeuvre de l'homme menée en conformité avec les lois de l'Univers (qui est n'oublions pas le Un vers quoi il convient de se diriger). C'est l'accomplissement du cycle et son aboutissement.

Si l'on y fait attention, l'immobilisation de kote gaeshi par exemple a donc une signification bien plus profonde que la possibilité de déboîter l'épaule d'un adversaire.

L'homme (le triangle) relié le ciel (le cercle) à la terre (le carré).

Pour O'Sensei, techniquement, "le triangle engendre la génération d'énergie et l'initiative ; c'est la posture physique la plus stable.

Le cercle symbolise l'unité, la sérénité et la perfection ; il est la source illimitée des techniques.

Le carré est la forme et la stabilité, à la base de la mise en œuvre du contrôle."

Maître Morihei Ueshiba déclarait : « Quand le triangle, le cercle et le carré deviennent un, celui-ci s'anime en une rotation sphérique uni au flot du Ki (l'énergie), alors apparaît l'Aïkido».

Le triangle : 2 fonctions distinguent :

- 1) La garde sans garde : Mu Kamae

A partir d'une bonne position naturelle (shishiei et Shizentaï). Pieds en triangle (sankakutaï), jambes écartées à la largeur des épaules, souple sur les genoux. On retrouve cette position, à genoux et debout :

A gauche : Hidari Hanmi

A droite : Migi Hanmi

Deux adversaires avec la même garde : Ai hanmi no kamae

Deux adversaires gardes opposé : Gyaku hanmi no kamae

- 2) L'entrée :

Seule la position triangulaire permet de rentrer sur l'adversaire efficacement.

MA AÏ :

- distance, ne pas être trop loin ou trop près
- juger le Ma aï de l'adversaire
- trouver la position où il est facile d'attaquer où se défendre.

Le Ma aï n'est pas seulement une notion de distance: il faut y inclure le mouvement des Coeurs dans l'espace pour entrer en fusion, en harmonie avec l'adversaire.

La distance du mouvement : avant, pendant, et après.

IRIMI: - mettre son corps dans le corps de l'adversaire.

- irimi est réalisé après l'attaque: l'engagement de Aïté!

Consignes: - une coordination pour entrer

- juger le Ma aï de l'adversaire

Rechercher: - l'entrée sans opposition à l'autre

- créer la fusion avec l'autre.

Le cercle « KAITEN » :

« Accueil et non-résistance » symbolise le cercle. Principe s'illustrant basiquement par la pique du tanto (couteau) désarmé par kote-gaeshi. Pour Uke qui donne son corps dans l'attaque, c'est apprendre à recevoir les techniques et les mises au sol, en restant présent, investi et détendu. (Ukemi). Pour Tori c'est ouvrir (kai) et tourner (ten). Corporellement, l'essence de "kaiten" est en effet le pivot sur place, avec les pieds, les hanches, les mains unifiées. Le pied avant peut glisser derrière (tenkan) ou le pied arrière glisser devant (variante Ten no enka). Le cercle, symbolise l'unité, l'écoute et la compassion. Le "ten" de kaiten ou tenkan, veut dire "roue": la roue tourne, les choses se transforment, "la vie continue"...

Si irimi a rempli sa fonction, vous êtes vivant. L'agressivité est passée, le partenaire-adversaire flotte dans un vide, il est étonné, un peu perdu. En reprenant son esprit, il retrouve son intention première et veut la maintenir. Irimi suffit rarement à le combler (mais ça arrive), son agressivité reste à fleur de peau, il n'est pas nourri... Donc, vous continuer à l'écouter, à l'accompagner, vous êtes en empathie avec lui, vous sentez ce qu'il sent, voyez le monde comme lui, et vous le guidez vers la transformation de son agressivité en lâcher prise, en épuisement physique, en joie, en gratitude ... Vous le guidez vers le carré, vers la terre ou, en dialogue verbal, vers la conscience de ses besoins profonds.

