

**FEDERATION FRANCAISE D'AIKIDO ET DE BUDO**

# **AIKIDO**

**PREPARATION TRADITIONNELLE**

**par**

**Jacques BARDET**

## PREPARATION

**P**our la commodité de la présentation nous séparons la préparation, travail individuel, des éducatifs qui pour une bonne part se font à deux. L'enseignant choisira les exercices appropriés qui correspondent au cours qu'il envisage de faire. De multiples facteurs interviennent dans le choix des exercices comme la nature du public (âge, niveau de pratique), le moment dans la journée, le type de cours.

Il est pourtant souhaitable :

- de commencer par un mouvement de respiration
- de proposer ensuite quelques exercices, de respiration ou autres, servant de préparation mentale.
- d'avoir ensuite un temps d'échauffement général
- suivi par des éducatifs

Nous allons donner dans les pages qui suivent pour de nombreux exercices des explications portant sur plusieurs plans. Cela revient à proposer aux pratiquants plusieurs angles de recherche et selon leurs connaissances au début de la pratique, leur maturité, la conscience qu'ils ont de leur corps, ils entendront ce qui leur correspond. L'important est de pratiquer et de développer une attention à ce qui est vécu, à ce qui se passe dans le corps. Les explications anatomiques par exemple aideront peut-être plus l'enseignant que le débutant.

## ROLE DE LA DETENTE

MORIHEI UESHIBA :

*L'Art de la Paix (l'Aïkido) commence avec nous-mêmes. Travaillez sur vous-mêmes est votre mission désignée, l'Art de la Paix. Chacun possède un esprit qui peut être affiné, un corps qui peut être entraîné de bien des manières, un chemin convenable à suivre. Vous êtes ici pour nul autre propos que de réaliser votre divinité intérieure et de manifester votre illumination innée. Cultivez la paix dans votre vie et appliquez-la envers tous ceux que vous rencontrez.*

(Aïkido, enseignements du fondateur : Guy Trédaniel éditeur)

## POURQUOI EST-IL IMPORTANT D'INSISTER DES LE DEBUT DE LA PRATIQUE SUR LA DETENTE ?

**L**a recherche de la détente est l'une des bases de notre pratique. Elle n'est pas seulement vécue comme un but à atteindre (la paix en soi) mais peut aussi être considérée comme notre vraie nature qu'il s'agit de mettre à jour. Elle est à la fois la base et le but de notre pratique. Au début elle est souvent vécue comme le résultat d'un effort physique intense: c'est parce que nous avons beaucoup transpiré et cherché que notre corps se relâche, en tout cas nous pouvons y voir une relation de cause à effet. Mais il n'est pas heureusement nécessaire de toujours passer par ce stade de fatigue physique pour retrouver la détente. Ce sera le travail de l'enseignant de faire prendre conscience de cela. Il s'agira de donner de l'attention à ce qui est **RESSENTI** : de même qu'en écoutant tranquillement un interlocuteur nous lui permettons de se détendre et de trouver la place pour s'exprimer nous pouvons avec une **ATTENTION GLOBALE** à notre corps laisser la place au calme à partir duquel les gestes, les techniques pourront surgir. Il ne s'agit pas de soumettre le moindre de nos gestes à une observation clinique qui ferait alors obstacle à toute spontanéité ou créativité. C'est la raison pour la quelle il faut être très prudent quand en tant qu'enseignant nous faisons prendre conscience de la dureté ,des tensions d'un pratiquant

D'un point de vue pratique pour l'enseignant il conviendra d'agir différemment suivant les situations.

Pour les jeunes et les débutants il est préférable de donner la priorité à un **ENSEIGNEMENT GLOBAL** des techniques en mettant en avant la stabilité et la fluidité pour ne pas créer de tensions avec un découpage excessif.

Pour les adultes qui ont déjà une bonne conscience de leur corps prendre conscience des tensions qui existent dans les épaules ou dans le dos par exemple c'est déjà se détacher en partie de celles-ci. Il faudra veiller à ne pas les alimenter sans pour autant s'arrêter dès que l'on sent une dureté.

La préparation est donc un temps privilégié pour apprendre à se connaître soi-même et pour laisser venir le calme dans l'esprit et dans le corps.

