

Pourquoi l'Aïki-Taïso

Unité du corps, de la respiration et de l'esprit



Aïki-Taïso partie intégrante de l'Aïkido

Loin d'être une nouvelle tendance, l'Aïki-Taïso est non seulement l'une des parties importantes de notre discipline, mais il s'est révélé pendant les périodes de fermeture des dojos, pour certains enseignants un des moyens de maintenir le contact avec les pratiquants, et pour les pratiquants, une possibilité de pratique alternative.

Les éléments de base de l'aïkido, respiration, équilibre et coordination, sont les principes qui régissent les exercices d'Aïki-Taïso. Nous en faisons tous en début et fin d'entraînement, peut-être même sans le savoir.

1

RESPIRATION

Sans respiration, pas de mouvement, ni d'énergie

2

EQUILIBRE

La colonne vertébrale de notre pratique martiale

3

COORDINATION

Ce que nous recherchons dans toutes les techniques d'Aïkido

Exercices seul



Respiration, étirements, relaxation

Exercices à



plusieurs
Renforcement musculaire, gainage, coordination



Exercices aux armes

Gestion des émotions, maniement des armes

Dessins tirés de « Métamorphose de la violence par l'Aïkido de Sumikiri » JD. CAUHÉPÉ

Shin-kokyu, Kokyu O, Fune Kogi undo, Sayu undo, Happo undo, sont quelques uns des exercices d'Aïki-Taïso que nous pratiquons tous. Bien d'autres existent, même si nous n'en n'avons pas toujours conscience. Tous ces exercices ont plusieurs objectifs : développer les habiletés motrices fondamentales (HMF), comprenant des exercices de respiration, de coordination, d'équilibre, de locomotion et de préhension et les habiletés techniques fondamentales (HTF), visant la maîtrise des gestes, maniement des armes, unification de la respiration avec le mouvement, l'unité des pratiquants dans les techniques.

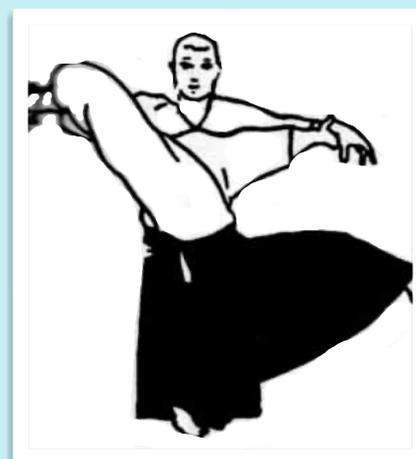
En Aïkido, comme nous nous affranchissons des contraintes de la compétition, nous n'avons pas besoin de développer nos capacités physiques pour améliorer notre pratique, et c'est parce que nous pratiquons régulièrement que nous acquérons de nouvelles compétences et que nous renforçons nos capacités physiques.



Ce qui peut caractériser un art martial traditionnel est qu'il ne se borne pas uniquement à l'enseignement de techniques de combat. Il est censé développer harmonieusement bon nombre d'autres éléments, et en particulier les aspects internes et externes. Dans le cadre de notre discipline, les aïki-taïso correspondent au travail de l'aspect interne. Quelque soit le style ou la méthode pédagogique, les notions de : Shisei(posture), Kokyu(respiration), Kamae(garde), Ma ai (espace – temps), Kokyu Ryoku (coordination de la puissance physique et du rythme respiratoire), Tai-sabaki (déplacement – placement), sont universelles.

MAIS POURQUOI DEVELOPPER LA PRATIQUE DE L'AÏKI-TAÏSO ?

En premier lieu, pour des raisons pratiques liées à l'aikido, en habituant le corps à exécuter les principes fondamentaux pour qu'ils deviennent de l'ordre du réflexe et ce, en dehors de toute contingence d'efficacité. Renforcer les HMF¹, pour améliorer les HTF². Mais, de plus, en influant sur la posture et l'attitude, on va influencer sur la gestion des émotions. En second lieu, pour proposer une activité originale, permettant un développement harmonieux du corps aux populations ne voulant ou ne pouvant pratiquer une discipline martiale classique, voire à d'anciens pratiquants souhaitant continuer une activité physique sans les contraintes articulaires ni chutes. Alors que l'on constate une désaffection dans les dojos, et que les fédérations constatent une diminution régulière des affiliations, il pourrait être particulièrement intéressant de pouvoir proposer une nouvelle forme de pratique.



