

AÏKI-TAÏSO EN PRATIQUE

L'AÏKI-TAÏSO UNE 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 surtout avant tout sa colonne vertébrale. Aucun stage de Maître Nocquet ne pouvait commencer sans que l'on ait fait des Aïki-Taïso. Replaçons les choses dans leur contexte avec un peu d'étymologie: TAI : corps, SO : préparer, manipuler, diriger; c'est donc préparer, entretenir et éduquer son corps dans l'objectif de la pratique de l'aïkido. Même si nous n'en avons pas conscience, il est utilisé dans les trois phases essentielles d'un entraînement

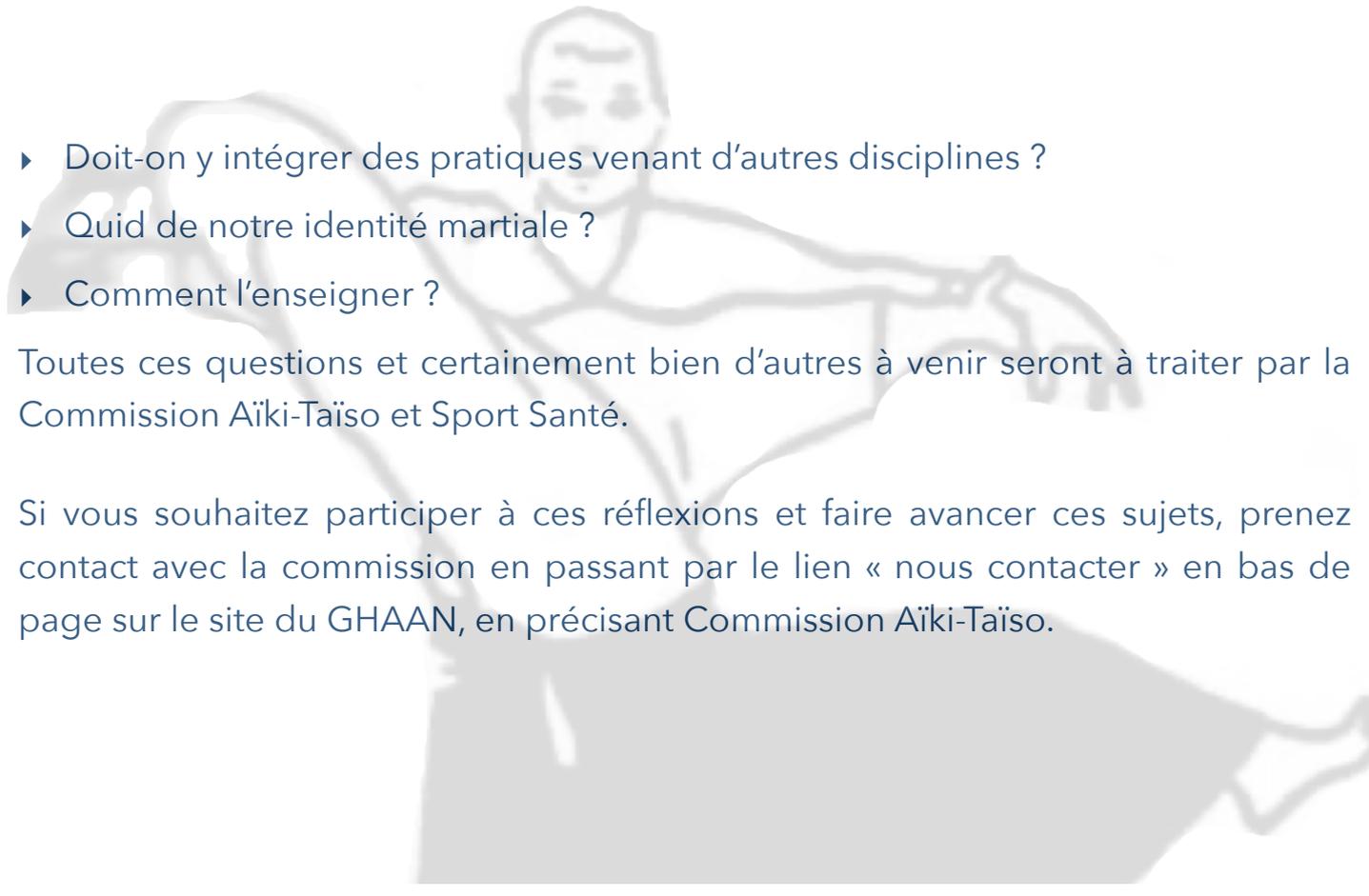
1. Préparation ou Echauffement,
2. Coeur de la séance,
3. Retour au calme

Il développe :

- ▶ Les Habiletés Motrices Fondamentales (HMF), comprenant des exercices de respiration, de coordination, d'équilibre, de locomotion et de préhension.
- ▶ Les Habiletés Techniques Fondamentales (HTF), visant notamment la maîtrise des gestes, l'unification de la respiration avec le mouvement, l'unité du corps dans le mouvement.
- ▶ Les Habiletés Techniques Spécifiques (HTS) tel que la capacité à s'adapter, à s'harmoniser avec son ou ses partenaires de pratique (notion d'AWASE), sans oublier le maniement des armes.

