

Octobre 2012

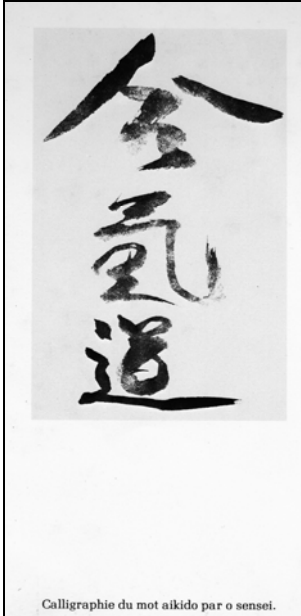
## **Mémento aikido**

Rédigé par J. Depierreux – Professeur Doyen du Shobukan

*Ouvrages de référence, textes et illustrations: **aikido - Nobuyoshi Tamura***

---

## ***L'aïkido est un art martial***



*Art de combat, il permet de se défendre à mains nues, contre un ou plusieurs adversaires, armés ou non armés.*

*Mais il marque une grande évolution par rapport aux autres arts traditionnels purement physiques en cherchant à dissuader l'adversaire et à neutraliser son intention agressive plutôt qu'à l'abattre.*

*Ce principe de « non-violence », base mentale de l'aïkido, consiste à faire le « vide » en soi pour comprendre et se rapprocher de tout ce qui nous entoure quelles qu'en soient les manifestations : calmes ou violentes, paisibles ou destructrices de façon à se mettre en parfaite harmonie avec cet univers*

**AI : UNION**

**KI : ÉNERGIE**

**DO : VOIE**

*Voie de la coordination mentale et physique de l'énergie, l'Aïkido représente une excellente discipline dont la pratique régulière conduit au parfait équilibre du corps et de l'esprit.*

***Nobuyoshi Tamura***

---

### **L'ORIGINE**

**Art martial qui est le résultat de la synthèse des arts martiaux japonais pratiqués jadis par les samourais.**

Cette synthèse est due à Maître Morihei Ueshiba ( 14.12.1883 Tanabe – Japon )

Son enseignement n'a été diffusé qu'après la seconde guerre mondiale. Avant cette période, il était réservé aux experts et aux nobles japonais.

### **L'ART**

**ART DE COMBAT: Les notions de poids, d'âge, de force et de compétition, donc de rivalité, sont étrangères à la pratique de l'aïkido.**

**SPORT DE COMBAT:** Pratique qui fait appel à la force. Les pratiquants évoluent donc, en compétition, dans des catégories.



## L'étude et la pratique de l'aïkido s'attacheront essentiellement à

- ❖ La recherche de l'Harmonie et de l'Unité(AI)
- ❖ La prise de conscience du « centre » et l'utilisation de l'énergie (KI)
- ❖ La respiration

« L'AIKIDO ne s'apprend pas,  
il se pratique » Tamura Sensei

### HARMONIE - UNITÉ

L'étude de cet élément passe essentiellement par la pratique

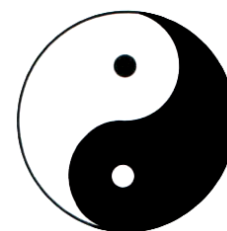
« Le théâtre ne s'apprend pas,  
il se vit » Louis Jouvet

- Assimiler intimement la technique par la répétition.  
Un musicien travaillera les gammes jusqu'à ce qu'il n'ait plus à réfléchir sur la position des doigts pour obtenir la note souhaitée. Il aura alors réalisé l'**unité** avec son instrument. Il en va de même pour le peintre avec ses mélanges... L'objectif pour un aikidoka sera donc, à force de travail, de pouvoir **oublier son corps** et de réaliser ainsi l'**unité** du corps et de l'esprit.

- Gommer les oppositions qui sont générées par deux forces qui se croisent.

Il s'agit, en l'occurrence, de guider la force de l'attaquant (*Aité*) pour organiser son déséquilibre et retourner, contre lui, la force qu'il met en œuvre. Schématiquement, s'il est fort, je suis faible ; s'il est faible, je suis fort.

- Envelopper l'attaquant et ne plus faire qu'**un avec lui** (*Irimi*)



### CENTRE - ÉNERGIE

« La nuit est un jour en devenir »  
Khalil Gibran

La notion de **Centre** est omniprésente dans l'apprentissage de l'aïkido et est étroitement liée à la notion d'**unité** et de développement de l'**énergie**

Ce qui peut s'attacher au centre du cercle, donc au centre du mouvement est, pour les orientaux, le point de concentration des énergies dans le corps.

« Je n'ai plus rien, donc j'ai tout »  
Moine hindou

L'utilisation de l'énergie, dont il est question dans ces paragraphes, ne fait pas référence à un quelconque « fluide » paranormal auquel il suffirait de faire appel pour maîtriser un adversaire éventuel. Bien que certaines personnes se disent posséder des dons particuliers en cette matière, le sérieux de la chose n'est pas toujours établi !

L'énergie dont il est question se nourrit d'un sentiment que l'on pourrait définir par: volonté, détermination, résolution...

Ce sentiment est présent en chacun de nous, à des degrés divers. Quand il s'exprime intensément, c'est plutôt de manière incontrôlée. (Evènements ponctuels: frayeurs, colères...)

Maîtriser cette énergie exige un long apprentissage, mais il s'agit là, d'un **élément majeur**.

## RESPIRATION

La respiration est un outil qui peut intervenir à différents niveaux:

### Physiologique

- Le contrôle de l'inspiration et de l'expiration permet au pratiquant de travailler au rythme souhaité, sans carence d'oxygène et donc avec un certain confort.

