

Séminaire juin 2015

Langage commun

Réflexion collective sur le thème de «l'unité du corps».
(synthèse de Franck NOEL)

Comment utiliser le mot et le concept dans le cadre de notre enseignement?

Sur le plan théorique, le lien est clair entre ce concept d'unité du corps et l'unification, le «aï» de «aïkido» : il s'agit déjà de l'unification avec soi-même au plan physique, une toute première étape vers «aïki». Ne pas utiliser son corps de manière désordonnée, éclatée, dispersée, ses différentes composantes tirant à hue et à dia mais au contraire de manière cohérente, économique et efficiente (maximum d'effet pour minimum d'effort). Savoir mobiliser la globalité du corps, qui sera toujours plus efficiente qu'un geste partiel et périphérique. Prendre en compte l'idée de logique corporelle.

Il s'agira pour cela de prendre conscience et d'exploiter le naturel du geste au sens propre du terme (souvent bien différent du «spontané») c'est à dire en respectant la manière dont le corps est fait pour fonctionner (bio-mécanique) et en l'optimisant par la coordination.

Cette idée générale se concrétise au travers de différents concepts qui sont autant d'outils au service de l'enseignant qui présentent l'avantage d'être **observables et définissables de manière objective et qui sont donc transversaux à toutes sortes d'options pédagogiques** :

- . l'attitude : neutralité de l'attitude initiale qui rend possible tous les développements, équilibre de tous les instants qui permet les adaptations et les engagements.
- . la verticalité, l'organisation autour de l'axe du corps qui permet l'équilibre dans les pivots et la globalité de l'engagement (poids du corps).
- . le port de tête, partie prenante de la verticalité et de la vision de l'espace.
- . le centrage, qui réclame que la direction de toute action passe par le centre du corps pour pouvoir bénéficier d'un appui global et respecte des lignes de force.
- . l'alignement du corps dans le sens de l'action, la cohérence de son orientation et le rôle du regard dans cette cohérence.
- . le bon usage des complémentarités : la droite et la gauche, l'avant et l'arrière, le haut et le bas, l'ouverture et la fermeture, le regroupement et le développement, la flexion et l'extension.
- . le bon usage du lien entre le haut et le bas du corps, le relais entre le buste et les jambes et le rôle central des hanches.
- . le souci constant de l'utilisation du poids du corps en appui de toute action.

Cette unité du corps, pour importante qu'elle soit, ne couvre évidemment pas tout l'espace de la technique aïkido. Il convient pour le moins de lui adjoindre deux autres grands domaines : ce qu'on peut appeler la géométrie des techniques (directions, angles...) et ce qui touche en propre à l'harmonisation avec le partenaire (connexion, écoute, distance...).