Petit à petit à l'intérieur de chaque mouvement pratiqué seul ou avec un partenaire apparaît un rythme intérieur que nous laissons se développer. Ce rythme n'est pas imposé de l'extérieur, il est propre à notre corps et en le laissant se manifester nous donnons vie à la technique.

## PREPARATION TRADITIONNELLE

Cette préparation comporte deux parties dont la première est surtout une mise en condition mentale (travail à la fois de détente, concentration et d'éveil des sens) et la deuxième un échauffement musculaire. Après viennent les éducatifs.

### NOTION DE CENTRE

Morihei UESHIBA :

*'la clé de la bonne technique, c'est de garder vos mains, vos hanches et vos pieds droits et centrés. Le centre physique est votre ventre. Si vous êtes centrés, vous pouvez bouger plus librement. Si votre esprit est ordonné ainsi, vous êtes assurés de la victoire en toutes circonstances.'*

Les enseignants d'Aikido font souvent référence à la notion de centre. D'une façon plus générale être centré c'est garder une présence à la fois à soi-même et au monde).

Dans les traditions orientales on parle de plusieurs centres (appelés chakras en sanskrit) leur nombre et leurs attributs pouvant différer selon les traditions. En Aikido nous ne faisons référence qu'à deux d'entre eux (tanden = centre) :

1- le seika tanden situé sur l'axe médian légèrement (deux doigts) sous le nombril et quelques centimètres à l'intérieur du corps

Il peut être vécu comme un lieu d'accumulation d'énergie (le ki pouvant être assimilé au souffle ou à l'énergie) qui va ensuite circuler dans le corps et d'un point de vue martial sortir par les doigts ou être transmis au bout de l'arme

Pour objectiver ce centre auprès des débutants il existe plusieurs approches :

- avec la respiration abdominale et différents exercices éducatifs
- en prenant conscience du centre de gravité du corps
- en faisant prendre conscience de l'axe central du corps et en se référant au shisei
- en faisant prendre conscience du travail des hanches : l'énergie dans sa manifestation physique, le mouvement ou la technique, part d'une région située dans le ventre ou le bassin

2- le ? tanden situé entre les deux sourcils (cf. exercice furitama) où se rassemble les énergies du ciel et de la terre. Il convient d'insister sur une position de la tête correcte maintenue dans le prolongement de la colonne vertébrale. Une position de la tête trop en avant peut être le signe d'une trop grande intériorisation ou d'une concentration trop forte sur un point (fixation). Là aussi maintenir un axe central du corps stable renvoie à ce centre mais plus généralement il s'agira de garder une attention globale (ne pas se couper du monde environnant sous prétexte de préciser la technique).

# KOKORO NO JUMBI DOSA

Nous reprenons ici les thèmes développés dans le livre AIKIDO de Maître TAMURA.

## RESPIRATION



Les pieds séparés avec l'écartement des épaules, les bras le long du corps (mains fermées) on commence par une expiration profonde (les mains s'ouvrent). Rejeter tout l'air qui est en nous au début du cours est une façon de se purifier. L'exercice est répété quatre fois.

Ensuite nous pouvons décider :

Maintenant nous sommes nettoyés, le cours peut commencer.

## AMENO TORI FUNE

Cet exercice vient d'un mouvement de godille effectué à l'arrière d'un bateau.

Exécuté trois fois en commençant avec le pied gauche en avant il permet de rassembler la force dans le seika tanden (cf. notion de centre). À chaque fois en allant un peu plus vite un son différent accompagne le mouvement :

- 1- pied gauche devant : hei (vers l'avant), ho (vers l'arrière)



- 2- pied droit : ei (avant), sa (arrière)
- 3- pied gauche : ei, ei (avant et arrière)

### Attention :

à la coordination *mouvement/son* .  
à la stabilité du corps (appuis)  
mouvement partant du bassin (seika-tanden)

Noter que dans le mouvement de godille c'est le temps vers l'avant qui correspond à l'avancée du bateau

Application : on peut retrouver ce mouvement dans toutes les techniques (projection du ki vers l'avant)  
par exemple kokyu nage à mains nues ou avec un jo ou plus simplement une projection comme irimi nage

Après chaque temps les bras montent sur le coté au-dessus de la tête et redescendent sur le devant, les mains se réunissant devant le seika-tanden

Il existe d'autres versions de cet exercice que nous ne présentons pas ici.

