

遺産 N°3 saison 2019/20

Magazine de la ligue aikido FFAB
du Centre-Val de Loire



TSAN





SOMMAIRE

Le mot de l'ACT	4
Aikido & Santé	6
Portraits de féminines	10
Pèlerinage au Japon	14
Transmission	17
La Voie des Sempai	18
La saison en bref, la saison prochaine	31

REDACTION : Philippe Lacour, Mathias Retoret, Gérard Bizord, Kamel Boussaboua, Didier Cagnet, Michel Bénard, Marc Desniou, Marie-Pierre Rodriguez-Alizon, Hubert Cardot, Christian Bigot, Nadia Pailler, Catherine Adamski, Eric bizot, Solange Van Landeghem .

CONCEPTION GRAPHIQUE : Marie-Pierre Rodriguez-Alizon - ikigai.mp@gmail.com - 07 82 07 13 62

IMPRESSION : imprimerie Berton - 37220 L'Ile-Bouchard

CREDIT PHOTO/SOURCE PHOTO : Mathias Retoret photo couv.

EDITO

L'axe principal de la troisième édition de ISAN est la transmission. Vaste sujet qui, vous le constaterez dans ce numéro, amène des réponses multiples.

Le sujet est envisageable autant du point de vue de l'enseignant que du point de vue de l'élève, autant sur la forme que sur le fond.

Pour l'enseignant c'est une recherche, une adaptation pédagogique permanente. Il faut maîtriser au mieux ce que l'on transmet et trouver les moyens de le transmettre, sans laisser de côté sa propre progression. Pour l'élève, il faut être acteur de l'échange, ne pas être qu'un réceptacle, c'est également une recherche, une remise en question, il faut être curieux et disponible, ne pas s'arrêter à la surface des choses.

C'est un échange constant entre enseignant et élève où chacun apprend de l'autre, chacun progresse grâce à l'autre. Il s'agit d'une relation privilégiée de type I Shin Den Shin (以心伝心) qui laisse la part belle à l'intuition et au ressenti. Cette relation est au-delà des mots, au-delà de la technique pure. La progression de chaque élève est différente, cela implique d'adapter le discours à chacun. L'enseignant devient celui qui montre, qui guide, qui accompagne mais n'impose pas : Shidō (指導). Dans ce processus, l'élève est obligé d'être actif, d'agir, de tester, d'expérimenter. Rien n'est caché, tout est exposé, chacun trouve ce qu'il est en capacité d'intégrer.

Tout cela est d'autant plus vrai que notre art, possède un atout fondamental : pas de compétition. Nous pouvons donc pratiquer à notre rythme en respectant notre corps.

PHILIPPE



MOT DE L'ACT

Indéniablement, la pratique de l'Aikido laisse en nous une trace profonde, au point de s'interroger si notre vie aurait été la même sans la pratique de cet art.

Comment décrire cette trace, l'appréhender et finalement en transmettre une partie : tout d'abord il me semble aujourd'hui que choisir l'Aikido est dès le départ quelque chose d'engageant sur le long terme, et ne peut correspondre à un comportement de consommateur, s'inscrivant, au gré du vent et des modes, à l'activité du moment. Ensuite le travail postural laisse en nous une attitude de chaque instant, perceptible de l'extérieur, et génératrice de bien être à l'intérieur. Enfin, au-delà du perfectionnement technique recherché tout au long de sa pratique, il se dégage une empathie et pourquoi pas, une vibration commune nous rendant proche les uns des autres, en paix et en harmonie, sans altération au fil du temps qui passe.

Coopté lors de la dernière Assemblée Générale de la ligue du Centre au poste d'animateur technique, j'ai souhaité que cette trace, celle de mes prédécesseurs dans la fonction et la mienne propre à mon parcours dans la discipline, soit inscrite dans le programme proposé.

Il m'est donc apparu nécessaire de travailler sur la construction des mouvements et de décliner les yudanshas sur ce thème. Déplacements, placements, projection, immobilisation ont donc été les tremplins d'approche des fondamentaux de notre discipline.

Avec une participation régulière et des enseignants en totale adhésion avec le thème proposé, les pratiquants nous ont montré un travail sérieux, rigoureux et une attention soutenue. J'espère avoir répondu, avec les intervenants, à leurs attentes et je remercie chacun d'entre vous pour cette belle saison.

Et si la trace c'était aussi, au-delà d'un art martial avec son lot de techniques simples ou sophistiquées à polir jusqu'à l'absence d'impuretés, une autre manière d'être (comme l'a écrit André Protin) nous obligeant à garder l'esprit ouvert, le cœur ouvert et à ne pas céder aux impulsions violentes ou mal inspirées...

AI : paix, harmonie et le vivre ensemble, transcendé au-delà de nos études martiales

KI : l'énergie et l'intention d'aller dans le même sens, en sacrifiant son ego

DO : le choix, le chemin qui apparaît dans sa pleine lumière, mais peut être masqué par des brouillards insidieux aux sources multiples.

Le pratiquant de cette discipline s'appelle AITE, celui qui prend par la main, celui qui montre le chemin, celui qui guide le moins avancé non par la parole mais par ses actes.

Et en dehors des tatamis ? Un bel exemple nous a été donné par un joueur de football d'origine africaine qui a subi des injures raciales pendant un match. Ayant identifié l'auteur de ces injures, ce joueur a dit aux journalistes : « je ne porterai pas plainte contre cette personne, et j'espère qu'il comprendra ce que cela veut dire ». Le Tai sebakki de cet AITE est magnifique.

En étudiant avec cet esprit, notre progression devient palpable et nous restons les gardiens d'un ensemble de valeurs et de fondamentaux, socle de la transmission aux jeunes générations sur les tatamis et dans la vie quotidienne.

GERARD BIZORD – Animateur Coordonnateur Technique

AIKIDO & SANTÉ

IMPACT DE LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO



Le genou est une articulation extrêmement sollicitée dans la pratique de l'aikido. Nos multiples transitions entre le sol et la position debout, notre pratique en suwari waza ou en hanmi handachi waza, les ukemi, ou encore, pour ceux qui la pratiquent, la position adoptée lors de la méditation, font travailler en permanence cette partie du corps. De plus, les nom-

breux pivots lors de nos déplacements en tachiwaza sollicitent fortement le système ligamentaire.

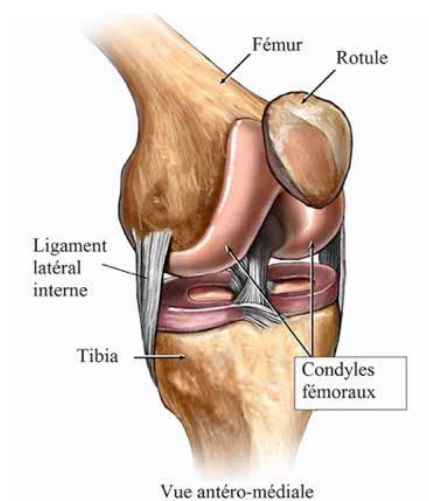
Cet article va chercher à offrir un éclairage médical sur cette articulation qui paraît être le « tendon d'Achille » de l'aikidoka. Combien de pratiquants grimaçant en se relevant du seiza et redoutant la pratique prolongée du suwari

waza, combien d'aikidokas consultant un chirurgien orthopédiste ou un rhumatologue à ce sujet, combien d'aikidokas confirmés ne pouvant définitivement plus se mettre à genoux ?

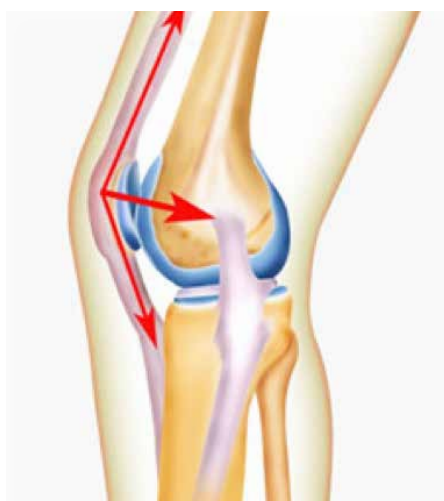
Tout d'abord, quelles sont les fonctions premières du genou ?

