

Suzanne ROBERT-OUVRAY

AÏKIDO

L'activité psychomotrice de l'être humain se structure et se développe de la naissance à l'âge adulte selon des principes d'organisation innés communs à tous. Ces principes dynamiques articulent entre eux la motricité immature du bébé et son psychisme naissant, afin de créer son identité psychomotrice.

L'aïkido présente l'intérêt de s'appuyer, dans ses techniques et dans sa démarche globale, sur ces mêmes principes de base.

Ce qui me permet de considérer l'aïkido comme une pratique psychomotrice qui soutient et relance le développement de l'enfant et de l'adulte.

AU NIVEAU MOTEUR, LES PRINCIPES D'ORGANISATION

Il y en a 3

- 1-la centration sur soi ou l'enroulement
 - 2-la symétrie des mouvements à partir d'un axe de symétrie qui est la colonne vertébrale
 - 3- la coordination, des différents membres entre eux à partir de cette symétrie-
l'assemblage des différentes parties du corps entre elles, main-bras-épaule
- la coordination entre les sensations et entre les mouvements -niveau plus physiologique
-

En aïkido, il y a deux partenaires qui se respectent et s'harmonisent dans le mouvement

-OUKÉ prête son corps pour que tu progresses: il subit l'action

-TORI préserve l'espace vital de OUKE

L'entrée dans le mouvement qui est IRIMI est une façon de se donner sans se perdre.

-irimi avancée vers l'adversaire

passage devant en arrière- je descends en dessous de son centre

-nikio omote- sankio-ushiro-

prendre une articulation et agir sur tout le centre pour faire baisser le centre du partenaire

-kotegashi tsuki- je prends son centre, casse sa structure, je le fais tourner

- travail devant soi

lié à la respiration;kokyu ho- c'est un mouvement qui referme avec travail du bassin- OUKE saisit-

shironage-nage projeter- devant soi

deuxième organisateur=l'axe

l'idée est d'éviter et de dévier

rester dans l'axe de l'adversaire revient à se faire tuer-

sortir de l'axe est suffisant dans un premier temps

- Entrée de TORI

avec les épées- montrer comment on sort de l'axe

-il faut être enraciné-

-iriminage sur yokomen

-soto kaite nage-circulaire

-tachiwaza- debout face à face

tenchi nage- terre ciel - montrer comment on bloque terre et ciel-prise du bassin

- sortir de l'axe mais rester en relation

-toujours donner un appui à l'autre

-ne pas rompre mais ne pas céder

axe du regard

- ne pas se laisser happer par le regard de l'adversaire

-il faut être plus fort que lui

sur irimi nage

au niveau psychomoteur

le changement d'axe correspond au mouvement de symétrie du bébé avec sa mère- le psychisme de l'enfant se construit d'abord dans la symétrie , dans l'image de la mère puis dans le décalage de l'axe de sa mère- au début de la vie on peut dire que le bébé est dans l'axe de la mère mais il doit en sortir sinon il se fait détruire
la destruction psychique c'est de ne plus être un sujet - l'enfant entre alors dans la psychose

3 ÈME ORGANISATEUR- LA COORDINATION

l'idée de base est de ne jamais s'opposer au mouvement de l'autre-le geste ne s'oppose jamais à celui de l'autre-

- dialogue des forces

dialogue entre énergies-

ne pas donner de réponse hyperénergique- ne pas créer de réaction- laisser l'impression à l'autre que c'est confortable-le laisser dans la croyance de son mouvement-

katana note katana

- - si nous sommes trop rigides, nous allons subir les événements extérieurs comme un rapport de force et nous allons nous enfermer dans un statut de résistant ou pire de victime-

- Mais si nous sommes suffisamment mobiles INTÉRIEUREMENT, si nous pouvons utiliser le plus grand nombre de systèmes de défense à notre disposition , nous pourrons nous déplacer affectivement par rapport aux événements

-on retrouve le même principe dans la relation psychique à l'autre-

-la coordination avec autrui, c'est également la gestion de la douleur

-la chute n'est ps un échec mais l'expression de sa propre sauvegarde-elle ets toujours faite dans une processus de recentrage

kokyu nage projection par la puissance respiratoire

- la coordination, c'est aussi une articulation en rapport avec les autres parties du corps

sankyō

on agit sur une articulation en fonction de l'action

on met en route une chaîne musculaire pour agir sur le centre de Y et le déséquilibrer.

kato dori

nikio

une articulation agit sur tout le corps

la coordination, c'est un jeu de sensations

jeu de sensations .