TENKAN: - pivoté, changé de direction

- irimi rentrer pour devenir le centre

irimi et tenkan sont l'endroit et l'envers d'une même chose, ils sont inséparables les 2 forces d'un même concept: cependant irimi est selon « Ô sensei » fondamental, pas de tenkan sans irimi! Consignes pour tenkan: - être centrer (bon shishei, présent, disponible, dans le temps). Avancer, entrer, attaquer sans peur.

Contrôler: le travail des hanches, sa coordination, ses mouvements continus sans saccades. L'équilibre, la respiration.

Irimi et Tenkan : Position du corps, colonne droite, travailler dans sa sphère, ne pas créer de résistance. Suivre le sens naturel de la force, vérifiez que l'autre se déplace plus que vous et autour de vous (principe de la toupie).

Techniques à étudier pendant les cours :

- KOTE GAESHI (sur Stuki)
- SHIHO NAGE (sur Yokomen Uchi)
- Irimi NAGE (sur Shomen, avec contrôle par atémi au plexus, pour le contrôle)
- TENCHI NAGE (Projection "Ciel-Terre")

(Avec contrôle de Uké par notre main à sa gorge, l'autre main de uké et contrôler contre notre corps).

Ten-Chi-Jin, conscience de l'axe vertical, connaissance de soi-même. Principe s'illustrant basiquement par la technique Ten Chi Nage

Ten: ciel, inspiration, vide mental, intention mentale, futur — symbole le cercle

Chi: terre, gravitation, bio mécanique du corps, passé — symbole le carré

Jin: homme médiateur entre ciel et terre, intention du coeur, présent — symbole le triangle

Se tenir debout c'est être humain, spécifiquement: c'est le dos droit que l'on soulève une charge, et, dans la pratique de l'Aikido, sans avoir de charge à porter car les gestes visent à être sans aucune tension ni volonté, nous pouvons constater que c'est la même posture qui autorise l'expression la plus aisée et la plus puissante de l'intention.

Simplement debout, simplement assis et le dos naturellement droit, posture fondamentale de l'Aikido s'exprime aussi dans la marche à genoux (shikko), dans la marche debout, dans le passage de l'une à l'autre et dans l'exécution de tous nos mouvements.

Coeur confiant entre la terre – la gravité, le sérieux de l'engagement dans une voie – et le ciel, la légèreté, la joie de la découverte.

Pas d'Aikido sans philosophie, Ten-Chi-Jin, c'est aussi un questionnement sur la place de l'homme dans l'univers, l'homme en général et moi-même, vous-même, en particulier, questionnement sincère qui ne se satisfait pas de réponses toutes faites, ou données par d'autres.

« L'Aikido commence par vous. Il est l'art d'apprendre profondément, l'art de se connaître soi-même... votre coeur est plein de graines fertiles, attendant pour pousser »

Le carré

• Le contrôle, la terminaison :

- Clés et contrôle selon techniques

Osae-Waza, enracinement et stabilité — symbole le carré.

Principe s'illustrant basiquement par suwari waza ikkyo, nikkyo, sankyo, yonkyo, gokyo, rokkyo.

Pour Uke qui donne son corps dans l'attaque, c'est s'investir dans son intention jusqu'à contrôler entier du partenaire. Pour Shite c'est l'apprentissage des techniques d'immobilisation de l'Aïkido, et pour les deux l'étude de la bio mécanique du corps. Il est important de les pratiquer avec l'esprit d'un soin, d'un massage que vous donnez à votre partenaire.

Le symbole des osae-waza est le carré qui représente la stabilité, la relation à la terre, la structure ferme sur laquelle nous pouvons compter et qui génère de l'harmonie.

En résolution verbale de conflits, quand tous les points de vue ont été pris en compte, peut apparaître, naturellement, "comme par magie" une entente, un accord que chacun trouve légitime...