Cette articulation, sert avant tout à

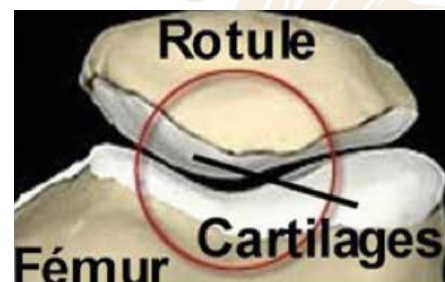
SUR L'ARTICULATION DU GENOU



1.



2.



3.

assurer la marche, éventuellement la course, par des mouvements de flexions/ extensions grâce aux glissements des condyles fémoraux sur le plateau tibial. Elle permet évidemment aussi de pouvoir vivre normalement son quotidien en permettant de pouvoir ramasser un objet au sol, monter des marches, etc.

Le genou comporte, sur le plan osseux, trois acteurs : le fémur par l'intermédiaire de ses deux condyles, la rotule (ou patelle), et le tibia par l'intermédiaire de ses deux plateaux tibiaux (fig 1). La rotule a pour fonction d'accroître la puissance d'extension de la cuisse en servant de « poulie » en appui sur le bas

du fémur lors de l'extension. Elle est amarrée par deux puissants tendons : en haut le tendon du quadriceps, en bas le tendon rotulien.

La figure 2 illustre le fait que lors de l'extension, ce jeu de poulie fait coulisser et écrase littéralement la rotule sur la gouttière entre les condyles (la « trochlée fémorale »), avec des pressions très importantes. Le cartilage protecteur de la rotule est d'ailleurs le cartilage le plus épais du corps humain compte tenu de ces énormes contraintes (fig 3). Avec l'âge et la fréquence d'utilisation, ce cartilage s'use et des lésions d'arthrose apparaissent, ce type de tissu étant peu vascularisé et se régénérant mal.

Les éléments osseux sont maintenus essentiellement par les ligaments latéraux (le ligament latéral interne et le ligament latéral externe) et par les ligaments croisés situés au cœur du genou.

Cette articulation est protégée par une peau très fine, d'une grande souplesse, d'une grande élasticité, éléments indispensables aux importantes amplitudes observées lors des flexions/extensions. Cette fine couverture cutanée est directement en contact avec l'os de la rotule (fig 4).

En comparaison, l'anatomie du talon montre, dans le prolongement des os de la jambe, deux os massifs (l'astragale reposant sur le calcaneum) liés par

>>>

de solides ligaments, reposant sur une couche épaisse de tissus graisseux puis une peau ferme et très épaisse. Ce «matelas» du talon permet de pouvoir se tenir debout, de marcher, sans traumatismes sous-jacents (fig 5).

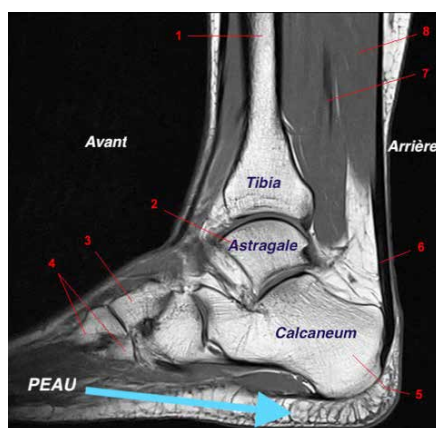


4.

Se tenir à genoux fait porter tout son poids directement sur la rotule et tout déplacement sur cette zone écrase la rotule sur la trochlée fémorale via les cartilages. Aucun tissu graisseux ne sert de zone tampon et le système ligamentaire ne stabilise pas la rotule lors des mouvements latéraux, augmentant les frictions. Le cartilage rotulien est donc amené à s'abîmer plus rapidement. Ce phénomène est bien connu des travailleurs exerçant souvent au sol comme les carreleurs.

Concernant la pratique du suwari waza, japonaise par définition, il est utile de savoir que l'anatomie du genou asiatique est différente de celle du genou caucasien.

Ces différences ont été bien décrites et portent notamment sur la taille des condyles fémoraux (ref 1-3). Des facteurs génétiques sont évidemment en cause ainsi que le mode de vie de ces populations, avec des asiatiques habi-



5.

tués très tôt à rester longtemps au sol, accroupis ou en seiza. De ce fait, leurs genoux se développent différemment au cours de l'enfance et de l'adolescence avec une évolution naturelle en rotation interne et en varus (articulation partant «en dehors») beaucoup plus marquée que chez le caucasien.

Habitués depuis leur petite enfance à ce mode de vie, il est donc possible que les déplacements au sol soient physiologiquement plus simples, plus « naturels » pour les asiatiques adultes que pour les caucasiens adultes.

Les modèles de prothèses de genou sont d'ailleurs différents pour les patients français ou japonais, phénomène bien connu des chirurgiens orthopédiques pratiquant ce type de chirurgie (ref 4-6) : une prothèse de genou pour européen n'est pas utilisable pour un patient asiatique.

Plus simplement, sur un plan strictement physiologique, force est de constater aussi qu'aucun mammifère ne marche sur les genoux. Certains peuvent s'appuyer dessus lorsqu'ils vont boire, d'autres transitoirement lorsqu'ils décident de s'allonger, mais aucun ne se déplace sur les genoux. L'évolution des espèces n'a pas conféré aux genoux cette fonction.



Les déplacements au sol exercent donc un écrasement des rotules (ou des crêtes tibiales où s'insèrent les tendons rotuliens), sans qu'une couche sous-cutanée (comme celle du talon) ne puissent en atténuer les contraintes. Différents phénomènes pathologiques peuvent alors apparaître : l'arthrose, phénomène inflammatoire (apparaissant déjà naturellement, progressivement, lors du vieillissement de l'organisme) détruisant les cartilages, et éventuellement les bursites (inflammation réversible des bourses séreuses, sorte de petites poches vides présentes autour de certaines articulations). L'arthrose est un phénomène naturel lié au vieillissement mais est aussi accentuée par les microtraumatismes. Les sportifs de haut niveau tel que les rugbymen ont pour l'immense majorité une arthrose évoluée (notamment cervicale) apparaissant

assez précocement, suite aux microtraumatismes permanents dont ils ont été victimes tout au long de leur carrière. A noter que le surpoids, l'obésité, accélère l'apparition de gonarthrose (arthrose des genoux), non pas par simple surpoids au cm² mais plus probablement par des phénomènes hormonaux (en effet, contrairement à ce à quoi on pourrait s'attendre, les patients obèses n'ont pas plus d'arthrose de chevilles alors qu'ils en ont plus des doigts...).

Cet article n'a pas vocation à se prononcer sur le bienfondé ou non de l'apport technique de la pratique du suwari waza ou du hamni handachi waza et ne cherche pas à créer de polémiques sur ce sujet. Par ailleurs la pratique au sol entre dans une dimension culturelle de notre art martial traditionnel et chacun est très attaché au respect des

traditions. Il est cependant évident que la répétition de pratiques au sol prolongées, même correctement réalisées, est délétère pour les genoux des pratiquants et provoque des dégâts potentiellement irréversibles. Pour cette raison, l'alternance de phases courtes de pratique au sol et de phases plus longues de travail en tachiwaza paraît être une attitude tout à fait raisonnable.

C'est donc à chaque pratiquant, à chaque enseignant, suivant son âge, son niveau de pratique et son état de santé de trouver le juste équilibre entre l'importance qu'il accorde à la pratique au sol et la meilleure préservation possible de ses genoux (ainsi que ceux de ses élèves) à moyen ou long terme.

MATHIAS RETORET

Ref 1 : Ueno M, Urabe K, Fujita M, Aikawa J, Kobayashi A, Itoman M. Discrepancy between anatomical axis and stem position of various femoral components in Japanese. *J Orthop Surg (Hong Kong)* 2010;18:11-14.

Ref 2 : Urabe K, Mahoney OM, Mabuchi K, Itoman M. Morphologic differences of the distal femur between Caucasian and Japanese women. *J Orthop Surg (Hong Kong)* 2008;16:312-315.

Ref 3 : Urabe K, Miura H, Kuwano T, Matsuda S, Nagamine R, Sakai S, Masuda K, Iwamoto Y. Comparison between the shape of resected femoral sections and femoral prostheses used in total knee arthroplasty in Japanese patients: simulation using three-dimensional computed tomography. *J Knee Surg.* 2003;16:27-33.