- dans toutes les entrées: irimi - si je tire, l'autre va le sentir et résister-

je ne tire pas sinon j'entre dans une situation conflictuelle

-je garde le contact

-lui donner la sensation de sécurité dans son mouvement, le laisser dans son mental, dans son mouvement

-dans shiro nage- ne pas se laisser happer- mais garder sa liberté corporelle_

-je ne tire pas

-shomen :je ne saisis pas, j'accompagne

-contrôle permanent de l'autre-pas de saisie- appui presque insaisissable-

katate dori- quand il y a une saisie trop forte, un lâche et l'autre est obligé de lâcher - par une saisie

+ absorption sur kategaish

c'est l'ajustement d'une posture à l'autre - comme la mère s'ajuste avec son bébé et réciproquement-

on reste libre malgré la prise

c'est l'ajustement de l'espace-temps avec la précision du geste-

EN AIKIDO COMME dANS LE DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR de l'enfant

1: garder son intégrité dans les interactions

on privilégie la vie

et on reste 2 dans la relation

2 : il s'agit de gérer un conflit

devant une attaque

-conserver une relation d'harmonie

- créer un autre axe , un autre centre de mouvement devant une attaque
- il ne faut pas forcer le mouvement ni vouloir faire quelque chose à l'autre mais faire quelque chose du geste de l'autre- celui qui agresse doit accepter ce qu'il vit pour ne pas se casser, il accepte le mouvement pour avoir une chance de récupérer son équilibre et son centre-
- on transforme l'autre en satellite
- se positionner
- rester conscient de son environnement et de sa protection
- ne pas opposer de trop grande résistance sinon on entre dans une situation conflictuelle
- 3 fluidité et harmonie
- TORI laisse à OUKE toujours la possibilité de sortir de la prise et de trouver une stratégie
- on va dans le sens des moindres contraintes
- on a intérêt de bouger pour ne pas souffrir
- la chute est une façon de sauver sa peau: ce n'est pas la preuve d'une situation d'échec
- être disponible
- en se prêtant au travail de l'autre il y a une prise de conscience du message et une réaction à ce message
- on intègre également certaines notions de danger

D'UNE PRATIQUE GUERRIÈRE QUI ÉTAIT UN SAVOIR FAIRE ON PASSE À UN SAVOIR ÊTRE

Le débutant et le bébé sont au même niveau :il faut que l'autre leur permette de se dégager pour poursuivre le mouvement de vie sinon rien n'est possible-

OUKE (celui qui subit) accepte le mouvement de TORI pour ne pas se casser et pour retrouver une chance de récupérer son centre et il doit également permettre que l'autre (tori) travaille-

TORI fait comme la mère avec OUKE , le bébé- il y a des échanges toniques et sensoriels entre les deux corps-

-une communication non verbale, infra-verbale

Il ne doit y avoir ni blocage, ce qui serait stérile, ni abandon, ce qui serait inutile mais une coconstruction et une possibilité de faire ressentir à l'autre quelque chose de son propre ressenti.

QUEL EST L'APPORT DE LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO?

- 1 -- dans la pratique de l'aïkido, on passe de la stimulation à la sensation- et d'autres sensations plus adaptées aux circonstances-
 - c'est une forme de déprogrammation qui permet d'aller vers des gestes plus surs et plus économiques ; toujours dans le but de retrouver l'harmonie entre soi et l'univers-
 - -En Aïkido , nous vivons un phénomène transmodal- nous passons d'un mode sensoriel à un autre mode sensoriel-
 - 2---. Nous passons ainsi d'un position passive à une position active- d'un système de protection réflexe inconscient à un système de protection-défense conscient-
 - Nous devenons acteur de notre vie
 - 3-- l'aïkido nous confronte aux notions d'agressivité et de violence
 - on est dans un combat rituel
 - la violence et l' agressivité d'autrui a pour but de nous après de une réactivité nouvelle- on apprend à vivre avec la violence sans être détruit
 - l' agressivité de l'autre va nourrir notre propre énergie défensive-
- IL Y A DU PLAISIR DANS LA FLUIDITÉ DES INTERACTIONS ET DANS L'ABAISSEMENT DES TENSIONS ET DES CRISPATIONS -