

Janvier 2011 N° 3

les
news

Aïkido

et progrès

FFAAA



■ **L' AÏKIDO**
et la PAIX

■ **REFLEXIONS**
sur le CORPS

■ **DECOUVRIR**
le JAPON

Les infos

L' AÏKIDO bien pratiqué
pose d'innombrables questions...



Edito



Les années de pratique et d'enseignement sont censées conduire à un calme intérieur, une acceptation de la différence, une prise de distance par rapport au quotidien pour favoriser la gestion de l'avenir et travailler sur la pérennité de la discipline. Les élèves ne s'y trompent pas. Ils savent côtoyer les enseignants de qualité en percevant la profondeur de leur enseignement et de leur expérience, la conscience et la maîtrise de chaque instant.

C'est dans le quotidien de la pratique, en relation avec son enseignant et les autres membres du club, que l'élève perfectionne son travail.

Grâce à un aller et retour incessant entre bases et variations, pour faire progresser le pratiquant, l'enseignant se verra amené à repousser les limites de la pratique en proposant des schémas techniques différents, des angles de vue divergents, un discours qui dépasse la « pédagogie par objectif » afin de proposer un enseignement de qualité.

Au quotidien et face à la régularité de cette pratique, se pose la question de l'intérêt des stages. Quel lien peut-on élaborer afin que le temps passé par l'élève à l'extérieur de son dojo lui soit profitable ? Le stage est souvent présenté comme la rencontre de pratiquants bénéficiant de formes et d'expériences différentes. Nos élèves ne sont-ils pas plutôt intéressés par la nouveauté et le spectacle de la brillante prestation d'un technicien par ailleurs dégagé de la responsabilité de la progression de l'élève.. ? Les colonnes de ce journal sont disponibles pour toute réponse à cette légitime question.

Alain Tisman

Sommaire

Edito Alain Tisman - page : 1

L'Aikido bien pratiqué Christian Tissier - Page : 2 - 3 - 4

L'Aikido et la Paix Luc Mathevet - Page : 5 - 6

Découvrir le Japon Page : 7 - 8

Commission Communication interne Daniel Coneggo
Poursuivre sa formation - Page : 9

Réflexions sur le corps Roland Billault - Page : 10

L'AÏKIDO bien pratiqué pose d'innombrables questions...

CHRISTIAN TISSIER

7e DAN SHIHAN



Pour parvenir à une application parfaitement efficace en Aïkido, faut-il agir d'abord et penser ensuite en oubliant la technique ou plutôt l'inverse ?

A mon sens, la seule application efficace de l'Aïkido est la préservation de son intégrité, de celle des autres et la réussite dans le choix que l'on s'est fixé de vouloir développer ses qualités humaines, tant physiques que spirituelles. Néanmoins, le fond de la question demande une réponse plus terre à terre. On ne peut pas dire qu'il y a vraiment de règle, mais plutôt des niveaux d'application.

Appliquées avec détermination et violence, certaines techniques (pas toutes) sont redoutables même si le pratiquant n'a pas encore acquis une grande expérience.

Mais à ce stade, peut-on parler d'Aïkido ? Self-défense en forme d'Aïkido serait sans doute mieux adapté. Penser d'abord, agir ensuite ? Peut-être si l'on parle de la stratégie précédant l'action. Peut-être aussi, si l'on a le temps d'envisager les possibilités, tout en dominant ses émotions.

Mais lorsqu'il y a maîtrise, la seule action véritablement efficace est la spontanéité. Toute la technique de notre art martial tend à développer cet instant, ce choix non pensé dans lequel l'acquis et seulement l'acquis vous conduira comme le meilleur des guides. Dans ces moments précis, la vision de l'action est alors très claire : comme dans un ralenti, la vraie puissance s'exprime souple et légère et pourtant terriblement lourde au moment crucial.



A priori, toutes les techniques d'Aïkido peuvent-elles s'appliquer à toutes les formes d'attaques ?

A priori oui. Car bien que les attaques soient très conventionnelles, et c'est très bien comme ça car la forme reste, elles sont aussi très variées. Les frappes sont censées représenter toutes les directions: de haut en bas (shomen uchi), de côté ou de revers (yokomen uchi), de face (tsuki) etc. On peut donc considérer qu'au niveau de la direction, il n'y a pas de différence notable entre un yokomen bien exécuté et un crochet classique. Le problème est plutôt ce que l'on montre et les aikidoka ne font pas assez attention à la qualité de leurs attaques qui sont souvent trop molles et peu précises. Trop ouvertes lorsque les bras montent ou au contraire rigides et peu véloces, déconnectées du centre et sans notion d'impact et de distance... cela tend à s'améliorer, mais un gros travail reste à faire.