Dessins tirés de « Métamorphose de la violence » par l'Aïkido de Sumikiri » JD. CAUHÉPÉ

Si l'on devait définir ce qu'est l'Aïki-Taïso

On pourrait parler d'une gestuelle pouvant être exécutée dans un contexte individuel (seul en mimant) ou collectif (à deux ou trois). Regroupant une gamme d'exercices traditionnels, adaptables, permettant d'évoluer dans un premier temps en partenariat (entraide) pour aller de façon progressive vers une opposition adaptée aux capacités et aux progrès de chacun dans un objectif de prospérité mutuelle. L'Aïki-Taïso, dans ce cadre permet d'expérimenter une forme de travail où, en s'affranchissant de la dimension martiale, on va rechercher :

- ▶ La perception kinesthésique des mouvements au profit du relâchement du corps;
- ▶ L'harmonisation de la respiration et du mouvement (Kokyu Ryoku);
- ▶ A renforcer la stabilité et la coordination.

Un travail avec des matériels peut également être envisagé tel que le bâton, le boken, sans pour autant que ce soit exclusif, on peut tout aussi bien mettre en oeuvre les principes fondamentaux avec tout autre ustensile. On pourra ainsi mettre en place cinq types d'exercices :

1. Des exercices de respiration permettant de prendre conscience de son corps.
2. Des exercices posturaux renforçant naturellement la musculature.
3. Des exercices énergétiques accompagnant l'augmentation de la mobilité et de la tonicité.
4. Des exercices de coordination et d'équilibre améliorant la stabilité et la confiance en soi.
5. Des techniques de relâchement favorisant la décontraction et la souplesse.

L'apport d'autres techniques issues d'autres disciplines n'est pas à exclure, et pourra même être un très bon complément. Cependant, il serait souhaitable d'en limiter la quantité si elles ne sont pas spécifiquement adaptées au contexte de l'Aïki-Taïso.

Aïki-Taïso et Sport-Santé

Le sport-Santé est une activité physique adaptée destinée à réduire l'inactivité, la sédentarité et pouvant favoriser la prévention des pathologies chroniques, telles :

- ▶ Maladies cardio-vasculaires,
- ▶ Maladies respiratoires,
- ▶ Maladies métaboliques (diabète, obésité,...),
- ▶ Cancers,
- ▶ Maladies neurodégénératives,
- ▶ Maladies ostéoarticulaires.

Le sport sur ordonnance quant à lui est une activité physique adaptée prescrite par un médecin pour l'accompagnement du malade dans le cadre des maladies relevant d'une ALD (Affection de Longue Durée). Du fait de sa pratique particulièrement non traumatisante et adaptable, l'Aïki-Taïso est parfaitement indiqué dans le cadre du Sport Santé; toutefois pour l'enseigner dans ce cadre il est nécessaire de suivre des formations complémentaires (non dispensées par les fédérations d'Aïkido).

Aïki-Taïso et identité

Pourrait-il être un facteur perte de l'identité martiale de l'Aïkido ?

Renforcer la pratique des éléments fondamentaux par une pratique plus importante des aïki-taïso ne semble pas pouvoir être un élément d'amointrissement de l'identité martiale de Aïkido en particulier si elle se fait dans une pratique alternative. On augmente l'étude des fondations de l'Aïkido, et on privilégie ainsi de facto le fond. En développant l'Aïki-Taïso indépendamment de l'aïkido, il est fort à parier que l'on puisse attirer de nouvelles populations qui jusque là ne trouvaient pas d'activités prenant en compte leur capacité physique, et leur apportant une prise en compte des aspects physiques, psycho-émotionnels et sociaux. Il n'est pas certain toutefois que ces nouvelles populations s'engagent, par la suite à pratiquer l'Aïkido. La mise en place d'entraînements dédiés aux Aïki-Taïso doit rester de l'ordre du volontariat.