

Que représente le hakama ?

Cette question revient souvent : « qu'est-ce que le hakama ? »

Le hakama d'aïkido est une survivance de l'équipement des samouraïs. C'est une sorte de jupe-culotte indigo ou noire, parfois blanche, en coton ou tergal à 7 plis, normalement portée par tous les pratiquants des disciplines relevant de la tradition chevaleresque japonaise. Une simple tolérance, remontant à 1948 et à la misère de l'après-guerre autorisant les débutants à ne pas en porter, s'est généralisée et a fait du port du hakama un succédané de grade. Actuellement, en Europe, le hakama est donné pour un adulte après deux ou trois ans de pratique, le niveau technique varie entre le 3^e kyu et le 1^{er} dan.

Le hakama et l'équipement

Il comporte au dos un soutien rigide le koshi ita qui aide à son maintien ; quatre lanières ou himo pour l'attacher ; sur le devant les sept plis et deux plis à l'arrière.

Les plis représentent les principaux moraux reflète de la nature du bushido :

- Devant : Jin (bienveillance et générosité) ; Gi (honneur et justice) ; Rei (courtoisie, étiquette), Chi (sagesse et intelligence) ; Shin (sincérité).
- Arrière : Chu (loyauté) et Koh (piété).

Rappelons que la tenue de l'aïkidoka comprend le vêtement de toile blanche et tissé de coton, le keikogi plus souvent appelé kimono. Il est préférable qu'il soit épais car plus résistant et absorbant pour la transpiration. Il peut être tenu par deux lanières supplémentaires afin d'éviter qu'il baille. Le revers gauche vient couvrir le revers droit. Il se ferme d'une ceinture blanche ou obi pour le débutant ou noire pour les titulaires au moins du 1^{er} dan, elle doit être suffisamment épaisse et rigide pour tenir correctement et servir au port du hakama. Des sandales ou zoori servent à se déplacer à l'intérieur du dojo.

Les armes nécessaires à la pratique : le bâton de 128 cm ou jyo, le sabre de bois ou bokken et le couteau en bois ou tanto. Le bois le plus solide est le chêne blanc du Japon, pour éviter les ampoules il est souhaitable qu'il soit non verni. Cet équipement se complète d'un étui de rangement.

Qu'en est-il du hakama pour notre dojo ?

Le hakama représente **le premier signe extérieur d'une pratique de l'aïkido**. C'est aussi un

signe d'appartenance. Il est donc important de saisir l'utilisation que nous entendons en faire. Sa fonction touche à la fois la pratique même de l'aïkido et à la relation avec les autres dans un dojo, par conséquent il est attribué par l'enseignant et peut donner lieu à un examen. Trois critères interviennent dans cette attribution : engagement dans la pratique, un niveau technique, la relation aux autres au sein du dojo. Cette notion d'engagement est difficile à cerner car elle recouvre des éléments subjectifs. Une personne peut avoir l'impression de s'engager sans pour autant le faire. L'engagement rejoint la notion de présence qui consiste essentiellement à « être ici et maintenant ». Elle traduit la façon dont nous occupons l'espace et le temps, elle concerne le contrôle de la partie matérielle de l'énergie, du mouvement, de la disponibilité de notre position. Le hakama n'est donc pas un grade, il signifie plutôt que la personne devient un pratiquant du principe spécifique à cette voie « aï-ki » que l'on traduit couramment par « l'union des énergies ». Lorsque le pratiquant a des aptitudes techniques le 1er kyu est souhaitable. Le hakama précise et renforce la sensation du centre de gravité et de ce que l'on appelle le seika tendan. Il permet également de masquer les déplacements. Ceux-ci interviennent dans toute la pratique et jouent un rôle essentiel dans tout travail de respiration, de kokyu. Pour cette raison il est important de savoir choisir son hakama, d'apprendre comme pour les techniques d'aïkido à le porter.

Dans la pratique du laï do le hakama fait parti intégrante de la tenue, il doit se porter dès les débuts et n'a pas de connotation de niveau.

Quel type de hakama ?

