

Anatomie du SEIZA

Par Paolo Narciso

Être assis en seiza, c'est-à-dire à genoux, n'est pas une simple manière exotique de s'asseoir destinée à faire souffrir les débutants occidentaux : le seiza et les saluts effectués à genoux ont des origines morales, stratégiques, et même religieuses qu'il est utile de connaître pour retrouver tout le sens de cette position fondamentale.

Le seiza, position à genoux, est la posture formelle par excellence au Japon. Le sujet est plus compliqué qu'on ne s' imagine et présente plusieurs aspects, parmi lesquels se trouvent l'étiquette, la stratégie et la technique. Son utilisation plonge ses racines dans les modifications sociales du Japon féodal, surtout par rapport à l'énorme changement qui survint après la prise de pouvoir du clan Tokugawa (1600). Les lois fortement restrictives du Shogunat Tokugawa et son pouvoir unique conduisit le Japon dans une longue période de paix. La vie dans les villes s'intensifie et attire la plupart des samourais désœuvrés. Il va de soi que les possibilités de tensions et de confrontations augmentèrent énormément. La spirale de vengeance que chaque homicide provoquait entre les familles impliquées constituait une véritable plaie sociale intolérable pour le gouvernement.

La stricte codification des rapports sociaux vient du besoin de gérer ces tensions sociales et de contenir la violence. S'il n'était pas possible pour un samouraï de rentrer avec ses armes dans une maison nobiliaire où il était invité, ce n'était pas le cas pour la plupart des lieux publics ou d'usage commun (auberges, maisons de divertissement...). Le samouraï devait maintenir une distance de sécurité par rapport aux autres, en gardant une position non agressive, mais qui lui permettait de réagir sur le champ en cas de besoin. Aucune autre position assise que le seiza ne permet de garder les hanches libres et de se déplacer ou de se lever avec la même simplicité.

Le mot SEIZA signifie à la lettre « être assis d'une manière correcte ».

Le kanji qui dessine la position assise représente deux hommes assis par terre sous un toit. Ceci donne l'idée d'une dimension sociale et de partage d'un lieu. SEI signifie droit, vertical, mais aussi correct, juste. La signification de « droit » au sens figuré d'être droit croise une signification figurative de rectitude et de juste place, tant en français que dans le caractère chinois. Une autre manière d'écrire le premier caractère SEI, est plus directement lié à un état d'esprit. Il signifie le calme, l'absence de mouvement.

KIHON

La forme de base pour se mettre en seiza est composée de phases diverses :



Debout avec les mains sur les cuisses et les coudes bien fermés mais pas rigides. Les épaules détendues, le dos bien droit. Les genoux sont un peu pliés et les pieds écartés selon la largeur des hanches.



Reculer le pied gauche et l'appuyer sur les orteils au niveau du talon du pied droit. Garder le dos bien droit et plier légèrement l'autre jambe pour maintenir la posture



Poser le genou gauche sur le tatami. Les orteils sont toujours relevés.



Reculer la jambe droite et placer le genou droit au même niveau que le genou gauche.



Coucher les orteils et en gardant l'alignement du corps écarter les genoux selon la largeur des épaules.



Traditionnellement en seiza le pouce gauche est posé sur le droit.

HAKAMA SABAKI

Le hakama peut donner des soucis pour se mettre en seiza correctement. Il y a deux problèmes fondamentaux :

- Prendre la position rapidement
- Eviter que le hakama empêche les libres mouvements des pieds et des genoux.

Pour faire face à cette exigence, il est possible utiliser le mouvement de hakama sabaki, à la lettre : déplacement du hakama.



Debout, on écarte un peu les genoux en les gardant pliés.



En écartant bien le genou gauche on chasse le hakama vers l'extérieur avec la main droite.



Tout de suite après on chasse, avec la même main, l'autre côté du hakama vers l'extérieur. Les deux mouvements sont liés, sans aucun temps mort entre l'un et l'autre.



Descendre le genou gauche jusqu'au tatami en avançant la hanche gauche.



Joindre le genou droit au genou gauche en gardant entre les deux la largeur des épaules.



Noter que le hakama est maintenant bien plié sous les genoux et n'empêche aucun mouvement ni des pieds ni des genoux.