Ref 4 : Ho WP, Cheng CK, Liao JJ. Morphometrical measurements of resected surface of femurs in Chinese knees: correlation to the sizing of current femoral implants. *Knee.* 2006;13:12-14. doi: 10.1016/j.knee.2005.05.002.

Ref 5 : Nagamine, R, Miura, H, Bravo, CV, Urabe, K, Matsuda, S, Miyaniishi, K. Anatomic variations should be considered in total knee arthroplasty. *J Orthop Sci* 2000;5:232-7.

Ref 6 : Low FH, Khoo LP, Chua CK, Lo NN. Kinematic analysis of total knee prosthesis designed for Asian population. *Crit Rev Biomed Eng.* 2000;28:33-40.

PORTraits DE FÉMININES

SOLANGE



J'ai commencé l'aikido en 1978, à 23 ans (j'ai donc 63 ans) avec Lionel GRUSSENMEYER, dans un petit village du Cher. Son originalité était qu'il y avait plus de femmes que d'hommes à ce club. Le couple qui avait créé le club venait avec ses 4 filles. Mon désir était d'avoir une activité sportive et quand j'ai commencé, je ne savais pas ce qu'était l'aikido.

Ensuite, je suis allée sur Bourges, toujours avec Lionel. Je n'ai pas fait de pause, mais je n'ai pas toujours été très assidue. En 1987, je passai ma ceinture noire, 1^{er} dan à Bourges, le 2^e en 1991, le 3^e en 2007 et le 4^e en 2016. Vous pouvez constater que je prends mon temps et que je procrastine beaucoup. Quelquefois, lors d'absences de Lionel, je faisais office de professeur avec d'autres élèves du club. Mon travail m'a amenée à aller quelques mois au club de Villemandeur, Orléans et Nantes.

Finalement, je suis revenue à Bourges où maintenant, depuis le décès de Lionel, nous avons repris l'enseignement du club à plusieurs, Frédéric, Philippe et moi-même. Chacun apporte son style. Je m'occupe également avec Philippe de l'école des sports organisée par la mairie. Cela permet à des jeunes (10 à 14 ans) de découvrir l'aikido et fait naître ainsi quelques adhésions.

Je pense que l'aikido m'apporte une bonne condition physique, un certain calme à moins que ce ne soit l'âge, et je le conseillerais volontiers autour de moi, car c'est une activité collective, on a besoin des autres pour pratiquer, et en même temps individuelle, chacun peut aller à son rythme, sans pénaliser le groupe. De plus, on peut travailler très physique, si on a besoin de se défouler, ou calmement, en y prenant autant de plaisir.

NADIA



L'aikido... un art martial ??? jamais entendu parler ; et me voilà sur les tatamis. Vingt ans plus tard, j'y suis encore... et nullement l'intention de les quitter enfin si la santé me le permet.

Je m'appelle Nadia, j'ai 49 ans, j'appartiens depuis près de trois ans à la Commission Régionale Féminine de la ligue du Centre, je me suis engagée dans cette aventure car je pense que le nombre de femmes est sous représenté dans notre art martial alors qu'il est tout à fait adapté à une pratique féminine dans la mesure où l'on n'utilise pas la force, où ni la violence ni la dureté ne sont acceptables.

Ce que j'aime dans l'aikido, c'est le bien-être qu'il me procure, la sensation des tatamis sous mes pieds, un apaisement à la vue du bois qui constitue notre dojo, la tranquillité qui y règne ; un bon départ pour passer un bon moment et puis il y a nos pratiquants (mon mari et moi avons ouvert un club cela fait maintenant 6 ans à Montoire-sur-le-Loir).

J'aime donner du temps, voir les petites étoiles dans leurs yeux dans un moment de compréhension ou un éclat de rire quand la technique est totalement ratée. Pour moi, l'aikido ce sont ces moments de partage sur ou hors tatamis, il fait partie de mon quotidien et j'essaie de l'utiliser dans chaque moment de vie même si je sais qu'il m'en faudrait bien trois ou quatre pour en comprendre ne serait-ce le quart.

>>>

CATHERINE



J'ai commencé à 33 ans en 2000 pour partager une activité avec ma fille de 6 ans au club de la Chapelle-Saint-Mesmin. J'ai pratiqué avec mes deux enfants pendant plusieurs années sous la direction de Bruno Both leur enseignant. Eux ont arrêté mais pas moi.

Formée par Pascal Patout, j'ai passé en 2005 le 1er Dan et dix ans après le 4^{ème}. Le BE en poche, j'enseigne depuis 11 ans aux jeunes enfants (6-9) voire des très jeunes puisque nous avons ouvert avec Pascal une section BABYS AIKIDO en 2008. Ce sont des instants « magiques » de partage avec ces « bouts de choux » qui découvrent les bases de l'Aikido naturellement et ludiquement.

Depuis 3 ans, j'ai ouvert une section d'AIKITAISO, avec des pratiquants de toutes origines espérant en amener certains vers l'aikido mais « chut » ils ne le savent pas encore ! Les exercices de respiration, d'assouplissement, d'étirement et d'auto-massage remettent les pratiquants à l'écoute de leur corps, mais je reste disponible à leurs autres attentes.

Dans ma pratique, je recherche l'unité « être - corps - esprit », pour pouvoir intégrer au mieux la création du déséquilibre et ainsi amener l'autre « naturellement » dans une sensation de vide irrésistible et le tout avec le sourire.

Au-delà de la pratique, mes expériences d'animatrice (commission régionale féminine de la ligue du CVL et comité départemental du Loiret), de formatrice (BIFA, BF) et d'examineur (passage des 1^{er} et 2^{ème} dans), enrichissent mon enseignement.

J'aime découvrir, apprendre, mettre en place, transmettre mon expérience... et je suis en quête de nouvelles aventures...

MARIE-PIERRE



J'ai commencé l'aikido à l'âge de 13 ans, avec mon père et mon frère. Très vite, étant les plus jeunes du club, nous avons été pris sous l'aile de l'enseignant qui nous a amenés jusqu'au 1er dan que j'ai obtenu à 17 ans. C'est à ce moment-là qu'il m'a dit : «Voilà, maintenant tu vas vraiment pouvoir apprendre l'aikido.»

Puis je suis partie faire mes études, ma vie, ma famille... j'ai mis de côté la pratique pendant presque 20 ans. C'est donc à 37 ans que j'ai repris l'aikido dans un tout jeune club. La première année, j'ai voulu prendre le temps de renouer en douceur avec mon corps. La deuxième année a été comme un flou artistique entre mes anciens acquis mémorisés par mon corps ou mon mental, et la nouveauté d'un aikido un peu différent de ce que j'avais connu, combiné à la recherche d'un autre enseignant ! La troisième année, j'ai voulu la consacrer surtout à la technique car lorsqu'elle m'échappait, j'avais l'impression qu'elle m'empêchait de me sentir libre dans la recherche des fondamentaux.

Puis je me suis doucement dirigée vers un deuxième club dans lequel j'ai pris énormément de plaisir à pratiquer, à apprendre, à répondre à des exigences et ma progression m'a permis d'obtenir le 2^{ème} dan cette année.

Ce sont maintenant des portes qui s'ouvrent pour aller à la découverte de nouvelles sensations, de nouveaux apprentissages, pour approfondir les prémices de la compréhension des fondamentaux.

Il me reste toujours cette phrase de mon premier enseignant qui résonne fort en moi, car malgré une petite dizaine d'années de pratique, je me sens toujours toute fraîche et toute neuve dans l'aikido et je crois que cela m'aide à apprendre.

PÉLERINAGE AU JAPON

HUBERT CARDOT

Comme une grande partie des lecteurs de ISAN, je pratique l'Aikido depuis de nombreuses années et l'envie de visiter les lieux de sa création grandissait au fur et à mesure de mes lectures et des retours d'autres pratiquants. Peut-être que cet article transmettra cette envie de se lancer dans ce pèlerinage !

J'ai profité d'un voyage professionnel au Japon - une conférence d'une semaine à Kyoto - pour prolonger mon séjour de deux autres semaines principalement à Tokyo.

