

LISTER LES PRINCIPES RELEVANT DU SHIN, DU GI ET DU TAI AU TRAVERS DE COMPORTEMENTS OBSERVABLES

SHIN (Valeurs humaines, spirituelles, mentales et psychologiques)*

- contrôle de soi, maîtrise de soi.
- Calme, sérénité, tranquillité
- Disponibilité, adaptabilité
- Relation, ouverture, accueil, écoute
- Respect de soi
- Respect de l'autre, générosité (faire progresser l'autre sans le mettre en danger)
- Intégrité, clémence, non-violence (préserver et renforcer l'intégrité physique et mentale de part et d'autre)
- Humilité, remise en cause (attention au piège de l'aïkido qui peut renforcer l'égo)
- Shoshin, « garder l'esprit du débutant » : se construire en trouvant un équilibre entre les acquis techniques et la remise en cause...
- Empathie, capacité à sortir de son cadre de référence pour comprendre l'autre, sans renoncer à ce que l'on est.
- Zanshin, vigilance, capacité à rester présent avant, pendant et après l'action...
- Mensuke, vision, voir sans regarder, appréhension globale (capacité mentale à ne pas être focalisé sur un point)
- Perception, capacité à se faire une représentation de la situation, mais aussi capacité d'analyse et d'appréciation d'une situation...
- Partage, progression mutuelle dans la relation Uke/Tori
- Collaboration, il ne s'agit pas ici de complaisance qui serait une dérive, un dérapage, mais du respect du code de la pratique.
- Plaisir, plénitude, satisfaction
- Shisei, attitude, ce qui se dégage mentalement du comportement
- Persévérance, dépassement de soi, sens de l'effort
- Irimi (aux confins du SHIN et du GI), détermination, engagement, générosité
- Awaseru, Ki musubi, être en phase avec Uke

Le débutant vient à l'aïkido avec ses motivations qu'il faut respecter (pratiquer un sport, être rapidement efficace...) La pratique doit le faire grandir. Elle doit lui ouvrir des perspectives en lui faisant percevoir d'autres finalités pour l'aider à faire évoluer ses propres objectifs.

F.Noël

F.Noël

GI (Principes techniques)

- Kokyu, Kokyu ho, respiration, échange, façon optimale d'utiliser l'ensemble de l'être humain (principe aux confins du Shin, du Gi et du Tai)
- Irimi, prise d'angle, orientation, direction, Tai-atari (rencontre des corps dans une prise d'angle), contrôle de l'axe.
- De-aï, modes de rencontre : en pression, dans la distance de Uke (Go no sen), en changeant la distance, absorption (Ju no sen), en anticipant, sollicitation (Sen no sen)
- Non-opposition, elle dépend en partie du De-aï, de la façon de prendre le contact
- Non-résistance, elle dépend de la façon de « tangenter » la force du partenaire, elle dépend aussi du relâchement musculaire...
- Ma-aï, la distance juste – espace/temps, la distance et le timing qui permettent d'appliquer les principes de l'aikido.
- Action/réaction, échange avec l'autre – caractérise le « Do » par rapport au « Jutsu » où l'on cherche avant tout l'efficacité...
- Ri-ai, construction des techniques, renvoie aussi à la dimension systémique de l'Aïkido.
- Placement du corps, déséquilibre du partenaire, engagement du corps
- Ki musubi (nœud des énergies), permanence du contact et de la connexion dépend de la capacité à rester en phase avec le partenaire...
- Ki nagare (conduire l'énergie), capacité à créer la mobilité du partenaire en partant d'une saisie ou d'un contact...
- Fluidité, permanence du contrôle, se caractérise par la capacité à rester connecté sans qu'il n'y ait de rupture, de surenchère...
- Centrage, se caractérise par la capacité à garder les coudes au corps ou dans le prolongement des hanches...
- Alignement, les pieds restent alignés (ouverture plus ou moins grande avec un angle d'au moins 90°)
- Rectitude, se tenir droit, (même si le buste est fléchi, la colonne vertébrale reste droite)
- Unité du corps, globalité du corps : conséquence de ce qui précède (centrage, alignement, rectitude), renvoie à la notion de Kamae (garde) et de Shisei (attitude)

TAI (Qualités physiques)

- Endurance/résistance
- Relâchement (aux confins du Shin)
- Respiration, Kokyu : respiration sportive : Inspirer et expirer (je prends et je rejette) Respiration Aiki : Expirer et inspirer (Je donne et je reçois)
- Equilibre, ancrage, stabilité, assise.
- Mobilité, étude du déséquilibre (accepter d'être déséquilibré pour se récupérer, canaliser)
- Coordination
- Souplesse, sur le plan articulaire mais aussi dans la mobilité et le relâchement...
- Economie du geste et de l'effort.
- Ergonomie du corps : trouver et garder dans la pratique le schéma corporel optimum (l'effort physique et musculaire minimum pour l'action à réaliser en conservant et en renforçant à court terme et à moyen terme son intégrité physique.

extrait texte F.Noël Pratiques et perspectives. Réflexion collège technique.