

SOMMAIRE

PRÉSENTATION AÏKI TAÏSO P.2

CONTEXTUALISATION P.3

CONTENU DE LA PRATIQUE EXERCICES/MOUVEMENTS FONDAMENTAUX P.4

EXEMPLE DE PROGRESSIONS P.4

EXEMPLES DE SÉANCES P.4

BIBLIOGRAPHIE DE RÉFÉRENCES P.4

PROGRESSION AÏKI TAÏSO P.5

PRÉAMBULE P.6

HITORI GEIKO (EXERCICES EN SOLO) P.6

PRÉSENTATION AÏKI TAÏSO

PRÉSENTATION AÏKI TAÏSO

1 — Contextualisation

Présentation : objectifs et contenu du document

Ce document a pour objectifs de présenter, et de donner un support didactique d'exercices fondamentaux d'Aïki Taïso aux enseignants d'Aïkido qui en auraient peu connaissance, ou l'auraient mis de côté depuis longtemps. Le document comprend une présentation de l'Aïki Taïso, son origine, l'intérêt de sa pratique, et un exemple basique de progression.

À qui va s'adresser ce document ? Enseignants, formateurs, stagiaires ?...

Ce document s'adresse aux formateurs et aux enseignants qui ne seraient pas habitués à la pratique de l'Aïki Taïso, mais qui aimeraient l'utiliser dans leurs cours d'Aïkido.

Intérêt et limites de cet outil didactique et pédagogique

Ce document est seulement un exemple de base de progression. Il n'est ni un document exhaustif, ni un document à suivre à la lettre. Chacun peut l'utiliser, le façonner et le développer à sa guise.

Il est une aide qui permet de se préparer à la pratique proprement dite de l'Aïkido (échauffement, renforcement, stretching, coordination, etc.). Il permet de mettre en lumière d'une manière plus approfondie certaines capacités corporelles et martiales et de s'entraîner à celles-ci, seul, n'importe où (pas besoin de dojo ni de tatami), et donc, n'importe quand.

Un document didactique et pédagogique est une aide à la pratique mais ne suffit pas. Pour qu'il soit efficace, sont recommandées les indications d'un instructeur capable d'expliquer et de démontrer les différentes facettes internes et externes de l'Aïki Taïso, y compris la relation directe avec les Kihon Waza.

Description de la pratique, Aïki Taïso : quoi ? comment ? pour qui ? pourquoi ?

A – Définition de la pratique

Origines de la pratique :

L'Aïki Taïso est l'ensemble des exercices préparatoires à la pratique de l'Aïkido. Aïki signifie « Union des énergies », Taïso signifie « gymnastique ».

L'Aïki Taïso signifie : « La gymnastique pour harmoniser les énergies ».

L'Aïkido comprend trois parties : la préparation à la pratique (Aïki Taïso), la pratique à mains nues (Tai Jutsu), la pratique des armes (Buki Waza).

L'Aïki Taïso fait partie intégrante de l'Aïkido à des degrés et sous des formes diverses suivant les enseignants.

Le fondateur de l'Aïkido, O Sensei Morihei Ueshiba, a élaboré un ensemble d'exercices préparatoires à la pratique de l'Aïkido. Certains de ses grands disciples comme Koichi Tohei, Hirokazu Kobayashi, Hiroshi Tada, etc. développèrent cette pratique.

Le fondateur utilisa différentes sources pour la formation de l'Aïki Taïso. Il aurait été influencé notamment par des méthodes de santé japonaises, comme la méthode Nishi et Makko Ho ; indiennes comme le Yoga ; chinoises, comme le Bagua Zhang (Paume des huit trigrammes), le Qi Gong, etc.

C'est une pratique évolutive, et chaque expert la construit à sa guise. Tetsutaka Sugawara sensei (élève du fondateur), créa un kata d'Aïkido-Taïjigong, réalisable en solo et également avec partenaire (sous forme de kaeshi waza à l'image de ce qui se fait dans le Taïji Quan). Plus récemment, Nobuyoshi Tamura sensei (disciple direct du fondateur) y ajouta une série Qi Gong chinois (Kikoo en japonais), les 8 pièces de Brocart (Ba Duan Jin).

Spécificités :

L'Aïki Taïso étant un ensemble d'exercices préparatoires à la pratique de l'Aïkido. Si certains de ces exercices se retrouvent dans d'autres disciplines (Yoga, Qi Gong, etc.), d'autres sont en relation directe avec les kihon waza de l'Aïkido.