Pour ce qui concerne les attaques de pieds, le nombre de techniques applicables directement sur la première attaque est assez limité. Mais une esquive sur une première attaque de pied, en modifiant la distance et les réactions de l'adversaire, peut entraîner une saisie, une frappe de mains, ou une protection qui rendent ensuite possible toutes les applications.

L'efficacité et la progression qualitative des techniques, sont-elles liées à une recherche d'esthétique. De fait, existe-t-il une opposition entre un Aïkido artistique et un Aïkido efficace ?

Non, Je ne le crois pas, en tout cas pas liées à une recherche d'esthétisme, car il ne faut pas bien entendu pratiquer un Aïkido maniéré. Mais le fait est que l'Aïkido comme tout art utilisant le corps comme support tend à l'exécution d'un geste pur, débarrassé de toutes ses craintes, contrariétés et blocages physiques comme psychiques. A mon sens, il n'y a pas d'Aïkido efficace ou

artistique. L'Aïkido, s'il est bien pratiqué, est efficace et forcément beau. S'il est efficace sans être beau, il est alors pratiqué en force et donc limité dans sa puissance potentielle et sa progression. Il n'exprime que ce que l'aïkidoka concerné possède déjà plus ou moins et utilise pour se rassurer, rien de plus. L'Aïkido, esthétique mais sans efficacité ne serait que du mime, il ressemblerait à l'art mais la forme est creuse, vide de son contenu réel, il ne porte pas en lui d'authenticité, de vécu. Alors, il est vrai qu'avec la connivence d'un bon partenaire, ça passe bien, mais cet Aïkido là ne résiste pas dans un conflit car la crainte fait ressortir tous les blocages.

Mettre son adversaire en déséquilibre est fondamental en Aïkido. Qu'en est-il de l'atemi par exemple ?

O'Senseï Morihei Ueshiba disait que l'Aïkido qu'il a fondé était irimi et atemi. Le sens de l'atemi est donc essentiel pour plusieurs raisons. L'atemi permet de matérialiser une distance, de fixer le partenaire en quelque sorte, de l'arrêter ou de se placer par rapport à lui. En dehors de la frappe, c'est aussi un point d'appui non négligeable. L'atemi peut aussi aider à dissiper la violence de l'adversaire, soit aussi, et c'est mieux encore, en le dosant par rapport à l'action que l'on a décidé de mettre en œuvre pour immobiliser fermement et sans dommage pour l'adversaire. L'atemi peut marquer des fermetures dans l'action, il n'est pas nécessaire pour cela qu'il y ait impact. Il est plus important que l'atemi ferme et ouvre des angles au bon moment et aussi à la bonne distance. Mais attention, il ne s'agit pas uniquement d'un simple geste, il faut qu'il soit crédible, c'est à dire précis, vif et puissant.



L'atemi doit toujours être utilisé à bon escient, jamais comme une réaction de crainte, d'impuissance ou avec agressivité car dans ces cas là, ce n'est plus un aikidoka qui s'exprimerait mais tout un chacun. De fait, pratiquer avec efficacité, l'atemi doit être la sanction potentielle et radicale permettant le choix de la clémence sans faiblesse lors de l'action.

La souplesse et la force s'opposent-elles dans une pratique exemplaire de l'Aïkido ou au contraire, dans quels cas sont-elles complémentaires ?

Il est essentiel je pense de faire la distinction entre quelqu'un qui est naturellement fort mais qui sait utiliser sa puissance sans travailler en force et un autre qui baserait toute sa pratique sur sa seule force. Indépendamment du fait que cela serait rédhibitoire pour la progression de sa technique, celle-ci étant occultée par ce «passage en force». L'utilisation de cette force est bien sûr limitée par l'âge et au lieu de progresser avec le temps, le pratiquant se raidirait, se scléroserait de plus en plus, les conséquences seraient évidemment totalement négatives. Il faut rappeler que tout le travail de précision de la technique vise à obtenir le maximum d'efficacité pour le minimum d'effort. Pour ce qui est de la souplesse, il en va de même, il faut distinguer la souplesse articulaire et la souplesse dans l'action. Si la technique n'est pas précise, le placement aléatoire, et pour peu qu'il y ait agressivité surprise ou crainte, le plus souple des pratiquants se tétaniserait immédiatement et essaierait de compenser par ce qui est accessible immédiatement, c'est-à-dire un sentiment de rejet, de refus et une montée de la force dans les épaules. Il ne peut pas y avoir de mouvement naturellement exécuté sans souplesse. Naturel, signifiant qu'il y ait accoutumance, donc économie, donc précision... ce n'est que dans un mouvement technique souple et sans blocages, physiques ou mentaux (donc sans crainte) que toute la force s'exprime pour libérer une grande puissance.