## FURI TAMA

Littéralement : furi = agiter les bras  
tama = joyau, perle

Avec les mains (gauche sur droite) réunies devant le seika tanden l'attention est portée sur le centre situé entre les deux sourcils (on imagine que les énergies venant du ciel et de la terre se rassemblent en ce point).

L'idée à développer est :

je suis debout ici et maintenant. L'exercice se fait après chaque mouvement du rameur.



## CERCLES



L'énergie rassemblée par les exercices précédents dans le seika tanden est mise en mouvement. Toujours debout avec la main gauche sur la main droite au début devant le seika tanden. Les rotations effectuées à partir des hanches en gardant un corps stable permettent de prendre conscience de l'espace autour de soi. C'est une matérialisation de l'expansion du kokyu (respiration) dans l'espace.

Attention :

à maintenir un corps détendu

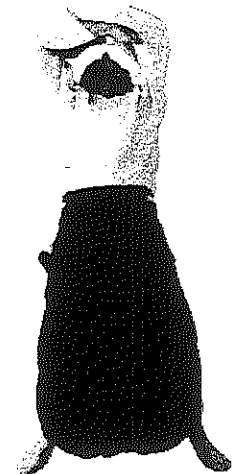
à pratiquer avec une bonne extension des bras qui viennent dans le prolongement du dos

à ce que le mouvement parte bien du bassin (corps centré)

à garder les pieds posés au sol sans dureté, sans s'accrocher.

Relation avec les techniques : cet exercice est une première approche de l'exigence qui reviendra souvent de pratiquer avec les mains dans l'axe du milieu du corps à partir d'un mouvement des hanches.

## LEVER BRAS CROISES



Debout bras croisés sur la poitrine (gauche dessus puis l'inverse)

flexion du buste en avant, les coudes frôlant le sol

inspiration : les bras remontent au-dessus de la tête (extension de tout le corps)

expiration : relâchement de la tension

retour à la position de départ

## PROJECTION DE L'ENERGIE VERS LE CIEL

Geste semblable à celui de soulever une grosse sphère (la terre).

Attention à bien placer son centre de gravité sous les deux mains avant de les projeter vers le haut.

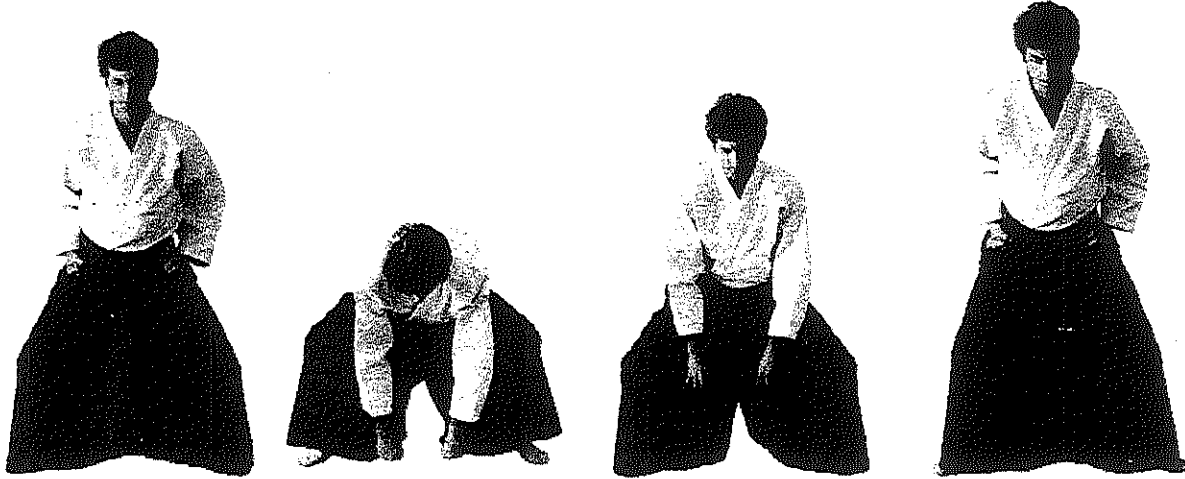
application : les techniques dans lesquelles le centre du partenaire doit être amené vers le haut avec une extension de nos bras par exemple ikkyo ou katate ryotedori kokyu nage.