SANCTUAIRE ET DOJO D'IWAMA

Parti tôt de Tokyo pour rejoindre en train (environ 1h30) Iwama où se trouve le dojo d'O Sensei, je suis accueilli par trois uchi-deshi, un repart le jour même pour l'Amérique du Sud et les deux autres sont arrivés la veille d'Europe du Nord. Je les accompagne pour balayer les feuilles devant le sanctuaire (nous sommes en automne 2017), la technique consiste à reculer avec une sorte de râteau afin de laisser des lignes parallèles dans les graviers en faisant attention à ne pas trébucher à cause des racines qui dépassent. Cela me donne l'occasion de pénétrer à l'arrière du sanctuaire (photo) qui paraît-il a été construit par O Sensei avant le dojo ce qui montre sa priorité entre le spirituel et le martial.

Nous allons ensuite dans la grande salle (photo) avec Hiroshi Isoyama, un élève direct d'O Sensei qui dirige le dojo depuis la mort de Morihiro Saito qui lui-même s'était vu confier cette charge par O Sensei. L'atmosphère est particulière, à la fois chargée de souvenirs et de simplicité. Cette salle commune très conviviale sert pour prendre une boisson chaude ou pour les repas.

Le soleil brille sur cette journée ce qui contraste avec le début de mon séjour où j'ai essuyé un typhon. J'en profite pour emprunter un vélo au dojo et flâner dans le village d'Iwama qui est assez étendu.

Le soir, je pratique avec une vingtaine de pratiquants, certains sont locaux à Iwama d'autres viennent de Tokyo. Les tatamis (photo) sont fermes et le travail est solide (plutôt gono-keiko).

A chaque reprise, le pratiquant le moins avancé du binôme change d'aïte en se décalant vers la gauche. A l'issue du cours, pratiquants et enseignant restent à parler dans l'entrée du dojo malheureusement pour moi en japonais.

Je rentre par un des derniers trains du soir avec la sensation d'avoir vécu un moment qui restera marqué dans ma mémoire.

HOMBU DOJO

Le deuxième lieu de mon pèlerinage est le Hombu Dojo l'Aikikai à Tokyo et j'arrive tôt pour assister au cours du Doshu Moriteru UESHIBA qui est de 6h30 à 7h30. Malheureusement c'est un des nombreux jours fériés japonais (jour de la culture) et le dojo est fermé. Je reviens les jours suivants pour pratiquer avec différents Sensei. Les cours durent seulement une heure mais tout est fait pour maximiser le temps de pratique : préparation courte, on garde le même aïte pendant tout le cours, pendant les démonstrations on se place autour puis on retourne pratiquer au même endroit sans quasiment parler. Les inter-cours durent une demi-heure pendant lesquelles le ménage est fait et des anciens donnent des explications aux moins avancés.

Comme d'habitude au Japon, les cours commencent à l'heure à la minute près. Tout le monde s'installe quelques minutes avant en seiza ; d'ailleurs comme on garde son aïte, il peut être intéressant de se placer en fonction de ses envies : travail avec des non-japonais, travail tranquille avec des personnes âgées ou travail avec des japonais infatigables !

Les styles des enseignants sont aussi variés que les styles de nos enseignants nationaux. Certains montrent juste 4 fois la technique sans rien dire, d'autres vont plus classiquement insister sur un point particulier en donnant des explications en japonais.



Sanctuaire Iwama



Grande salle Iwama



Dojo Iwama

PELERINAGE AU JAPON (SUITE)

Pour pratiquer, il faut prendre une carte de l'aikikai d'environ 70 € qui est valable à vie puis payer chaque jour environ 13 € (ou 110 € pour un mois). Les cours habituels sont au 3^e étage, tandis que les cours réservés aux femmes et aux débutants sont dispensés au 2^e étage.

PAYSAGES

Le Japon c'est aussi de nombreux temples, sanctuaires et palais. Ils sont magnifiques en particulier les jardins qui sont entretenus « à la main ». L'équilibre entre la végétation, les pierres et l'eau est impressionnant (photo). Cela incite naturellement à la méditation, toutefois je n'ai pas rencontré de personnes en méditation ou en zazen. D'ailleurs rares sont les bancs pour s'installer confortablement en profitant de la vue.

Les temples bouddhistes et les sanctuaires shintô sont souvent

au pied des montagnes sur lesquelles les japonais ne construisent pas. Les constructions sont posées sur des pierres afin de résister aux fréquentes secousses sismiques.

RETOUR

Cette visite au Japon m'a permis de rendre concret le lien qui nous relie aux origines de l'aikido. D'un côté avec le sanctuaire d'Iwama, il y a cette ligne directe de transmission entre O Sensei, Maître Tamura et mon enseignant Didier Cagnet. D'un autre côté avec le Hombu dojo, il y a l'Aikikai, à laquelle notre fédération FFAB est liée, et les Doshu sans lesquels l'aikido ne nous serait probablement pas parvenu. En conséquence et avec l'aide de mon club, j'ai passé mon grade Aikikai qui matérialise ce lien et cette responsabilité de transmettre à notre tour cet héritage.



TRANSMISSION

PAR CHRISTIAN BIGOT

Aujourd'hui Tamura Sensei nous a laissé la lourde tâche de continuer à transmettre l'Aikido tel qu'il l'avait reçu de O'Sensei Morihei Ueshiba.

La passation de notre savoir ne peut être transmise que lorsque la maîtrise parfaite est ressentie.

Selon l'œuvre que nous a laissé Tamura sensei « Etiquette et transmission », Tamura sensei définissait la transmission de l'aikido « comme l'établissement d'une relation bienveillante de parents à enfants prenant toujours soin de montrer l'exemple ».

Le professeur, quel que soit son niveau, doit transmettre avec bienveillance, il doit montrer l'exemple pour que les élèves s'imprègnent de la philosophie de l'aikido, il doit avant tout se remettre sans cesse en question : il est l'initiateur. Son rôle est primordial, il permet à l'élève de connaître ses capacités et sa véritable nature, lui donnant sans cesse l'envie d'aller au-delà de lui-même et de poursuivre le chemin.

Le partage des connaissances ne se fait pas de façon explicite mais il ouvre de nouvelles perspectives tout en exploitant son moi profond.

Durant la pratique, Sensei s'exprimait peu et ne comprenait pas que l'on puisse discuter. Il convenait d'être attentif à ses enseignements et de reproduire les mouvements en s'attachant aux ressentis. Combien de fois ai-je entendu qu'il fallait mouiller le Keikogi avant de commencer à saisir le sens de la technique et au-delà celui de l'Aikido. Tamura Sensei insistait sur le fait que l'on provoquait soi-même les blocages, les oppositions en utilisant trop de force et que la majorité des problèmes ne vient que de soi-même.

La véritable Transmission vient du passé par la concrétisation du Reishiki constituée par l'étiquette et les règles régissant la vie dans nos dojos. Elle aboutit à Reigisaho qui représente l'élargissement à la vie de tous les jours et exprimant le respect et la bienveillance. La transmission s'accroît dans le présent par la mise en application de la manière la plus proche possible dont elle nous a été transmise avec sincérité.

Transmettre l'Aikido et ses valeurs éducatives doit demeurer l'enjeu de tous. Si je devais conclure je dirais... Ne vous demandez pas ce que l'Aikido peut faire pour vous mais bien ce que vous pouvez faire pour l'Aikido !

LA VOIE DES SEMPAI

#ALIMENTATION, DIGESTION,
ABSORPTION, METABOLISME
ET... TRANSMISSION

合氣道



Sénèque, grande figure du stoïcisme, est né en l'an 4 avant J-C et mort en l'an 65, condamné au suicide par Néron. Les «Lettres à Lucilius» constituent son œuvre majeure. Voici un extrait de l'une d'entre elles.



« Nous devons, comme on dit, imiter les abeilles : elles volent de fleur en fleur et choisissent celles qui leur permettent de faire le miel ; ensuite elles disposent et répartissent dans les rayons tout ce qu'elles ont rapporté. Pour reprendre le vers de notre grand Virgile : « Elles accumulent les gouttes de miel et remplissent les cellules de leur doux nectar. »



En ce qui les concerne, on ne sait trop si elles tirent des fleurs un suc qui devient aussitôt du miel, ou si elles donnent cette saveur à leur récolte grâce à je ne sais quel mélange auquel s'ajouterait une vertu propre à leur souffle. Selon certains, elles ne savent pas faire le miel, mais se contentent de le recueillir. On trouve, expliquent-ils, chez les Indiens, du miel sur les feuilles de roseau, qui pourrait être produit soit par la rosée que donne le ciel de cette région, soit par un liquide sucré et gras né du roseau lui-même ; chez nous aussi, les plantes possèderaient cette propriété, mais à un degré moindre ; et c'est ce produit que l'animal destiné à cette activité rechercherait et collecterait.