Le travail du Ki suffit-il à ouvrir la porte de l'Aïkido; un entraînement plus physique n'est-il pas nécessaire ?

Bien sûr, le problème du Ki, si tant est que l'on puisse le définir en soi avec exactitude, c'est son bon écoulement, sa libre circulation et son échange extérieur-intérieur puis en harmonie avec tous les éléments qui nous entourent. Il est possible de faire des exercices, seul ou bien avec un partenaire particulièrement complaisant: apprendre à placer ses épaules, son dos, son



bassin, sa respiration, chercher son centre etc. Mais lorsqu'il y a une agression, fictive ou réelle, lorsqu'il y a un rapport à l'autre, sans entraînement intensif préalable, sans une réelle expérience, sans calme, comment conserver son placement, les épaules basses, la position du Hara etc.

L'Aïkido élaboré par O'Senseï et choisi comme base de pratique par nous mêmes en connaissance de cause est un budo, l'attaquant est l'alibi avec lequel il faut trouver une solution harmonieuse du conflit, des Ki, même si ce dernier est sensé ne pas la vouloir.

L'Aïkido est un budo, alors peut-il être considéré uniquement comme un art de défense ?

Un budo est un système d'éducation martial, physique, mental, humain, qui doit développer au paroxysme les qualités inhérentes à l'être humain tout en développant les constantes de l'étude de la «voie» qu'il faut rappeler: la recherche du geste pur entraînant la pureté de l'esprit, le respect, l'attitude juste au moment juste, la spontanéité etc. Réduire le budo à un seul art de défense, c'est oublier sa dimension d'ouverture sur le monde et se tromper d'époque et d'armes. Lorsque toutes les qualités du budoka sont acquises, art de défense compris, il peut aller droit devant dans le monde, pour communiquer, vivre et aimer, sans crainte pour lui et pour les autres. Celui qui ne pratique qu'un art de défense ne fait que se forger une carapace qu'il souhaite de plus en plus solide dans laquelle il risque de s'isoler et de ne plus pouvoir en sortir.

Christian Tissier 7e Dan



L' AïKIDO et la PAIX

Un Art martial non-violent ?

Luc Mathevet
6e Dan

L'Aïkido : comment un art martial peut-il être pacifique ?

L'Aïkido se présente comme un système pratique de mise en situation d'un conflit, à travers des techniques de combat codifiées. Ces techniques permettent d'être en contact avec l'autre en se protégeant et de réguler les tensions qui sont à l'origine du conflit. Progressivement, nous prendrons conscience de la capacité à préserver notre intégrité sans surenchérir dans la violence. Dans la pratique des exercices, le corps n'est jamais seul, l'individu est impliqué aussi aux plans émotionnel et mental.

Confronté à l'attaque, à la contrainte et au danger, l'Aïkidoka expérimente la peur, la frustration et la colère, émotions négatives qui engendrent un mental destructeur et dominant qui, à son tour, alimente la violence.

Or, l'Aïkido ouvre la possibilité de travailler à la source même de cette violence, en prenant conscience de son corps, de ses émotions, et en développant un état d'esprit clair, animé d'intentions positives telles que la détermination et la bienveillance. C'est vraiment ce qui se joue à chaque séance :

L'Aïkido se présente comme étant la voie de l'union des énergies. La discipline se propose de rassembler dans le même destin attaquant et défenseur plutôt que de les opposer, c'est à dire que l'on ne postule pas la destruction de l'adversaire pour résoudre le conflit. L'Aïkido transcende le conflit dans le sens où il envisage d'emblé une sortie honorable pour les deux protagonistes. Le but ultime étant le rétablissement d'une relation acceptable par les deux parties. Autrement dit l'annihilation de la menace n'implique pas l'annihilation de l'autre, mais la réorganisation de la relation. Il s'agit de transformer le combat en situation de communication, de changer ses représentations de soi et du conflit.

affronter ses peurs, accepter les incertitudes et pourtant retrouver une posture centrée et responsable dans un contexte conflictuel.

Un art martial sans compétition

Pour préserver son approche originale du conflit, l'Aïkido a choisi de ne pas utiliser la compétition comme outil de progression et d'évaluation. La compétition, par définition, exacerbe la rivalité. Cette rivalité crée un état de tension permanent vers l'autre, ce qui nuit à la notion d'unité et nous éloigne du travail de transformation intérieure..