## PROJECTION DE L'ENERGIE VERS LA TERRE

Les points fermés au niveau des hanches sont projetés vers le sol en descendant les hanches. C'est apprendre à descendre son centre de gravité pour créer un déséquilibre

application : les techniques où le centre du partenaire est déséquilibré vers le bas par exemple iriminage ou kotegaeshi



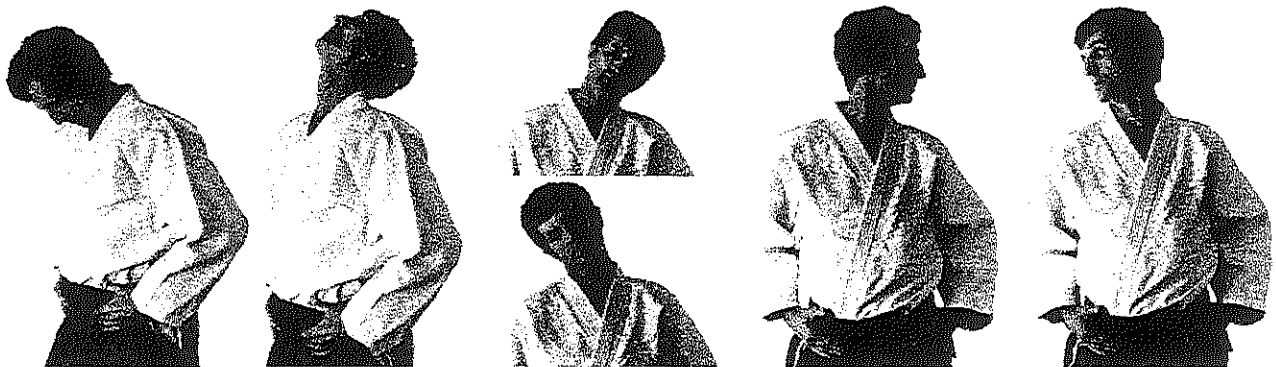
## ETIREMENT DU COU

Ces étirements doivent se faire lentement avec les épaules relâchées (pas de mouvement parasites)

Attention à bien accorder la respiration et le geste. C'est l'attention, le regard qui guident le mouvement

- 1- mouvement en avant, en arrière : avant = expiration  
arrière = inspiration
- 2- sur le coté à gauche, à droite : la tête se penche = inspiration  
la tête revient = relâchement, expiration
- 3- vers arrière à gauche, à droite : orienter le regard vers différentes hauteurs

Relation avec les techniques : dans les mouvements de rotation c'est le regard qui guide le corps (alors que le débutant visualise souvent d'abord les déplacements des pieds il va lui falloir apprendre à ressentir la relation regard/hanches/pieds)



## RESPIRATION

3 mouvements de respiration exécutés quatre fois chacun. La position de départ est la même pour tous : pieds parallèles avec l'écartement des épaules :



1- les bras montent au-dessus de la tête (inspiration) et redescendent coudes écartés au niveau des épaules en fermant les poings serrés, tous les muscles sont mis en tension puis avec l'expiration tout le corps se relâche



2- à partir des bras en extension au niveau du seika tanden les paumes jointes, avec l'inspiration les bras s'écartent et les talons sont soulevés, les paumes se tournent vers le ciel. A l'expiration les bras se rapprochent, le dos des mains se rejoignent, le poids du corps bascule légèrement vers l'avant. Bien que le corps se soulève l'attention est mise sur une respiration prenant sa source dans le bas du ventre.



3- à partir des bras en extension les paumes jointes au niveau du milieu de la poitrine, avec l'inspiration les bras s'ouvrent au niveau des épaules. Sur une expiration plus vive que les précédentes les paumes se rejoignent. L'attention est portée sur l'ouverture du haut de la cage thoracique.

## PERCUSSIONS SUR LE CORPS



il s'agit d'éveiller la sensibilité du corps sur sa surface (regarder si la maison est solide)

## OTAKEBI



En ramenant les mains vers le bas pousser le kiai EI

Le kiai doit venir du ventre et non de la gorge.

**Maître TAMURA** : *'autosuggestion permettant de rassembler les énergies'*

Avec cet exercice se termine la partie préparation mentale.