Pour d'autres, c'est grâce à une alchimie particulière qu'elles transforment en miel les éléments qu'elles ont tirés des fleurs les plus délicates au meilleur moment, en utilisant une sorte de ferment qui leur permet de condenser des particules diverses.

Mais ne perdons pas notre sujet de vue. Nous devons imiter les abeilles, en mettant de côté tout ce que nous avons récolté au cours de nos diverses lectures, car ce qu'on sépare se conserve mieux. Puis, il faut appliquer tous nos soins et toute notre intelligence à rassembler ces multiples trouvailles pour leur donner une seule et même saveur. Ainsi, même si l'on reconnaît l'origine, le résultat aura néanmoins un goût différent : c'est ce que la nature accomplit, sans aucun effort de notre part, dans notre propre corps.

Les aliments que nous absorbons nous pèsent, tant qu'ils gardent leur forme première et séjournent entiers dans l'estomac ; mais quand ils se transforment, ils passent dans le sang et nous donnent des forces. Faisons de même pour les nourritures spirituelles : ne laissons pas intactes celles que nous avons absorbées,



de peur qu'elles ne nous restent étrangères. Digérons-les ; sans quoi, elles iront se loger dans la mémoire, non dans l'intelligence. Tâchons de les bien comprendre et faisons les nôtres, afin que de la multiplicité naisse l'unité : de même un nombre naît-il de plusieurs autres, quand on les additionne entre eux. Notre esprit doit procéder à cette opération : il doit tenir secret tous les éléments dont il s'est servi pour élaborer le résultat, qui seul doit apparaître au grand jour.



Même si on trouve une ressemblance entre toi et l'auteur que tu as placé sur un piédestal, je veux que tu lui ressembles comme un fils et non un portrait : un portrait est une chose morte. »

Ainsi en va-t-il du destin des abeilles ...

Maintenant refaisons la lecture en remplaçant abeille par *Aikidoka*, fleurs par techniques ou principes ou fondations, souffle ou ferment par *kokyu*, alchimie par *kokyu ryoku*, saveur par *ki shin tai* et bien d'autres parallèles évidents pour qui saura voir.

En somme le beesdo n'est pas très différent du *budo*, et plus précisément de l'*Aikido* qui vise l'unification du *ki* individuel avec celui de l'Univers. Ce que font intuitivement les abeilles.

L'étude de l'Aikido est avant tout un travail sur soi, un long chemin sans fin.

Au commencement il y a lieu d'apprendre les techniques et d'assimiler les principes qui constituent les outils à maîtriser pour progresser dans la pratique. Mais pour que l'entraînement soit efficace la réalisation technique doit être juste, c'est-à-dire fonctionnelle. Certaines fleurs, même parmi les plus belles,

ne permettent pas de faire du miel.

Ensuite, par un travail de pétrissage du corps, puis de polissage, il est nécessaire de prendre conscience des Fondations qu'a formalisées, comme autant de point de repère pour nous guider, Tamura Sensei. Cette volonté de lister les Fondations vise à en indiquer l'importance pour ne pas s'éloigner du chemin. Mais elles doivent toutes être présentes à chaque instant. «... car ce qu'on sépare se conserve mieux. Puis, il faut appliquer tous nos soins et toute notre intelligence à rassembler ces multiples trouvailles pour leur donner une seule et même saveur.»

Puis à chacun, par un travail permanent d'en tirer le nectar.

En *Aikido* le travail physique développe l'esprit et le travail sur l'esprit développe le corps. Le *reigisaho* (mise en pratique du *reishiki*) participe grandement à ce processus.

Par la pratique continue de l'*Aikido*, l'esprit pénètre profondément le corps. Il devient le corps. C'est alors le corps qui pense, l'action devient purement intuitive, infiniment plus juste que l'action réfléchie, volontaire.

Mais il n'y a pas de secret, dans le *budo* il faut s'entraîner encore et encore, travailler sur le corps et l'esprit, pour ensuite comprendre au fil du temps ; plutôt que d'essayer de comprendre avant de faire, ce qui parasiterait et entraverait la progression.

Tamura Sensei fournissait la nourriture et l'exemple par la pratique, adaptant le niveau d'exigence à l'évolution de l'élève. Mais bien sûr c'était à chacun d'entre nous de digérer, absorber, transformer pour en tirer la substantifique moelle.

En fonction de sa compréhension, mais surtout de son ressenti à force de travail, c'était à chacun de s'approprier l'essence de l'*Aikido* que nous transmettait Tamura Sensei.

Mais comme nous avons des morphologies différentes, des métabolismes différents, des sensibilités différentes, l'expression technique apparente est forcément différente entre les pratiquants avancés. Malgré cela, pour ceux qui sont vraiment avancés, la filiation avec Sensei se perçoit comme une évidence. Il en est autrement de certains pratiquants, pourtant de longue date, qui se contentent de copier les formes.

« ... je veux que tu lui ressembles comme un fils et non un portrait : un portrait est une chose morte. » disait Sénèque.

C'est d'ailleurs la richesse de la FFAB et de l'ENA que de comporter bon nombre de pratiquants de haut niveau, ayant suivi intensivement et sans interruption l'enseignement de Tamura Sensei durant près de quatre décennies. Ainsi les pratiquants d'aujourd'hui peuvent-ils voir l'essence de l'*Aikido* transmise par Sensei sous des expressions techniques apparentes différentes. La présentation du *Kishintai* de Sensei sous divers éclairages peut leur en faciliter la compréhension.

O Sensei disait : l'*Aikido* c'est *kishintai*.



Le second *Doshu*, Ueshiba Kisshomaru, indique qu'il est important de comprendre que, contrairement aux autres *budo* modernes ou traditionnels qui enseignent l'unité esprit-technique-corps, l'*Aikido* met l'accent sur le *ki* plutôt que sur la technique et recherche l'unité *ki*-esprit-corps. En précisant toutefois que la pratique des *waza* est évidemment constante, mais la maîtrise dépend de l'unité *ki*-esprit-corps.

A mon sens, Tamura Sensei exprime la même chose en décrivant les dix Fondations. Ce n'est pas par hasard s'il a placé *Kokyu ryoku* en dixième position, car c'est l'aboutissement, même si le *do* est sans fin et qu'il faut toujours s'entraîner, polir le corps et l'esprit.

Sa description de *Kokyu ryoku* correspond, je pense, parfaitement à celle faite par O Sensei de *Kishintai*.

C'est bien sur cette Voie que nous guidait Tamura Sensei.

修明館



Tamura Shihan a choisi le nom de Shumeikan pour son Dojo. L'idéogramme *SHU* est emprunté à l'expression *Shurikosei* qui implique de mettre en ordre ce qui n'était encore que forme imparfaite. L'idéogramme *MEI* est issu de l'expression *Kokameisho* qui évoque de projeter lumière et clarté, notamment pour éclairer les endroits cachés. Ainsi *SHUMEI* veut dire ranger et illuminer. Tamura Shihan : « Je vous demande de réfléchir au rêve que j'avais quand j'ai choisi ce nom de SHUMEIKAN pour le Dojo. »



Calligraphie réalisée par O Sensei Hikari/Lumière

O Sensei a écrit de nombreux *doka*. Parmi ceux-ci :

気の御わざ
おろちの霊出や
蜂の霊出
たまの霊出ふる
武産の道

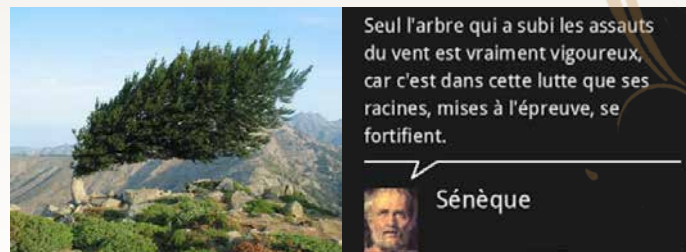
Ki no miwaza
Orochi no hide ya
Hachi no hide
Tama no hide furu
Takemusu no michi

Les techniques suprêmes du ki
Peuvent calmer les serpents
Et charmer les abeilles.
Contrôler l'esprit telle est la
Voie du Takemusu



Juste pour le clin d'œil, mais naturellement il a un sens profond.