Le désir de se situer par rapport aux autres dans l'apprentissage de notre art est légitime et naturel, mais il peut développer un mental négatif parce que tributaire d'un ego trop fort. La pratique en coopération permet elle aussi un haut niveau d'exigence et une progression dans la technique, en intensité et en pertinence. Nous progressons avec notre partenaire de pratique et non pas à son détriment. Il n'y a donc pas d'esprit de revanche, pas de désir de « vendetta »... La perspective de l'Aïkido est vraiment de développer les chances de vivre ensemble par l'éducation, par le développement personnel et d'évoluer vers une certaine maturité relationnelle.



Apprendre à gérer son attitude par rapport au danger permet son évaluation dans le calme.. C'est la sensation d'urgence qui souvent déclenche une réaction disproportionnée et donc la spirale de la violence..

Sans objectif de victoire totale sur l'autre, des horizons nouveaux s'offrent à nous pour sortir du conflit par le haut.

Pour élargir la réflexion, notons que ces notions ne sont pas des vues de l'esprit restées à l'état de théories sans connexion avec la réalité : des stratégies comme Clausewitz et Corbett par exemple, envisagent qu'il n'existe pas une seule forme de conflit et que la guerre totale n'est pas la seule option possible.

De plus toutes les professions qui sont amenées à utiliser la force dans un cadre légal sont soumises à une déontologie qui recoupe ces principes. Un infirmier, un surveillant pénitentiaire ou un policier, entre autres exemples, se retrouvent dans la même problématique : réduire la menace sans détruire les protagonistes.

Luc Mathevet
6e Dan
DTR ligue Rhône-Alpes

L'Aïkido, un art martial différent ?

L'Aïkido permet une vision d'ensemble de la confrontation: il prend en compte l'avant, le pendant et l'après. Tout le corpus technique et l'ensemble des principes qui régissent les mouvements, visent à réguler les tensions et à aboutir à un espace de relation pacifié.

L'alternance des rôles (uké, tori) permet une plus juste perception de l'action, en permettant de se mettre à la place de l'autre, donc une meilleure appréciation de la notion de conflit.



**A l'occasion de « la semaine de la paix » en septembre, la ligue Rhône-Alpes a mené une réflexion pour explorer les liens possibles entre l'Aïkido et la paix.
Ce texte constitue la synthèse.**

Découvrir

Le JAPON

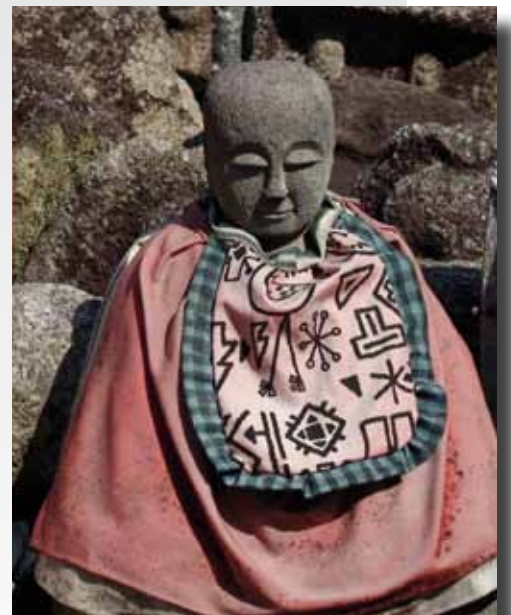


Les fêtes au Japon sont autant d'occasions pour se rappeler l'histoire et la tradition en général.

Hommes et femmes aiment à s'habiller comme avant, une époque aujourd'hui révolue.

KYOTO

Tout est dans le détail, même cette petite statue en pierre et son bavoir nous rappellent que la dévotion est toujours présente.





Les bâtiments en bois s'intègrent dans le paysage en mariant les formes, les couleurs fortes et la nature toujours présente.

KYOTO

L'écriture est verticale.
Les «kanji» sur ces tablettes en bois sont réalisés au pinceau donnant une impression harmonieuse et rectiligne.



COMMISSION COMMUNICATION INTERNE

Relations avec les Ligues

Responsable :

Daniel Coneggo

OBJECTIFS :

La commission est chargée de recueillir et redistribuer l'information (documents, procédures, renseignements etc.) entre les ligues.

La commission travaille sur l'élaboration de fiches et de documents « supports » communs aux ligues : documents créés ou adaptés et utilisables par toutes les ligues.