# PREPARATION / ECHAUFFEMENT

## 1 / PREPARATION DEBOUT

### TRAVAIL DE LA STABILITE



TRANSFERT du poids du corps d'une  
jambe sur l'autre  
les deux pieds à plat (talons posés) :

attention à garder le pied de la  
jambe tendue bien à plat pour que le genou  
se place correctement dans son axe

la fesse posée sur le talon (relâche-  
ment du dos), l'autre jambe tendue avec  
un appui sur le talon, les orteils  
ramenés vers la hanche

application : c'est apprendre à trans-  
férer son poids d'une jambe sur l'autre  
sans remonter



ETIREMENT du talon d'Achille

## KIBADACHI



(Position du cavalier) : descendre sur les jambes en relâchant le dos

A partir de cette position avec une main posée sur le genou et le bras tendu tourner progressivement la tête (le regard) vers le ciel de l'autre côté



## ECHAUFFEMENT DES GENOUX



Rotations : genoux joints  
genoux séparés

Flexions : sur le coté  
basses

## ECHAUFFEMENT DES BRAS



Sur tous ces mouvements il s'agit de donner une liberté aux bras par rapport au tronc, la montée se faisant avec légèreté, la descente avec le poids des bras

Attention à ne pas avoir de mouvements parasites dans la nuque, le visage ou les épaules

rotations des coudes : avec les doigts on masse le haut de la cage thoracique



bras se croisant en montant et retombant sur le coté

application : kokyū nage (sokumen)  
bras montant vers l'extérieur et retombant devant en se croisant



application : irimi nage  
un bras monte l'autre descend avec à chaque fois la main qui revient dans l'axe du milieu du corps : bien garder la courbe naturelle du bras



application : kaiten nage  
croiser les bras ,décroiser les bras  
bras tendus en avant paumes vers le sol/*relâchement*, les bras retombent : ce mouvement amène une détente dans le bas du dos et dans les épaules



application : le déséquilibre de l'attaquant par saisie de l'avant-bras ou du poignet est obtenu avec un relâchement du poids du corps et en particuliers du dos et des épaules

## ETIREMENT DES POIGNETS (Tekubi-junan-undo)

Renforcement des articulations pour une technique sûre et précise

Debout ou à genoux maintenir une position globale du corps calme et stable (position du bassin)

Maintenir les épaules basses et détendues  
Commencer par le côté gauche



**Ikkyo :** les mains sont ramenées vers le torse dans l'axe du milieu du corps sur une expiration  
coudes maintenus vers le bas

physiologie : flexion du poignet avec pronation de l'avant-bras



**Nikyo :** le pouce saisit le bord cubital de la main opposée, les doigts sont ramenés vers le haut sur une expiration.

coudes maintenus vers le bas

physiologie : flexion du poignet avec inclinaison cubitale et pronation de l'avant-bras



**Sankyo** : saisie avec le petit doigt ( ne pas serrer avec le pouce et l'index )

bien distinguer le travail de chaque bras : l'un, celui qui pousse est maintenu l'aisselle fermée et le coude en bas , l'autre a le coude plus haut

physiologie :(pour le coté gauche) pronation de la main en position neutre d'extension



**Kotegaeshi** : pour la saisie le petit doigt est maintenu dans l'articulation du poignet  
 le pouce repose entre les 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> métacarpiens  
 garder les mains dans l'axe du milieu du corps  
 deux possibilités :descendre les mains verticalement (inspiration)  
 les mains descendent avec extension des bras vers l'avant (expiration)