- L'expression du **ki** est liée à la respiration. (Ex:bûcheron qui frappe avec sa cognée...)

### Exercice mental

« Chaque fois que j'inspire, je m'approvisionne en énergie nouvelle, l'énergie de l'univers...! »

## À QUI S'ADRESSE LA PRATIQUE DE L'AIKIDO ?

### À tout le monde, sans distinction d'âge ni de sexe

Ceci n'est pas étonnant dans la mesure où la force, la taille, le poids n'ont aucune importance.

Au Dojo, les enfants et les adolescents ont un cours spécifique. L'étude de l'aïkido demande du temps et de l'application c'est pourquoi les professeurs abordent, avec eux, la matière d'une façon plus ludique.

Bien qu'il se pratique à son rythme, l'aïkido n'en reste pas moins une discipline qui implique une activité physique. Elle n'est pas à aborder n'importe comment dans la mesure où elle doit être source de bien-être.

Le début de la pratique est donc subordonnée à la production d'un certificat médical d'aptitude. Ce certificat est à produire annuellement.

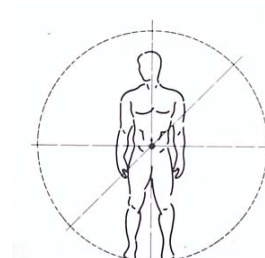
## QUELS SONT LES AVANTAGES ?

### Une bonne santé

La pratique régulière d'une activité physique n'est plus à démontrer dans le chef de nos cadets. Qu'ils soient étudiants ou actifs dans la vie professionnelle.



*La notion de **Centre** est omniprésente dans l'apprentissage de l'aïkido*



*Point de concentration des énergies*

*« ..la pensée précède le mouvement et cela part de là... »*

Marcel Marceau, mime

Qu'en est-il pour les aînés ?

« ...le sport régulier et intense diminue le cholestérol total, augmente le bon cholestérol et diminue la masse graisseuse.

Les effets de l'entraînement sportif sur le cœur lui-même permettront de diminuer la fréquence cardiaque à long terme, d'augmenter la performance du cœur. Il y aura aussi une amélioration de la respiration qui aidera le cœur dans ses efforts.

...Par les diverses améliorations qu'il entraîne, le sport est un moyen de prévention des maladies cardio-vasculaires. » \*

Dans le cadre de l'aïkido, le principe de non-violence s'applique d'abord à soi-même. La recherche de l'harmonie et de l'unité ne peut que favoriser un travail progressif et en souplesse.

### **Bien se sentir dans sa peau et avec les autres**

Les médias nous parlent quotidiennement d'insécurité.

Beaucoup de nos concitoyens sont perturbés par ce climat au point d'en voir leur vie de tous les jours affectée à des degrés divers.

Ou bien cette insécurité s'est traduite par un événement vécu ou bien il s'agit d'un sentiment alimenté par la méconnaissance de l'autre. Son éloignement, son « look », sa langue, sa couleur...

### **L'étude et la pratique de l'aïkido sont de nature à nous rapprocher, sans craintes, des autres.**

« Pour V. Thibaut(1), l'émotionnel est conditionné par le physique et dans le même temps s'exprime par un certain style physique. Quelqu'un qui est toujours négatif aura tendance à se refermer, à se crispier. Il va donc pratiquer son sport plutôt en force qu'en résistance. Or quand on est crispé, on respire moins bien. C'est là que se fait le lien entre la respiration et les émotions.

...au mieux vous maîtrisez votre respiration en ouvrant votre cage thoracique et en vous tenant droit, au mieux vous maîtrisez vos émotions. »

(1) Kinésithérapeute

\* « Pratiquer un sport après 50 ans » – *En marche*, n° 10



*L'harmonie s'exprime au centre*

### **« Formation par l'aïkido des salariés de Mövenpick (Allemagne)**

...la chaîne hôtelière s'appuie sur un concept transposé des techniques de l'aïkido en matière de communication. Les principes de la défense préventive doivent se réfléchir dans les relations entre le personnel et la clientèle de l'hôtel. Avec l'aïkido, les participants peuvent apprendre à faire face de façon créative à des situations difficiles. Les réclamations de la clientèle sont ainsi traitées de façon plus offensive lorsque **le collaborateur est en mesure de reconnaître le besoin et le point de vue du client, est capable de vaincre sa peur et est déterminé à résoudre le problème.** 5000 employés de 60 entreprises européennes ont déjà participé à de telles sessions, sur le modèle de Mövenpick ... »

*Manpower argus*, n° 333

## **L'AIKIDO à L.L.N. - Ottignies**

Le cercle *Shobukan* a vu le jour officiellement en octobre 1979. Les cours d'aïkido se donnent dans les installations du Centre sportif du Blocry, en partenariat avec le service des sports de l'U.C.L., et des Coquerées. Les horaires des cours adultes, adolescents et enfants peuvent se consulter sur le site [www.shobukan.be](http://www.shobukan.be)

## **L'AIKIDO ET L'UNIVERSITÉ**

Depuis l'année académique 1999/2000, l'Institut des Arts de Diffusion (I.A.D.) a inclut un cours d'aïkido dans le programme non optionnel de la section théâtre. Cette activité de formation concerne les étudiants de 1<sup>re</sup> et 2<sup>me</sup> bac.

Ces cours sont assurés par le *Shobukan*. L'auteur en est le titulaire.

**Les cours sont particulièrement adaptés  
à une progression liée aux rythmes et  
aux capacités de mobilité individuels**