Il est ici fait référence à un passage du *kojiki* (volume 1 section 23). L'interprétation pourrait être « Celui qui est brave, avisé et compatissant pourra apprivoiser les bêtes sauvages en ayant recours aux techniques de l'*aiki*. »



Le secret pour progresser en *Aikido* est donc de s'entraîner continuellement dans la durée, en ne s'écartant pas de la Voie tracée par O Sensei et que nous a rendue accessible Tamura Sensei. Par ce travail incessant la compréhension se fera progressivement au fil des décennies. A condition toutefois de ne pas rester dans le doux confort d'une légère brise rafraichissant une soirée d'été... Car là, même une vie de pratique n'y changera rien.

Seul l'arbre qui a subi les assauts du vent est vraiment vigoureux, car c'est dans cette lutte que ses racines, mises à l'épreuve, se fortifient disait Sénèque.

Masakatsu agatsu, la vraie victoire est la victoire sur soi, disait O Sensei.

Dans les deux cas, on peut comprendre que c'est en surmontant des épreuves que l'on grandit.

En outre, cette mise en parallèle osée d'un philosophe romain du début de notre ère avec l'*Aikido*, constitue un bon exemple de la Fondation *ma-ai*, distance relative dans l'espace et le temps.

Il est remarquable de constater une certaine similitude, entre Sénèque et O Sensei, des visions qu'ils ont sur l'universalité des phénomènes qui rythment la vie, malgré des cultures très différentes. Et ceci à 10 000km de distance et 2 millénaires d'écart.

DIDIER CAGNET

#TRANSMISSION



Calligraphie: Sugimoto Kido, moine zen

Lorsque l'on regarde dans le dictionnaire la définition du mot *transmettre*, voici ce qu'il dit : «Faire passer quelque chose à d'autres, d'une personne à une autre, d'une génération à une autre, communiquer».

Transmettre, c'est être un intermédiaire, passer le relai de ce que l'on a appris du mieux possible sans altérer le sujet. C'est perpétuer un enseignement, un savoir, une compétence, que l'on a reçus pour éviter qu'il ne tombe dans l'oubli. Ce que l'on transmet aujourd'hui sera-t-il toujours identique dans 10-15 ans ? Notre pratique évolue au fil du temps, nous y apportons des améliorations, rien n'est figé.

Transmettre, c'est préserver un patrimoine quelquefois très vieux, c'est relier le passé, le présent et l'avenir. C'est être pédagogue, c'est donner ce que l'on a reçu, donner les outils nécessaires qui permettront de trouver des réponses à ses questions, être capable de s'adapter aux différentes personnes, tous le monde n'apprend pas à la même vitesse, n'a pas la même compréhension. C'est faire preuve de modestie, se rappeler que grâce aux anciens, on peut à son tour passer le relai.

La transmission nous oblige à être vigilants dans notre attitude, à adapter la parole qui se doit de rester simple et claire au geste, car nous intégrons à la fois les données auditives ainsi que les données visuelles (geste-posture).

«La transmission juste ne peut être réalisée que lorsque l'on est soi-même pleinement en possession juste de ce qu'il y a à transmettre» (Malcolm T. Shewan)

MARC

#IRIMI/TENKAN ET OMOTE/URA

Irimi/Tenkan et *Omote/Ura*. Deux aspects des fondations sur lesquelles repose l'Aikido, eux-mêmes indissociables d'une autre fondation, *tai sabaki*. Leur sens est parfois mal appréhendé, car il arrive qu'on entende évoquer l'un, alors que c'est l'autre qui s'impose.

Alors, qu'en est-il concrètement ?

Très souvent, les termes japonais liés à l'Aikido sont expliqués en faisant référence aux kanji, comme si un secret résidait dans leur décryptage. Or, ces sinogrammes n'ont pas été créés pour l'Aikido, leur fonction étant de traduire une pensée, une idée... tout simplement pour transcrire des mots comme le ferait un alphabet. Une démarche qui - si elle peut avoir un intérêt culturel - n'en a pas sur le plan pratique ; on les laissera donc de côté pour cette fois-ci. D'ailleurs, le présent article n'a pas pour prétention d'être exhaustif mais de donner quelques repères et pistes de réflexion, tout particulièrement à nos jeunes enseignants.

OMOTE/URA

Si dans certaines expressions, ces termes peuvent revêtir d'autres sens, en Aikido leur signification est simple et ne s'applique qu'à la forme. Maître Tamura, répondant à une question sur ce sujet avait dit - à quelque chose près - ceci : « Vous êtes trop compliqués » (et en présentant la paume et le dos de sa main) « *Omote*, c'est l'endroit, *ura* c'est l'envers. C'est pile et face. »

Concrètement. Si l'on se tient face à *Aïte*, *omote* c'est sa partie visible, son côté frontal, celui qui permet de l'identifier aisément. *Ura*, c'est l'envers, la partie invisible ou cachée, c'est-à-dire son dos.

Il ne faut pas chercher dans le mot «cachée», un sens mystérieux et secret, un sens occulte destiné aux initiés : «cachée» est tout simplement le côté dorsal. Laissons de côté les considérations ésotériques et ne compliquons pas ce qui ne l'est pas. *Omote* et *ura* sont donc le placement de *Tori* par rapport à *Aïte* : si *Tori* exécute une technique en passant devant *Aïte*, la technique est dite *omote*, s'il passe du côté dorsal, elle est *ura*.



IRIMI, TENKAN ET TAI SABAKI

Si *omote* et *ura* sont le placement de *Tori* par rapport à *Aïte*, *irimi* et *tenkan* sont le déplacement de *Tori*, son *tai sabaki*.

En général, *irimi* est un déplacement relativement linéaire (parfois précédé ou suivi par un pivot), en sortant de la ligne d'attaque, alors que *tenkan* est un déplacement en pivotant. Si *Tori* exécute une technique en entrant directement vers *Aïte*, sans opposition (car la distance et le temps sont maîtrisés), la technique est dite « *irimi* » ; s'il accompagne et dirige *Aïte* par un pivot, elle est « *tenkan* ».



CONCLUSION

Ainsi - par exemple - une technique comme *irimi nage* ne peut être effectuée (dans sa forme fondamentale) que sous la forme d'*irimi* ou *tenkan*, et il serait inapproprié de parler d'*omote* ou *ura* - comme on l'entend parfois - car quelle que soit la forme d'*irimi nage*, le placement de *Tori* est toujours le même (du côté *ura*). Dans ce cas-là, les formes seront donc plus justement différenciées par les termes *irimi nage irimi* ou *irimi nage tenkan*. De même pour bon nombre de techniques, comme *tenchi nage*, *sumi otoshi*... Cependant, il peut exister des variations techniques qui permettront des « *omote* » et « *ura* », là où cela ne sera pas possible dans la technique fondamentale (exemple parmi d'autres, une forme *omote* sur *sumi otoshi*).

Cependant, dans certaines techniques - comme *shiho nage* ou *ikkkyo*, par exemple - *omote/ura* et *irimi/tenkan* coexistent et

sont intimement liés. Notons aussi qu'un déplacement *irimi* ne correspondra pas forcément à une technique *omote*, ni qu'un *tenkan* ne générera une technique *ura*. La confusion - quand il y en a une - vient souvent de ces possibilités qui s'imbriquent.

Les raisons d'être d'*omote/ura* et *irimi/tenkan* sont :

- l'harmonisation avec *Aite* : si *Tori* anticipe une attaque, il rentre *irimi* ; si l'attaque est déjà trop engagée, il s'effacera alors par un *tenkan* pour l'accompagner.
- ou par choix stratégique : la situation exige parfois la nécessité pour *Tori* de se placer hors de portée d'un autre attaquant - identifié ou potentiel - ce qui va induire les formes techniques *omote/ura* ou *irimi/tenkan* ; ou bien, parce qu'il cherchera à embrasser du regard une zone qui échappe à son contrôle visuel... Cas de figures que l'on rencontre dans un *taninzu gake* par exemple.