Les pieds sont encore en kiza (orteils relevés) et ce n'est que lorsque les genoux sont au sol et le dos bien droit qu'il est possible d'allonger les orteils en position de seiza.

Remarque : il est très important de se rappeler qu'il est considéré comme très impoli, pendant le mouvement de *hakama sabaki*, de faire trop de bruit avec le hakama. La précision et la discrétion sont, par contre, indispensables pour obtenir un mouvement correct et efficace.

LES MAINS ET LE SEIZA

La position des mains est aussi très importante et fait partie intégrante du seiza.



Pendant la pratique les mains sont appuyées sur les cuisses au niveau des anches et les coudes, ni trop serrés, ni trop écartés, forment un cercle avec les épaules et la direction des doigts.

Pendant le rei (salut), le sensei peut appeler le mokuso (méditation avec la respiration). Avec les yeux fermés, on peut choisir diverses positions des mains. Les plus fréquentes sont :



La main gauche dans la droite, les pouces croisés, les mains reposent au niveau du seika tanden (deux centimètres au-dessous du nombril). Certains voient dans la position des deux mains refermées l'une sur l'autre le Taiji, symbole du yin et du yang.



Les doigts de la main gauche sont posés sur ceux de la main droite, les deux pouces se touchent, le tout formant un cercle. Les mains sont appuyées sur les hanches de manière à ne pas relever les épaules.

Cette position est typique de la méditation bouddhique zen et peut être faite aussi en inversant l'ordre des mains selon la secte zen. En aikido on pose de préférence la main gauche sur la main droite, en respectant la plus grande importance que les Japonais donnent à la gauche qui représente pour eux l'âme, l'esprit, la vie, contrairement à la droite qui représente le corps, le matériel, le caractère éphémère de la vie. Ceci peut être remarqué aussi sur le kamiza traditionnel qui est composé toujours à droite d'un vieil arbre ou de quelque chose qui représente l'impermanence de la matière.

En accord avec ce concept, on monte sur le tatami avec le pied gauche, et on descend avec le droit.

ZAREI, le salut en seiza



A partir de la position de seiza, poser la main gauche devant soi, ni trop loin, ni trop près des genoux, de manière à former un arc de cercle avec le bras.

Cette fois la priorité de la main gauche a un caractère spécifiquement stratégique : elle permet de garder la main droite libre et prête à dégainer le sabre.



Poser ensuite la deuxième main, de manière à former un triangle avec les pouces et les index.



A partir de cette position incliner le dos vers l'avant en prenant garde de ne pas décoller les hanches des pieds. Le nez doit se retrouver exactement au-dessus du triangle formé par les mains.

Remarques :

- Selon le niveau de la personne à saluer, il convient de s'incliner plus ou moins bas (c'est toujours le moins gradé qui doit s'incliner plus bas).
- Pour saluer le kamiza, il est de coutume de poser les deux mains en même temps, ce qui est plus poli encore. Poser les deux mains ensemble ne permet pas de dégainer le sabre, ce qui signifie une complète dévotion et confiance. Cela se fait donc aussi en face des grands maîtres.

ZAREI du sensei au kamiza

Pour saluer le kamiza, le professeur, habituellement dirigé vers les élèves, devra se retourner.



A partir de la position seiza, relever les orteils. Le pied droit vient se poser à côté du genou gauche. Grâce à une pression des pieds, le corps tout entier tourne vers la droite, le genou gauche constituant l'axe de rotation.



Après avoir effectué le demi-tour en un seul mouvement, reposer les orteils de façon à se retrouver dans la même position de seiza qu'au début, à la même place de préférence, mais dans l'autre sens.

Remarque : la rotation vers la droite a au moins trois significations, dont deux sont d'ordre stratégique :

- Les élèves les moins expérimentés étant situés à la droite du professeur et les plus anciens à sa gauche, il ne convenait pas de tourner le dos aux derniers arrivés, mais d'effectuer sa rotation en les gardant toujours sous les yeux.
- La deuxième signification, toujours dans le même esprit de vigilance, est que tout au long de cette rotation, il est possible à chaque moment de dégainer, ce qui n'est pas le cas si on lève la jambe gauche.
- Le troisième enfin a une dimension plus spirituelle : elle permet de tourner dans le même sens que le soleil, de gauche à droite, c'est-à-dire d'Est en Ouest.