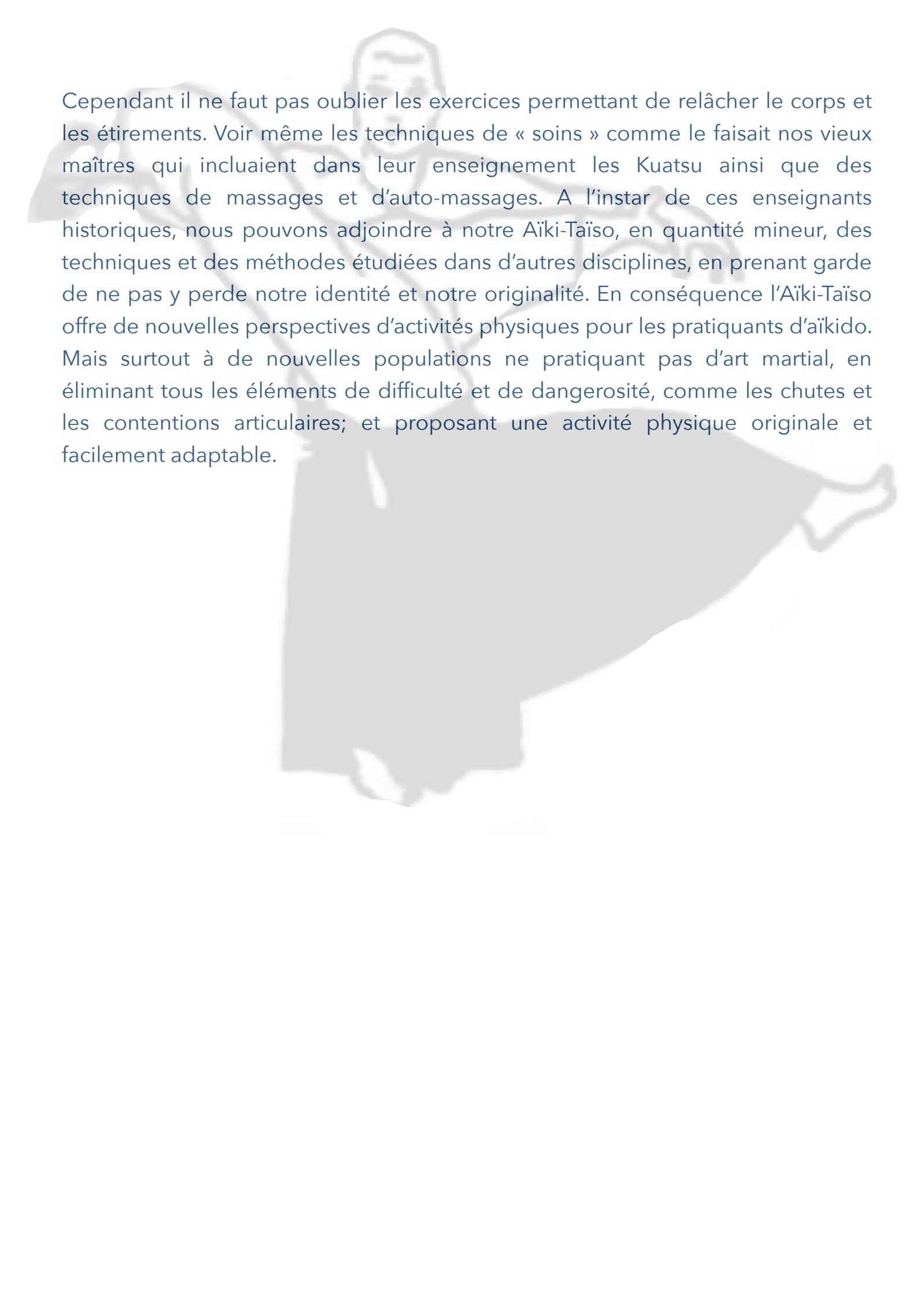
Ces considérations ne peuvent que remettre en perspective notre façon d'enseigner et peut être même de pratiquer. Dès lors, des interrogations s'imposent à nous :

- ▶ Doit-on développer l'Aïki-Taïso comme une discipline à part entière ?
 - ▶ Dans quel but ?
 - ▶ Pour quel public ?

- 
- ▶ Doit-on y intégrer des pratiques venant d'autres disciplines ?
 - ▶ Quid de notre identité martiale ?
 - ▶ Comment l'enseigner ?

Toutes ces questions et certainement bien d'autres à venir seront à traiter par la Commission Aïki-Taïso et Sport Santé.

Si vous souhaitez participer à ces réflexions et faire avancer ces sujets, prenez contact avec la commission en passant par le lien « nous contacter » en bas de page sur le site du GHAAN, en précisant Commission Aïki-Taïso.



Cependant il ne faut pas oublier les exercices permettant de relâcher le corps et les étirements. Voir même les techniques de « soins » comme le faisait nos vieux maîtres qui incluait dans leur enseignement les Kuatsu ainsi que des techniques de massages et d'auto-massages. A l'instar de ces enseignants historiques, nous pouvons adjoindre à notre Aïki-Taïso, en quantité mineur, des techniques et des méthodes étudiées dans d'autres disciplines, en prenant garde de ne pas y perde notre identité et notre originalité. En conséquence l'Aïki-Taïso offre de nouvelles perspectives d'activités physiques pour les pratiquants d'aïkido. Mais surtout à de nouvelles populations ne pratiquant pas d'art martial, en éliminant tous les éléments de difficulté et de dangerosité, comme les chutes et les contentions articulaires; et proposant une activité physique originale et facilement adaptable.