3 AXES DE TRAVAIL :

- documents sur « l'existant » dans les ligues
- documents sur des sujets nouveaux et importants pas ou peu traités
- création du "classeur du Président de ligue" (en cours - CD ou clef USB).
Le contenu du "classeur du Président" reprend tous les documents nouveaux et anciens sur tous les sujets pouvant aider le Président de ligue...

Contact :
coneggo@wanadoo.fr

POUR SUIVRE SA FORMATION ...

Les Ligues : Suivant les régions, les écoles des cadres proposent une formation continue pour les futurs enseignants, enseignants et gradés dans une ambiance conviviale.

Le Brevet Fédéral et le Diplôme d'Etat : Ces formations inter-régionales organisées par le siège fédéral sont décentralisées pour se trouver au plus proche de la demande des candidats afin d'obtenir les meilleures conditions d'études et de pratique.

La formation Enseignants-Jeunes : A l'intention de tous les enseignants des sections jeunes, la commission jeunes travaille sur les contenus didactiques pour ce public spécifique.
Des écoles de cadres ont développés différents contenus.

La formation Nationale Enseignants : Formation incontournable pour développer à moyen et long terme l'enseignement, la réflexion, le questionnement, le fonctionnement de notre discipline et d'un club.

La formation à l'évaluation : Cette formation ouverte à tous les enseignants permet de clarifier les critères, les principes, les techniques et les conditions de fonctionnement des examens Dan.

La formation du Collège Technique National : Formation réservée aux membres du Collège Technique.

Roland Billault

Réflexions sur le Corps

Je voudrais faire partager aujourd'hui quelques remarques que m'inspire, une fois de plus, mon âge avancé, à propos de l'évolution des mentalités concernant la place et la vision du corps dans la société sportive, et, bien sûr, dans notre art martial préféré.

Je suis en particulier, depuis quelques années, étonné par la façon nouvelle dont les jeunes générations se comportent, corporellement, dans la vie courante comme en sport.

Un petit rappel historique est nécessaire pour mesurer l'évolution dans ce domaine. Les Grecs, on le sait, leur statuaire le montre bien, avaient pour le corps admiration, culte et respect. Nulle pudibonderie ne venait gâter le plaisir de montrer ou de regarder un beau corps d'athlète. Par la suite, contrairement à une opinion répandue, le Moyen Age eut aussi, vis-à-vis du corps, sinon un culte, du moins une attitude de liberté, de « naturel », très estimable.

Cela devait changer dès le 16ème siècle et, malgré les protestations moqueuses de Rabelais et de Montaigne, l'occultation et la honte du corps ne tardèrent pas à triompher : au 17ème, l'une des « Femmes savantes » de Molière ne s'exclame-t-elle pas : « Le corps, cette guenille.. ! » ?(!).

On est, en effet, à cette époque, en plein culte de la raison et l'on est persuadé que le corps « est un esclave et ne doit qu'obéir » (qu'on me pardonne cette parodie de Boileau) . Bref, le corps est devenu un délit ! Seule compte la toute puissance de la raison ! Cette mentalité perdurera jusqu'au 19ème siècle et une partie du 20ème, avec des nuances, certes, mais toujours plane l'idée qu'on peut avoir à rougir de son corps et de ses « désirs d'expression ». On n'était pas prêt à admettre que, souvent le corps « a ses raisons que la raison ne connaît pas ». Mais au 20ème siècle, il a, de nouveau,



enfin, ses lettres de noblesse, comme le prouvent, par exemple, la renaissance et la poursuite des Jeux Olympiques. Peut-être le bonheur de cultiver son corps, de lui faire donner « tout ce qu'il a » dans la pratique d'un sport ou de la danse moderne n'est-il possible que parce qu'on a de lui, de nos jours, une meilleure connaissance scientifique, médicale, ce qui entraîne une meilleure confiance en soi et une attitude mentale nouvelle. Les tabous de pudeur exagérée et les complexes sont tombés chez nos jeunes gens, comme cela s'était produit auparavant chez les Anglo-Saxons, et ils y ont beaucoup gagné en « naturel », progrès qu'on ne croyait pas possible.

Tout cela aboutit à un comportement d'ensemble (pas seulement au dojo) harmonieux, performant et responsable. Nous sommes sur la bonne Voie !

Aïkido



un art martial, un art de vivre
www.aikido.com.fr

FFAAA
Fédération
Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Affinitaires

Membre pour la France
de la Fédération
Internationale d'Aïkido
Agréée par le Ministère
de la Jeunesse
et des Sports

Tél. 01 43 48 22 22