Là encore, l'harmonisation est présente.

Maître Tamura n'a-t-il pas dit du *tai sabaki* qu'il permettait à *Tori* de rétablir une situation à son avantage ? La variété des techniques d'Aikido, reposant sur les fondations de notre art martial (*irimi*, *tenkan*, *omote*, *ura*, *tai sabaki*...), permet des réponses immédiates, appropriées et harmonieuses à toutes les situations.

KAMEL BOUSSABOUA

#AIKIDO

IAIDO ET PROPRIOCEPTION

«Si la chance vous en est donnée, élargissez votre horizon et pratiquez
ou regardez dès que vous en avez l'occasion.»

Nobuyoshi Tamura

"Aikido Etiquette et Transmission" p 65

SOLITUDE ET DIALOGUE

TEXTE D'ERIC BIZOT PROPOSE PAR MICHEL BENARD

On partira d'un constat simple : l'**Aikido** se pratique au moins à deux, le **Iaido** seul. Pour trivial qu'il puisse paraître, ce point de départ n'en est pas moins fondamental car il pose à l'Aikidoka la question de son **rapport à autrui** et de son **rapport à lui-même**.

Et puis on osera ce rapprochement par delà les cultures : l'Aikido est sartrien, l'autre y est « l'indispensable médiateur en moi et moi-même ». Pas d'harmonie sans rapport à l'autre, pas de conscience de soi sans dialogue, pas de construction de son propre corps sans prise en compte du corps de l'autre. Le laido est cartésien, je suis à moi-même la seule réalité et l'altérité n'existe que par la représentation que je m'en fais. Radicalement seul, je le suis au moment même où le mouvement prend son sens par la compréhension d'une situation qui cristallise des siècles d'expérience combative.

Dès lors on posera la question : dans quelle mesure un **Budo solitaire** comme le laido peut-il fortifier la **recherche d'harmonie** de l'Aikidoka ?

Et on mettra à l'épreuve une hypothèse : la pratique du laido permet d'améliorer de façon considérable la conscience de son propre corps, tant dans la **posture** que dans le **déplacement** et tout particulièrement en **suwari waza**. Qu'il n'y ait point de malentendu : il ne s'agit pas bien sûr d'affirmer que ce soit là le seul apport possible du laido, ni même peut-être l'essentiel, mais c'est nous semble-t-il le plus facilement objectivable et donc transmissible.

Nous nous attacherons donc à montrer, de façon non exhaustive, quels peuvent être les aspects de la pratique du laido, en l'espèce de **muso chinden ryu**, susceptibles d'améliorer la conscience qu'a l'Aikidoka de son propre corps. Nous insisterons tout particulièrement sur la **construction des axes corporels**, plus facilement géométrisables au moins dans une pratique basique du laido et dont la maîtrise est si essentielle à l'Aikidoka engagé dans une pratique à la fois plus labile et duale. Ce qui suit vaut donc pour un certain niveau de pratique et ne préjuge pas de ce qu'un niveau supérieur pourrait trouver de figé dans certaines descriptions normatives à venir.

Nous assumerons donc, au moins provisoirement, le point

de vue selon lequel **il n'y a pas de dynamique efficace sans postural construit**, ni fluidité sans effort proprioceptif préalable. Et ceci à partir de plusieurs difficultés rencontrées couramment par l'Aikidoka au long de son évolution :

La libération des épaules et le primat de la ceinture pelvienne sur la ceinture scapulaire,

La construction et le maintien de l'axe vertical dans le déplacement,

La motricité à partir de la poussée de la jambe arrière,

La prise de conscience de l'amplitude des segments.

1) LA LIBERATION DES EPAULES ET LE PRIMAT DE LA CEINTURE PELVIENNE :

La pratique du laido, comme celle de l'Aikido, imposent un travail de relâchement et de disponibilité des épaules dont la condition sine qua non est le renforcement de la ceinture pelvienne comme ancrage horizontal du corps .

Cette nécessité apparaît au pratiquant de laido en tout premier lieu dans les mouvements de dégainage et rengainage : l'alignement de la lame et du fourreau supposant une saisie légère, toute en fluidité et un transfert de poids de la tsuka (tout particulièrement dans le noto) du couple annulaire/auriculaire au couple pouce/index. Pour autant ce relâchement de la partie haute du corps n'est possible que si celui-ci est stabilisé au niveau du bassin par un mouvement de rétroversion. Le même processus permet par exemple la vitesse de la lame sur kiri tsuke... mais est tout aussi essentiel en Aikido.

Shomen uchi ikkyo omote suppose, pour construire une harmonie avec l'attaque de Uke que la stabilité du pratiquant repose sur une stabilisation en déplacement du bassin à partir de laquelle pourra se construire la fluidité de la technique au niveau scapulaire. Le mouvement de coupe à partir duquel se construit le ikkyo doit, à terme, s'apparenter à la fluidité du kiri tsuke de laido.

2) LA CONSTRUCTION ET LE MAINTIEN DE L'AXE VERTICAL DANS LE DEPLACEMENT.

En laido comme en Aikido, le néophyte privilégie la ceinture scapulaire d'où une tendance à se pencher en avant dans tous les efforts d'opposition (ikkyo omote pour garder ce paradigme) et dans les déplacements dans l'axe longitudinal. Probablement qu'il faut y voir un acte d'engagement et de bonne volonté (« foncer la tête en avant ») inhérent à toute pratique sincère mais malhabile.

La pratique du laido, surtout dans des formes très modernes et stéréotypées comme sete iai, induit un travail de géométrisation du corps telle que les segments articulés à 90° (pour ce qui concerne les membres inférieurs) comme dans mae, ou tsuka ate définissent un plan de déplacement horizontal le long duquel l'axe vertical, constitué par la tête et le tronc, vient se déplacer sans oscillation néfaste. L'attention du pratiquant est portée sur les phases de rupture du déplacement (initiation du mouvement et blocage en fin de seme par exemple) lors desquelles la partie haute du corps a naturellement tendance à reprendre l'initiative.

On retrouvera ces préoccupations en Aikido dans toutes les séances relativement statiques (go-no-geiko) lors desquelles l'impulsion de Tori tendra à partir et à s'appliquer au niveau des épaules. Le transfert d'efficiencia au niveau de la ceinture pelvienne se fera en suwari waza par une prise de conscience, identique à celle que procure le laido de l'amplitude des mouvements naturels permis par les segments, mais aussi en tachi waza, par la rétroversion du bassin qui, en limitant la possibilité d'une bascule avant par l'abaissement du centre de gravité, limite par là même l'amplitude des segments inférieurs.

Dans l'une et l'autre discipline, le maintien de l'axe vertical ne constitue pas une fin en soi, mais relève d'un compromis entre une transmission optimum de la force de son point d'ancrage arrière dans le pied d'impulsion jusqu'à son point d'application (poussée sur le partenaire en Aikido, vitesse du Kissaki en

laido) avec l'hypothèse d'un enchaînement ou d'une réaction après l'éventuel échec de l'action. Les deux disciplines refusent en effet l'hypothèse sacrificielle d'une action qui se voudrait définitivement victoire ou échec, d'où des déplacements dans lesquels l'engagement du bassin est aussi gage de disponibilité du fait du non engagement des épaules ; à l'inverse l'engagement des épaules dans l'axe de poussée permettrait une meilleure application de la force d'un point de vue strictement mécanique mais exclurait toute modification de la trajectoire.

La construction et la préservation de l'axe vertical sont toutes aussi importantes dans les mouvements de rotation mais prennent une forme différente que dans les translations longitudinales, surtout concernant le travail en suwari waza. Si l'on compare, par exemple une technique comme shiho nage en Hanmi handachi waza pour l'Aikido et des katas de Chuden, construits à partir d'une position tate hiza comme Uroko Gaeshi et Nami Gaeshi, on constatera que la verticalité dans la rotation n'est pas celle du tronc en tant que tel mais celle d'un axe qui va de la tête au pied d'appui. La verticalité du corps dans son ensemble se construit alors comme celle de la colonne vertébrale par un équilibre entre des courbes complémentaires (lordose/cyphose) : dans ces techniques à genoux, Aikido et laido recherchent un équilibre entre le déport avant des genoux et de la main (saisissant le sabre ou saisie par le partenaire) et le déport arrière du bassin.