Finalités :

L'Aïki Taïso a pour objectif de préparer à la pratique de l'Aïkido. Pour être plus précis :

- 1 Premier objectif : préparer le corps pour éviter les blessures pendant la pratique de l'Aïkido (renforcement, stretching, etc.).
- 2 Ouvrir à une compréhension plus profonde du fonctionnement du corps autant pour l'aspect martial que pour la santé et le mental.

B – Type de pratique

Seul et avec un partenaire

Quels types d'exercices/de mouvements ? (respiration, relaxation, étirements, renforcement...)

Les exercices d'Aïki Taïso permettent de travailler sur différents plans comme : renforcement, étirement, relaxation, respiration, connaissance du corps, méditation, coordination, structure, puissance, fluidité, etc.

Intensité

L'intensité est, en général, légère ou modérée.

Pratique à part entière ?

Ce sont avant tout des exercices préparatoires à la pratique de l'Aïkido. Il est bien sûr envisageable, et certains le font, d'en faire une pratique à part entière.

En préparation à la pratique de l'Aïkido ? à la pratique des armes ?

En préparation à la pratique de l'Aïkido (Taijutsu), et aussi pourquoi pas en préparation à la pratique à la pratique des armes (Buki waza)

C – L'Aïki Taïso : pour quel type de pratiquant ?

Âges ?

Quels types d'exercices/de mouvements ? (respiration, relaxation, étirements, renforcement...)

Les exercices d'Aïki Taïso permettent de travailler sur différents plans comme : renforcement, étirement, relaxation, respiration, connaissance du corps, méditation, coordination, structure, puissance, fluidité, etc.

Tous les âges.

L'intensité est, en général, légère ou modérée.

Pratiquants d'Aïkido ou pas ?

Pratiquants d'Aïkido, et pourquoi pas d'autres publics ?

D – Bénéfices de la pratique :

Sur le plan physique :

Fait travailler l'assouplissement, le renforcement, la coordination, la respiration, etc.

Sur le plan mental :

Prise de conscience plus approfondie du corps, amélioration de la concentration, de l'attention à chaque partie du corps.

Sur le plan social :

Apporte par l'introspection sur soi-même un état d'esprit plus ouvert, et donc encore plus serein pour la pratique de l'Aïkido et la vie au quotidien.

Apports pour la pratique de l'Aïkido :

Préparer le corps à la pratique.

Donne la possibilité de s'exercer n'importe où, n'importe quand.

Permet d'accéder à un niveau plus élevé de l'Aïki par la connaissance apportée sur l'utilisation du corps, la stratégie, et par la réflexion que permet plus facilement la pratique en solo sans la pression exercée par l'immédiateté de la réponse que l'on doit fournir dans la pratique avec partenaire des kihon waza.

3 — Contenu de la pratique exercices/mouvements fondamentaux

Tandoku dosa (exercices pratiqués en solo), sotai dosa (exercices pratiqués avec partenaire, ne figurant pas dans cette version). Voir document annexe (PROGRESSION Aïki Taïso) et vidéos.

4 — Exemple de progressions

Voir document annexe (PROGRESSION Aïki Taïso) et vidéos.

5 — Exemples de séances

Voir document annexe (PROGRESSION Aïki Taïso) et vidéos.

6 — Bibliographie de références

Film : Aïki Taïso de Koichi Tohei sensei sur (www.youtube.com/watch?v=gBXzLGRm9mo).

Documents : Exercices préparatoires à la pratique de l'Aïkido, article de Shigenobu Okumura sensei dans la revue de l'Aïkikai - traduit en français pour Aïkido magazine FFAAA, novembre 2001.

PROGRESSION ÄIKI TAÏSO

PROGRESSION ÄIKI TAÏSO

PRÉAMBULE :

Utiliser les «exercices de préparation physique et mentale» pour base de toutes les séances + un «exercice d'aide technique».

Pour chaque nouvelle séance, garder les exercices de préparation physique et mentale et prendre un nouvel «exercice d'aide technique». Possibilité d'enlever, de rajouter, de changer l'ordre des exercices.

Hitori Geiko (Exercices en solo)

1. Neuf groupes d'exercices de préparation physique et mentale

Consignes : Tous ces exercices doivent s'exécuter progressivement, avec contrôle et modération. On dit qu'il faut utiliser au maximum 70 % de ses capacités pour ne pas se faire de mal.

MISOGI 禊 (Purification, ablutions shinto) Morihei Ueshiba disait de l'Aïkido qu'il est misogi.

