SHISEÍ

姿勢

Extrait du livre "AÏKIDO" de Nobuyoshi TAMURA Shihan

Shisei se traduit en français par : position, attitude, posture, pose.
Sugata (shi) exprime la forme, la figure, la taille.
Ikioi (sei) exprime la force, la vigueur, la vivacité.
Shisei contient ses deux sens.

Mais le sens de shisei ne désigne pas seulement une attitude extérieure , une bonne forme, un bon style, un bon maintien, mais aussi, une force intérieure visible de l'extérieur dans sa manifestation, par exemple, la vitalité chez un enfant apparente au travers de sa vivacité, de ses yeux vifs, de ses mouvements...

Si nous voulons atteindre ce shisei, de quoi avons-nous besoin ?

D'abord de mettre en ordre le corps qui est le vase contenant le ki. Pour ce faire, étirez la colonne vertébrale et gardez-la droite. Si vous avez le sentiment de pousser le ciel avec la tête, la colonne vertébrale s'étire naturellement. Ne gonflez pas la poitrine dans la position militaire au garde-à-vous. Les épaules décontractées tombent avec souplesse, l'anus est fermé, les reins ne sont pas cambrés, le ki est confortablement posé dans le seika tanden, le corps tout entier calmement détendu.

Le grand adepte du sabre Miyamoto Musashi dit, parlant du shisei martial :

Le visage est calme, ni tourné vers le haut, ni vers le bas, ni vers le côté, les yeux clos légèrement, sans mouvement des globes oculaires, le front sans un pli, les sourcils légèrement froncés, l'arête du nez droite, sans trop ramener le menton en avant, la nuque droite également, les vertèbres cervicales pleines de force. Au-dessous des épaules tombantes, le corps est parfaitement décontracté, la colonne vertébrale est en place, les fesses rentrées ; les genoux jusqu'aux orteils s'appuient fortement sur le sol, les hanches ne sont pas vrillées, le ventre est fermement arrondi.

En aïkido ...

On appelle **sankakutai** une telle posture souple, équilibrée, permettant de se mouvoir librement, tel un tétraèdre régulier qui, en tournant, devient cône.
La notion de shisei n'englobe pas, comme c'est généralement le cas, seulement la partie physique, corporelle (taï) ou externe, il y a au travers de cette notion, le côté mental (shin) ou interne qui doit refléter au plus près les valeurs transmises par le bushidô, même si le véritable sens donné à ce terme est quelque peu maintenant hors de la réalité. Pour ce qui concerne le corps, on retrouvera principalement le KAMAE. Chaque être humain a sa propre posture, son propre shisei, il doit donc chercher à améliorer sa position de base pour en faire quelque chose d'esthétique et d'efficace, un élément indispensable à sa pratique. Mais au travers de cette notion de « shisei corporel » il ne faut surtout pas oublier l'attitude mentale qui engendre l'humilité, le respect, la fierté, la moralité envers les autres ainsi qu'envers soi-même et ce quelque soit la situation : joie ou peine. Là aussi il doit y avoir harmonie entre le « shisei physique » et le « shisei mental ».

Notion de Shisei par Christian Tissier Shihan

Lorsque l'on parle de l'attitude, il s'agit bien sûr de la forme externe mais également d'un état de l'être intérieur. Les deux étant liés et la progression du second totalement dépendante de la première.

Tout travail sur le corps doit développer certaines qualités. Chaque répétition d'un geste permet d'affiner la technique vers une plus grande pureté et une plus grande spontanéité.

En premier lieu, l'attitude en tant que forme, peut être confondue avec la posture : les épaules basses, les hanches ouvertes et bien ancrées, le port de la tête équilibré, le sujet parfaitement ancré sur tous les axes naturels, la sensation d'être enraciné et néanmoins suspendu vers le ciel avec une grande disponibilité tant au niveau de l'action que de la sensation.

Avec un peu de pratique et des conseils judicieux, toute personne normalement constituée peut adopter une telle posture.

Le problème le plus difficile va être de conserver dans l'action une attitude correcte afin de développer un geste pur, spontané, disponible et puissant. Ne pas être cassé dans son attitude par l'attaque du partenaire et surtout ne pas casser soi-même, sa propre attitude.

Dans l'action, les réflexes et le mental prévalent ! Il faut remplacer le réflexe par la spontanéité acquise et corriger le mental par un travail sur l'attitude. Posséder une image juste de son action et de sa propre attitude grâce à une juste image de celles-ci. Evidemment, tout le travail technique permet d'améliorer constamment l'attitude. De même que la bonne utilisation du ma aï aide à la conserver dans l'action.

En second lieu, la recherche dans la pratique, en même temps qu'elle développe la pureté, la spontanéité, la droiture, l'attitude juste au moment juste, toutes ces constances de la Voie (do), favorise un remodelage intérieur. on ne peut concevoir un travail sur la forme sans une modification du mental. Toute pratique basée sur la répétition vise à l'accomplissement parfait du geste et du mental. Au .delà de la forme et de l'attitude, au .delà même du mouvement, un «résiduel acquis» subsiste dans la mesure où l'étude du geste et de l'attitude est une tentation sinon vers la perfection tout au moins dans le sens d'une progression ou d'une élévation de ses capacités humaines.

Bien entendu, ce qui est important, ce n'est pas le geste dans le but d'une acquisition physique ou pour parfaire sa possibilité d'action sur son adversaire mais davantage dans le but d'une acquisition plus profonde, car comme le définit très justement Durckeim, dans «Hara , centre vital de l'homme», lorsque le savoir-faire est supérieur au savoir-être, au moment décisif, le savoir-faire peut faire défaut.