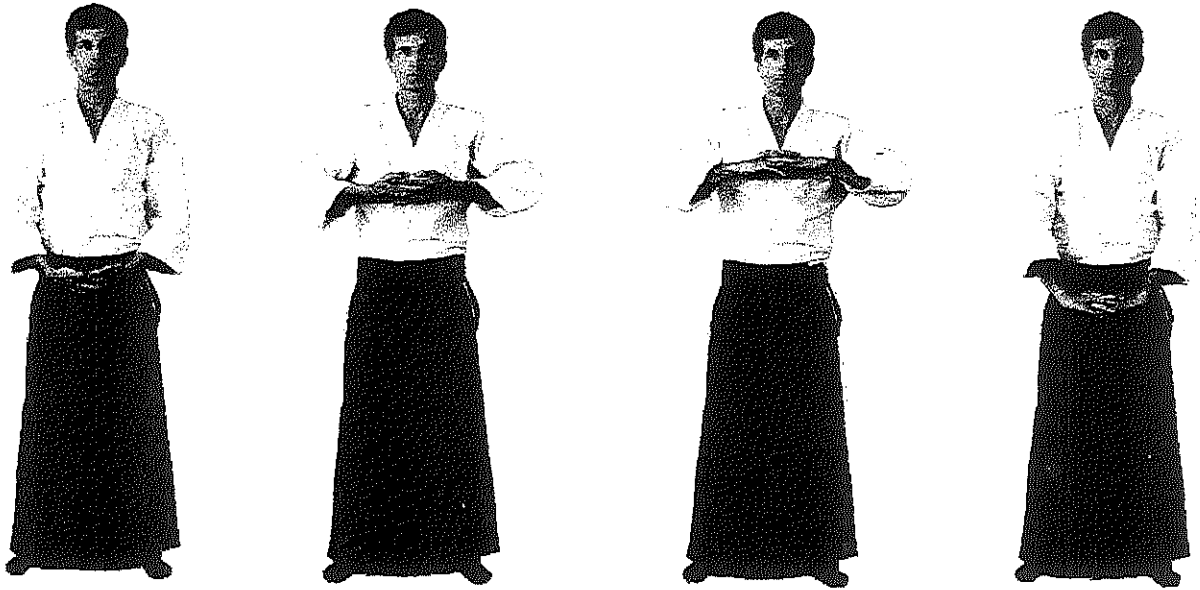
Terminer en secouant les mains au-dessus de la tête (le sang reflue) puis vers le bas (restauration de la circulation)

## RESPIRATION TAI-CHI

3 Mouvements pris dans une série de 8 pour exercices d'origine chinoise pour lesquels il existe de multiples variations lentes ou rapides et toniques, debout ou à genoux. Pour notre préparation nous choisirons une forme lente et détendue par contraste avec la tonicité des autres mouvements

1<sup>er</sup> : debout, bras le long du corps, pieds écartés de la largeur des épaules les mains remontent devant l'axe médian, les doigts se croisent au niveau du haut de la cage thoracique (inspiration) les mains redescendent jusqu'au seïka tanden (expiration)

elles remontent au-dessus de la tête (inspiration),  
puis se séparent, les bras redescendent en s'écartant sur le coté (expiration)



Exécuté quatre fois étire tout le corps et en médecine chinoise régularise le méridien du triple réchauffeur





2<sup>nd</sup> :

même position de départ  
les mains séparées remontent dans l'axe médian jusqu'en haut de l'abdomen  
(inspiration)  
elles redescendent jusqu'au seïka tanden (expiration)  
la main droite remonte au-dessus de la tête paume vers le ciel et la main gauche  
descend paume vers le sol (inspiration), les bras se tendent  
puis se relâchent, le bras droit redescend (expiration)  
idem avec le bras gauche qui monte ....

en médecine chinoise ce mouvement travaille sur les méridiens de la rate et de l'estomac



## ECHAUFFEMENT DES ORTEILS / CHEVILLES / JAMBES



Mobilisation des orteils avec alternance de flexions et d'extensions

Percussions : chaque pied percute le tatami avec toute la plante puis avec la partie antérieure (tête des métatarsiens)



Appui sur un pied (travail d'équilibre) et autre pied maintenu en l'air et secoué (donner de la liberté à la cheville)

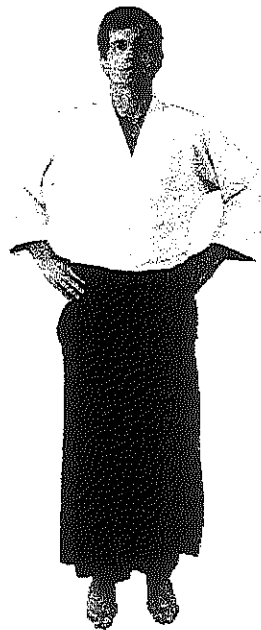


Jambes /Hanches : lancer une jambe en avant vers le haut, le pied revenant se poser à l'arrière de l'autre

exercice de stabilité (il ne s'agit pas d'un coup de pied) visant donner une liberté à la jambe par rapport à l'articulation de la hanche



Id. en lançant la jambe sur le coté



Sauts légers