Deux modes de verticalité donc, communs aux deux disciplines : une verticalité stricte du tronc dans les déplacements longitudinaux, une verticalité des courbes complémentaires dans les rotations.

3) LA MOTRICITÉ À PARTIR DE LA POUSSÉE DE LA JAMBE ARRIÈRE.

Cette préoccupation est une constante dans les arts martiaux japonais issus de la pratique du sabre (on la retrouve en Kendo ou dans le Kenjutsu de Kurama Ryu avec une position

de tension de la jambe arrière, talon décollé du sol pour une efficacité maximale dans le déplacement vers l'avant).

On remarquera que l'ancrage du pied arrière, outre l'application de la poussée, a une conséquence bio-mécanique essentielle en suwari waza, qu'il s'agisse de laido ou d'Aikido : un pied arrière posé à plat (reposant donc sur son « dessus ») induit une cambrure et un transfert du poids vers l'avant qui nuisent tant à la motricité qu'à la disponibilité.

Une différence apparaît toutefois entre les deux disciplines : la recherche de stabilité et de puissance pertinente en laido (et encore plus en Battodo) permet de construire des repères proprioceptifs en Aikido mais peut aussi engendrer une stéréotypie néfaste. On peut penser à des techniques comme uchi kaiten nage, dans lesquelles le travail de coupe ne doit pas se faire au détriment d'une légèreté des appuis. L'Aikido requiert un arbitrage entre puissance et mobilité qui conduit à « dépasser » les repères, pourtant nécessaires, que fournit le laido.

À l'inverse, l'Aikidoka n'a pas toujours une conscience claire de la nécessité du gainage du corps pour une bonne transmission de la poussée vers l'avant, d'où des pratiquants qui ont tendance à se jeter en avant pour compenser non seulement un ancrage insuffisant du pied arrière mais aussi un bassin relâché et des lombaires cambrées. Les données bio-mécaniques sont pourtant claires de ce point de vue : un travail efficace des quadriceps de la jambe arrière pour la poussée comme du psoas iliaque pour la flexion de la cuisse avant, supposent une rétroversion du bassin et une mobilisation de la sangle abdominale que la trilogie seme-furi-kabute-kiri tsuke met en évidence dans la pratique de shohatto par exemple.

4) LA PRISE DE CONSCIENCE DE L'AMPLITUDE DES SEGMENTS.

Tout se tient et l'approche analytique que nous avons développée ne doit pas faire oublier l'interaction des paramètres :

le pratiquant d'Aikido penché en avant l'est souvent à cause des facteurs déjà évoqués mais aussi tout simplement parce qu'il n'a pas développé une conscience claire de l'amplitude de ses segments. Tel grand gaillard pratique ikkyo ou koshi nage dans une position de mante religieuse, les bras complètement repliés ; telle petite pratiquante s'acharne à bondir en avant pour saisir un bras trop long et trop loin.

La pratique du laido constitue dans ce domaine un apport décisif : une fois posée la nécessité de préservation de l'axe vertical, les mouvements des segments permettent de construire une sphère délimitée par l'amplitude maximale de ceux-ci.

Cela apparaît évident pour les membres supérieurs dans des gestes comme nuki tsuke, kiri tsuke, chiburi ; ces coupes devant se réaliser sans engagement des épaules définissent la sphère d'action du pratiquant. Cette construction proprioceptive peut être utilement complétée par une approche du Battodo privilégiant le placement et la vitesse d'exécution pour une utilisation minimale de la force comme dans Sete Toho.

Mais cela l'est tout autant en ce qui concerne les membres inférieurs : les erreurs de maai en Aikido sont souvent dues à une mauvaise appropriation de son propre corps et notamment de l'amplitude des déplacements des jambes. De ce point de vue, le laido apporte des repères simples et facilement utilisables comme la verticalité du tibia de la jambe avant dans nuki tsuke ou la tension de la jambe arrière sans destruction de la verticalité du tronc dans koranto. D'une manière générale, le pratiquant néophyte dans l'une ou l'autre discipline tend à surestimer l'amplitude réelle de ses gestes au niveau des bras et à utiliser des écarts de jambes qui nuisent à sa mobilité (influence des visuels du karate ?). Une fois construite une meilleure perception de son amplitude segmentaire personnelle à travers le laido, l'Aikidoka pourra se concentrer sur ses déplacements tant du point de vue de leur orientation dans l'espace que de leur vitesse d'exécution.

En guise de conclusion :

On peut très bien devenir un excellent Aikidoka sans jamais avoir pratiqué le laido ou être passionné par cette dernière discipline et se désintéresser de l'Aikido ; pour autant la mise en relation des deux pratiques ne peut être que fructueuse à condition de bien discerner le contenu des apports et leur utilisation pertinente.

Il s'est agi dans cette approche de limiter l'analyse à la dimension proprioceptive, en laissant de côté des notions intrinsèquement plus martiales comme celle de seme, de metsuke ou de zanshin par lesquelles le laido peut aussi beaucoup apporter à l'Aikidoka.

Ces considérations ne visent pas à l'absolu mais à la simple pertinence et à l'honneur d'être discutées.

2019

23

24

&

25

août

Tarifs :

40 euros le stage complet

15 euros la journée

10 euros la 1/2 journée

Aïkido

Ligue du centre val de Loire

Séminaire de rentrée

Repas vendredi et samedi midi : 10 euros



SARAN

Michel BÉNARD (ven/sam/dim)
7ème dan shihan CEN

Brahim si GUESMI (sam/dim)
6ème dan CEN

JF Fabre (ven)
5ème dan CEN

Inscriptions en ligne
à partir de début juin

www.aikicentre.fr
president@aikicentre.fr
06 15 43 26 83

VENDREDI

9h-9h30 accueil

9h30-12h cours (enseignants) ouvert à tous

15h-18h cours pour tous

SAMEDI

9h-9h30 accueil

9h30-12h cours (enseignants) ouvert à tous

15h-18h cours pour tous

DIMANCHE

9h-12h cours pour tous

DOJO MUNICIPAL

315 rue pablo PICASSO

45770 SARAN

Licence et certificat médical
en cours de validité obligatoires

47.949072N (47°56'56.7"N)
1.887944 E (1°53'16.6"E)

EN BREF

La saison en bref :

- Une formation BF mise en œuvre en région, 5 candidats, 5 promus,
- Un stage national examinateur en région,
- Le stage de fin d'année n'a pu avoir lieu pour des raisons logistiques (partie remise).

La saison prochaine :

- Notre séminaire de rentrée avec de nouveaux intervenants,
- Une nouvelle édition du stage avec Eiji,
- Le stage de fin de saison pour partager un dernier moment d'aikido avant l'été,
- Un nouveau stage (sho shin) destiné aux pratiquants à partir du sandan,
- Un stage national jeunes en mai,
- Un stage national enseignant.

CALENDRIER 2019/2020

août-19	sept-19	oct-19	nov-19	déc-19	janv-20	févr-20	mars-20	avr-20	mai-20	juin-20
1	1	1	1 AG FEDE	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4 JEUNES2	4	4
5	5 FUKUSHIDON	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7 YUDANSHAS + HOMMAGE TAMURA	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8 YUDANSH4	8	8	8	8	8
9	9	9 YUDANSH2	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11 YUDANSH3 + KAGAMI BIRAKI	11	11	11	11 EXAMINATEUR LG	11	11
12	12 CT + YUDANSH1	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13 SHODAN / NIDAN 2 13	13
14	14 AG LIGUE	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16 CEN1	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17 CEN1	17	17	17	17	17	17	17
18	18 Eji Katsurada	18	18	18 Nat Enseignants	18	18	18	18	18	18
19	19 Eji Katsurada	19	19	19 Nat Enseignants	19	19	19	19	19	19
20	20 Eji Katsurada	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21 CEN2	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22 sho shin	22 CEN2	22	22	22	22
Séminaire rentrée 23	23	23	23 JEUNES1 23	23	23	23	23	23	23 JEUNES NATIONAL 23	23
Séminaire rentrée 24	24	24	24	24	24	24	24	24	24 JEUNES NATIONAL 24	24
Séminaire rentrée 25	25	25	25	25	25	25	25	25 CRF 25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28 BIFA	28	28	28	28	28	28	28 SHODAN / NIDAN 1 28	28	28	28