Et en Aikido si vous jouez sincèrement l'attaquant avec un partenaire qui peut vous le faire vivre, vous vous retrouvez dans un état de bien-être, allongé au sol sur le ventre ou sur le dos et dans l'impossibilité de continuer votre attaque, vidé de votre agressivité et heureux de l'être.

Irimi, kaiten, osae...

Danse du triangle, du cercle, et du carré est le rythme de l'Aikido en action.

Si vous voyez, deux aïkidokas en mouvement dans un randori, vous pouvez facilement le repérer : Des avancées claires et profondes, des mouvements circulaires, des pauses un partenaire contrôlé au sol... et éventuellement un nouveau cycle qui reprend.

IRIMI création, KAITEN écoute et accueil du retour, OSAE résolution et intégration, sont également présents dans le cycle de la réalisation de nos projets, ou comme évoqué précédemment, dans les interactions verbales entre humains.

C'est un rythme de la nature, auquel nous participons intimement, visible dans le mouvement de la mer, dans les cartes météos à la télévision, ou dans les photos des planètes, des astres et des galaxies que nous admirons à l'occasion...

Ce cycle, pour prendre sa pleine puissance, se nourri de l'intérieur par le travail de 3 autres principes : kokyū, shiho-hai, ushiro waza.

Voici quelques autres explications succinctes, de ces figures géométriques, qui se trouvent dans la bannière ci-dessus. Pour information, celle-ci a été reprise sur notre site et transformer de « Aïki Mushin Kaï » en « Aïki Mushin Kan », (nom du club).

Sangen : cercle, triangle et carré. Ce qui veut dire les "trois origines", représentées par les trois figures géométriques, c'est un symbole du Bouddhisme zen et du Shintoïsme.

L'origine de la bannière

C'est une peinture d'un moine bouddhiste zen : Sengai Gibon (1750 - 1837). L'œuvre est sans nom, mais elle est souvent appelée "L'Univers".

On peut y voir, comme John Stevens, dans son livre, "Les secrets de l'Aïkido", l'homme (le triangle) relie le ciel (le cercle) à la terre (le carré).

O'Sensei dit d'ailleurs dans une de ses conférences, traduites en français et rassemblées dans "Takemusu Aïki" que "l'Aïkido est la voie d'harmonie du ciel, de la terre et des hommes."

John Stevens nous dit que Morihei Ueshiba expliquait que "le seul moyen d'expliquer l'Aïkido était de dessiner un triangle, un cercle et un carré."

Adepte d'une secte issue du Shintoïsme, O'Sensei ne reprend pas l'ordre des symboles dessinés par Sengai (qui se lisent de droite à gauche).

Symboliques, ces 3 figures géométriques ont plusieurs significations, en voici d'autres :

Au niveau spirituel :

Toujours selon O'Sensei, le triangle est "l'âme commune" ; le cercle, "l'âme agitée et vigoureuse" ; le carré, "l'âme harmonieuse et l'âme heureuse."

Au niveau technique :

Pour O'Sensei, techniquement, "le triangle engendre la génération d'énergie et l'initiative ; c'est la posture physique la plus stable.

Le cercle symbolise l'unité, la sérénité et la perfection ; il est la source illimitée des techniques.

Le carré est la forme et la stabilité, à la base de la mise en œuvre du contrôle."

Au niveau des formes de pratiques :

Ici, comme souvent en Japonais, le premier terme cité est celui dont le concept est le plus difficile à saisir, ou le principe le plus dur à mettre en œuvre. Ce terme est celui sur lequel est mis l'accent car est donné en premier le but à atteindre.

Le triangle est l'état gazeux (Ryutaï ou Ekitai), la forme de pratique la plus élevée et dont vous trouverez des exemples dans certaines vidéos d'O'Sensei.

Le cercle est l'état liquide (Jutaï), c'est à dire une pratique en souplesse et en harmonie avec le partenaire, faite de douceur et de relâchement.

Le carré est l'état solide (Kotaï), il s'agit alors d'une pratique statique, avec un corps non assoupli voire dur. C'est souvent la pratique des débutants.

Alain Moty.

