



Kokyu nage

Tout pratiquant d'Aïkido connaît la signification de *kokyu nage* : c'est la projection (*nage*) de l'*uke* par la « force respiratoire » (*Kokyu*) sans utilisation ni des actions sur les articulations ni des *atémis*.

Mais combien d'élèves de clubs comprennent vraiment son importance ou bien prennent la peine de rechercher à comprendre l'importance de cette projection. La plupart des élèves accentuent leur attention sur les différentes techniques telles qu'*ikkyo*, *nikyo*, *sankyo* etc. Surtout dans le but de passer leur grade.

Pourtant le Fondateur accorda une grande importance aux techniques *kokyu nage* et *irimi nage* pendant toute sa vie. *O Senseï Morihei Ueshiba* a même nommé le *kokyu nage* en tant que « technique de 20 ans » (the 20-year technique)¹, en raison de la difficulté et le temps qu'il a mis pour perfectionner ce qu'il a appelé aujourd'hui « *Kokyu nage* ». On ne peut qu'admettre cette évidence lorsqu'on visionne les films montrant *O Senseï* durant ses démonstrations.



Le *kokyu nage* comprend une infinie variété de mouvements pouvant être exécutés dans différentes formes qui s'engagent dans l'Aïkido. C'est un mouvement dynamique très fluide et spontané basé sur la puissance de respiration du *tori* et le « timing » de l'attaque de l'*uke* pour le projeter. C'est l'association de deux phénomènes : l'expiration (*Ko*) et l'inspiration (*Kyu*) qui donne une alternance d'union et de séparation caractéristique de l'Aïkido. *O Senseï* disait souvent : « L'Aïkido c'est un art de s'unir et de se séparer (*Musunde hanatsu*)² ».

Dans un de ses ouvrages, *Morihiro Saito Senseï* a aussi écrit : « Les techniques *kokyu nage* ont servi pendant des années dans des altercations réelles afin de contrôler plusieurs attaquants et de sortir d'une situation difficile, je considère donc les *kokyu nage* comme étant les techniques les plus efficaces pouvant être utilisées en véritable situation de combat ».



Comme les autres techniques d'Aïkido, le *kokyu nage* comprend les formes de base, les applications et les variantes en fonction de l'attaque. Il est aussi très important, en position *hanmi*, d'utiliser les mouvements des hanches (sans oublier le déplacement du corps) pour bien l'exécuter, et bien sûr il faut beaucoup étudier, s'entraîner pour maîtriser toutes les subtilités de cette technique. Une bonne maîtrise du *kokyu* vous aidera à développer en vous un des trois principes de l'Aïkido : le *kokyu-ryoku*³.

Nous ne pouvons donc qu'encourager tous ceux qui veulent apprendre sérieusement l'Aïkido à consacrer « un peu » de temps à l'étude de *kokyu nage*.



Vinh-Toai
Chu Shin Aïki Dojo

(1) D'après : « Aïkido World Journal. »

(2) D'après : « La Voie du dépouillement d'Itsuo Tsuda. »

(3) Les 3 principes :

- *Kokyu-ryoku*, votre souffle, votre *ki*
- *Tai sabaki*, le mouvement de votre corps
- *Ki-no-musubi*, votre attachement avec l'*uke*.