Groupe 1

Mitama shizume (*apaisement de l'âme*) : Dans cet exercice, chercher à unir l'esprit et le corps, c'est une pratique fondamentale pour l'étude de l'Aïkido. Lors de l'exercice, se tenir d'une manière naturelle, étirer le périnée, suspendre la tête, maintenir le bassin droit, poser la main gauche sur la droite devant le Tanden. Tranquilliser l'esprit, respirer calmement, tendre vers une notion d'équilibre, d'harmonie, et de bien-être («unifier le ciel et la Terre»).

Funakogi undo *exercice du rameur (le bateau céleste)* : Le pied gauche devant, allonger les deux bras vers l'avant. En poussant le kiai «Ei», ramener les mains et le corps vers l'arrière, en poussant le kiai «Ho», revenir à la position d'origine. Répéter. Puis, changer de position, avancer le pied droit, répéter la même action en poussant les kiai «Eissa». se concentrer sur une sensation d'harmonie.

Furitama *les vibrations, furu vibrer, tama la sphère, l'âme* «Faire vibrer pour réveiller l'âme» :

Il est bon d'exécuter cet exercice avec force pour que les vibrations fassent disparaître les troubles de l'esprit. Relâcher les épaules, mettre de la force dans le Tanden, étirer le périnée.

Otakebi *Clameur (clamer rugir, crier, etc)* : En ramenant les mains devant le Tanden, expirer en poussant le kiai «Ei».

Shin Kokyu *respiration «profonde» (respiration qui purifie l'âme) shin = âme, kokyu = respiration* : Ouvrir et fermer en commençant à partir du centre du corps de manière aussi progressive et souple que possible en accord avec la respiration.

Groupe 2

Kubi undo (*le cou*) : Pendant cet exercice, bien détendre les épaules et garder à l'esprit l'image d'un corps «vivant».

Tekubi undo (*les poignets*) : Presser les poignets avec force, mais avec modération.

Ude undo (*les bras*) : Bien relâcher les épaules en faisant tourner les bras.

Groupe 3

Karada no sayu mawashi : Se tenir droit, faire tourner le haut du corps avec des rotations très amples. Pendant l'action, regarder derrière, les bras doivent flotter sous l'effet de la rotation 180° de chaque côté.

Karada no zengo kusshin : En se penchant en avant, baisser la tête entre les cuisses. En se penchant en arrière, s'étirer suffisamment de manière à voir la personne qui est derrière vous, mais ne pas forcer.

Karada no sayu kusshin : En penchant le corps à gauche et à droite, garder l'alignement.

Karada no senkai : Elever les mains au-dessus de la tête, faire de grands cercles, à gauche et à droite. Relaxer les épaules, fléchir les genoux, maintenir le bassin fermement. Faire le mouvement rapidement et avec force, comme si vous teniez une boule avec aisance et sans tension.

Groupe 4

Koshi undo (*les hanches*) : Faire tourner les hanches en utilisant les 3 dimensions.

Ashi undo spirales (*décrire des spirales à partir des orteils, une jambe après l'autre*) : Faire tourner les jambes en mettant progressivement l'intention sur les chevilles, les genoux, et enfin sur les hanches, en prenant appui fermement avec les orteils sur le tatami

Ashi no mawashi mage hiza (*faire tourner les genoux*) : Faire tourner les genoux en les gardant serrés. Respirer profondément.

Ryo ashi nobashi (*étirer les jambes*) : Inspirer, en contractant le ventre avant de descendre pour alléger le corps et diminuer la pression sur les jambes. Ne pas forcer pour étirer, au contraire, retarder la descente en résistant à la gravité, descendre par palier progressivement.

Groupe 5

Shiko (*mouvement du « Sumo »*) : Essayer de garder l'équilibre en levant la jambe, et de ne pas redescendre trop vite (répéter entre 2 et 150 fois suivant les capacités et le temps).

Ude tate (pompes) : Faire sur les mains, les poignets, les doigts (pour les jeunes gens).

Fukin training (abdominaux) : Attention à ne pas se faire mal au dos.

Groupe 6

Ashi kubi undo (*les chevilles*) : En faisant tourner la cheville, veiller à garder le dos droit.

Assis jambes allongées, se pencher vers l'avant.

Etirer le ventre en inspirant avant de se pencher en avant. Expirer doucement en se penchant.

La charrue : Revenir avec précaution, vertèbre après vertèbre.

