

La « PRISE DE CENTRE »  
L'ouverture et le déséquilibre du partenaire.

S'il est un sujet d'incompréhension de la part de bien des pratiquants d'Aïkido, c'est bien celui de la « prise de centre », attachés qu'ils sont aux mots et à leur représentation mentale.

Il ne s'agit pas à proprement parler d'une des bases fondamentales de notre Art Martial- Shiseï, Ma aï, Irimi, Kamae..., mais de mon point de vue il les présuppose toutes.

Mais essayons d'abord d'éclaircir le sens de l'expression « prise de centre ». On peut aisément la remplacer par « Sen no Sen » (être prêt, placé, avant l'attaque du partenaire), voire Sen Sen no Sen (avant-avant l'attaque).

Il s'agit donc « simplement » de ne pas subir l'attaque et de ne pas être sur la défensive, notion qui n'est pas conforme à l'esprit de l'Aïkido. Concrètement, Tori ne reste pas devant (ou sous) l'attaque.

Cela implique quelques conditions :

Aïte est lui-même « centré » au moment de l'attaque<sup>1</sup>. Rappelons ici que Aïte et Tori ont la même recherche et la même pratique.

Le placement initial de Tori est déjà effectif avant l'attaque : le haut du corps ne bouge pas, les pieds sont libres, les appuis sont légers, le centre de Tori (le Hara, concrètement le bassin) est orienté vers l'attaque sans le reculer.

La position est dynamique, sans appuis, le genou et la hanche arrière sont déjà en mouvement.

Ce mouvement est très léger, subtil.

Enfin cela nécessite le fait d'avoir assimilé toutes les notions fondamentales telles que :

Shiseï (calme, droit, épaules baissées)

Metsuke (regard vers l'avant, global, au-delà d'Aïte)

Ma Aï, (apprécier l'espace-temps entre le moment où Aïte décide de son attaque, le déclenchement de celle-ci et le positionnement de Tori qui a créé l'ouverture autorisant l'attaque, ce qui nous renvoie à la notion de Yu Yo (perception du temps qui s'écoule)).

...

Bien sûr, il faut répéter sans relâche la « prise de centre » qui, bien acquise, permet de rompre la cohérence de l'attaque et d'être libre des contingences mentales liées aux « techniques » qui apparaissent alors naturellement, spontanées.

Fanch Cabioc'h  
22 janvier 2025

---

<sup>1</sup> Pour la compréhension du mot Centre, je vous renvoie à la lecture du livre « Hara, centre vital de l'Homme, de Kalfried Graf Dürckheim, Le courrier du livre, 16<sup>ème</sup> édition, 1974, en particulier le chapitre V pages 179-187. »