Chacun a pu constater que l'on se sent bien dans un habit bien coupé et cela permet une utilisation optimale de celui-ci pour la fonction qui lui est impartie. Dans l'exercice de notre art il ne s'agit pas seulement d'un habit pour paraître mais aussi d'une enveloppe pour contenir et faire émerger la conscience d'un seika tendan. Si l'ensemble est porté correctement l'attitude en est améliorée. Pour cela, il est important de privilégier la qualité et la coupe de cet équipement. Des lanières longues faciliteront son attache. Les hakamas indigo en coton sont plus solides mais déteignent. La recette à suivre avant de les porter : les rincer jusqu'à ce que l'eau devienne claire puis faire tremper une nuit dans de l'eau additionnée de vinaigre de riz japonais ou de sel de mer.

Comment le porter ?

La mise en place de la ceinture est primordiale pour que le hakama tienne correctement. La ceinture renforcée par le hakama délimite le contour du seika tendan. Quelque soit la position ou le mouvement du pratiquant cette position ne change pas.

Le seika tendan (champ de cinabre inférieur ou encore champ de transformation) est situé à environ trois doigts à l'intérieur et sous le nombril. Il est au croisement de la verticale d'un fil à plomb suspendu au vertex et d'une horizontale passant par la troisième lombaire. C'est le centre physique et énergétique du corps humain. C'est le creuset dans lequel se concentre le ki (énergie vitale) et à partir duquel il est redistribué dans tout le corps. Les exercices de respiration permettent d'étudier plus précisément cette circulation.

Pour que la ceinture ne change pas de place sans empêcher la respiration abdominale, elle doit

être uniquement en contact avec des parties osseuses ou tendineuses. Car les parties musculaires de part leur fonction de contraction/étirement modifient la position d'un vêtement. Pour positionner la ceinture en regard de ce centre, on commence par la prendre par son milieu de la main droite que l'on place face au nombril puis l'on rabat la main vers le bas. Ainsi la ceinture est positionnée juste au dessus de la symphyse pubienne, sur la partie tendineuse du renforcement de la ligne blanche, le ligament sus-pubien. Ensuite on la passe de part et d'autre juste sous les crêtes iliaques pour la croiser à l'arrière au niveau de la troisième lombaire, c'est-à-dire à l'endroit où les lombaires se « creusent » le plus. Pour repérer les crêtes iliaques il suffit de serrer légèrement sa propre taille puis de descendre jusqu'à une butée osseuse. Si l'on suit en avant ces crêtes on peut sentir la tubérosité iliaque antérieure qui sert à bloquer la ceinture vers le bas lorsqu'on revient vers l'avant. Le noeud plat est fait devant en croisant l'extrémité gauche sur celle de droite, puis en la passant sous le 1er passage de la ceinture et en terminant par une boucle.

Dans la pratique du laï do, la ceinture se noue dans le dos. Cette pratique ne comporte pas de chute (ukemi) il n'y a donc pas de danger pour la colonne.

Le hakama se porte sur la ceinture, commencer par le poser la partie avant au-dessus de la ceinture, puis procéder comme pour la ceinture soit au-dessus soit au dessous de celle-ci avec les mêmes nœuds. Puis, la partie arrière au-dessus de la ceinture en passant les brins arrières sous les brins avant supérieurs au niveau des hanches pour finir en les nouant devant au moyen d'un nœud plat qui prend les brins précédents. Les extrémités libres sont passées sous les brins de côté.

Comment le plier ?

Différentes techniques de pliage existent pour le kimono, le obi (roulé ou replié sur lui-même). Pour remettre les plis du hakama en posant d'abord à « plat ventre » pour les plis arrière. Puis le retourner et arranger les plis avant en commençant par le centre, lisser. Rabattre les bords vers l'intérieur, replier le tiers inférieur vers le centre. La fin du pliage et le rangement des brins varient.

Demander de l'aide aux plus avancés, et bon courage !

Pour conclure, porter le hakama c'est aussi rejoindre une « communauté » de personnes qui se sont déjà engagées, une fête qu'il est important de partager.