Groupe 7

Le papillon : Relâcher au niveau des aines, faire le mouvement du papillon pour abaisser progressivement les genoux. Maintenir le dos bien droit.

Posture de la tête au genou : Assis, allonger la jambe gauche, se pencher sur la jambe gauche/allonger la jambe droite, se pencher sur la jambe droite. Etirer le ventre et se tenir droit en inspirant avant de se pencher sur la jambe. Expirer doucement en se penchant.

Grand écart facial : Etirer le ventre et le périnée, se tenir droit en inspirant avant de se pencher en avant. Expirer doucement en se penchant.

Posture de l'enfant : En s'allongeant vers l'avant, veiller à bien détendre le corps.

Posture du cobra : Bien ramener les coudes vers le buste et éloigner les épaules des oreilles.

Kyoga sei nobi undo (*assis, se pencher en arrière jusqu'à toucher le sol avec la tête, les jambes repliées sous soi*) : Attention à bien étirer le dos avant de se pencher en arrière, ne pas forcer.

Groupe 8

Kingyo undo (*mouvement du poisson*)

Faire de petites ondulations avec tout le corps, sur le plan horizontal. Exécuter les ondulations avec vivacité.

Allongé, dos à plat, faire passer les jambes alternativement de gauche à droite : Plier les jambes et veiller à bien plaquer les lombaires au sol pendant le mouvement.

Seiza karada zengo sayu (*assis en seiza, se pencher en avant et en arrière, puis de gauche à droite*) : Utiliser consciemment le dos et les hanches.

Seiza karada tataki (*assis en seiza frapper le corps*) : Tapoter le corps vivement.

Groupe 9

Ushiro ukemi, mae ukemi (*position départ à genoux, puis debout*)

Mae Ukemi : le cercle des bras doit faire un avec le cercle du corps.

Ushiro ukemi : veiller à toucher le sol un pied après l'autre.

Déplacements : Veiller à la précision des déplacements.

Kogeki ho undo (*mae geri, yoko geri, tsuki, shomen uchi, yokomen uchi, empi, etc*) (*les frappes*) : Pour frapper, utiliser la puissance du corps entier mais sans force excessive.

Tous ces exercices doivent s'exécuter progressivement, avec contrôle et modération. On dit qu'il ne faut utiliser que 70% de ces capacités pour ne pas se faire de mal.

2. Exercices d'aide technique

Consignes : Tous ces exercices doivent s'exécuter progressivement, avec contrôle et modération. On dit qu'il faut utiliser au maximum 70 % de ses capacités pour ne pas se faire de mal.

Séance 1

Katate dori SOKUMEN IRIMI NAGE undo

Veiller à aligner le bras au-dessus la jambe.

Séance 2

Katate ryote dori KOKYU HO undo

Descendre sur les jambes en regroupant le corps dans la phase préparatoire.

Séance 3

Katate dori KOKYU NAGE undo

Veiller à garder le bras devant le centre.

Séance 4

Shomen uchi IKKYO undo (omote)

Bien garder les bras devant le corps.

Séance 5

Shomen uchi IRIMI NAGE undo

Veiller à bien refermer le corps.

Séance 6

Katate dori SHIHO NAGE undo (omote-ura)

Veiller à garder les bras devant le centre.

Séance 7

Ai hanmi katate dori KOTE GAESHI undo

Veiller à ce que les hanches guident les mains.

Séance 8

Chudan tsuki KOKYU NAGE undo (en passant sous le bras)

Donner l'atemi avant de passer sous le bras de Uke.

Séance 9

Ryote dori TENCHI NAGE undo

Veiller à bien connecter l'ouverture et la fermeture des bras avec les mouvements du corps.

Séance 10

Ushiro hagai jime KOKYU NAGE undo

Veiller à garder une force d'ouverture dans les deux bras.

Séance 11

Ushiro ryote dori KOKYU NAGE undo

Utiliser l'ondulation de l'ensemble du corps.

Séance 12

KATA (enchaînement de techniques) à créer soi-même à partir de fondamentaux (entre 4 et 8 mouvements environ)

Idéalement, veiller à un enchaînement fluide entre les mouvements.

Les exercices d'aide technique en solo doivent répondre autant que possible à trois exigences principales :

- 1 — Utiliser le corps au maximum.
- 2 — Préserver la structure et la logique des techniques.
- 3 — Être agréables à exécuter.

À partir de cette base de proposition d'exercices, chacun peut en augmenter le nombre, et en modifier l'exécution suivant son expérience.