

## Les principes techniques : l'unité du corps.



Voici donc le dernier article de ma série consacrée aux principes transversaux de l'Aïkido. Pour terminer, je vais aborder l'unité du corps en Aïkido qui est un principe fondamental conditionnant la puissance de l'Aïkidoka et l'efficacité de ses techniques. Autant dire que beaucoup de personnes recherchent cette unité du corps.

Il s'agit d'être capable d'engager le maximum de muscles et d'articulations dans une technique pour un effet maximum au moindre coût énergétique possible.

Pour parvenir à unir le corps dans l'action, on doit appliquer un certain nombre de principes sous-jacents.

### Le principe de centrage :



La plupart d'entre nous connaissent bien ce principe qui est généralement rabâché sans relâche par tout professeur compétent.

Il s'agit de garder les mains devant soi, de recentrer ses membres supérieurs avec son centre de gravité.

On retrouve ce principe dans de nombreux arts martiaux et sports de combats, notamment en **kung-fu wing chun** dont vous voyez une posture de garde. Dès lors que vos bras sont éloignés de votre axe, vous perdez en puissance et vous êtes en danger. Il faut donc **aligner les différents segments du corps par rapport au centre de la puissance qui est constitué par les hanches.**

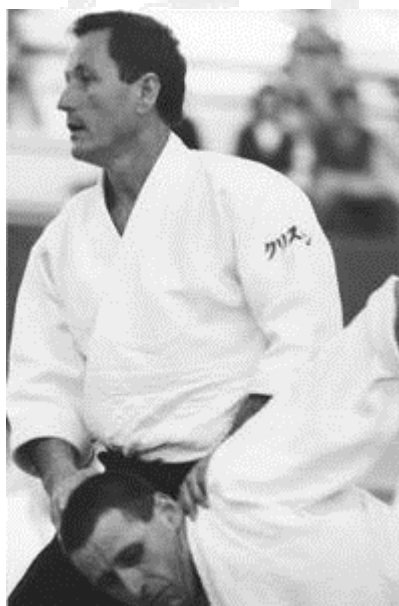
**Tout le travail de tori** à certains moments va être justement de parvenir à vous décentrer, à vous mettre en retard sur lui, alors qu'il va justement de son côté conserver son centrage tout au long de la technique pour pouvoir en définitive appliquer le maximum de puissance au moment où votre corps est le plus fragile. On retrouve cette idée en particulier sur **kote gaeshi** où tori tâchera d'avoir un temps d'avance sur uke pour pouvoir engager le corps avec un bon angle, et un uke décentré.

**Pour uke dans son ukemi**, un travail important pour une simple question de sécurité le plus souvent, sera de parvenir à recentrer ses segments corporels afin d'éviter de prendre toute la puissance d'une technique sur un membre, mais de répartir toute cette énergie sur l'ensemble de son corps afin de mieux l'encaisser.

C'est ce qui se passe notamment lors d'un **shiho nage** par exemple. Si la technique est correctement exécutée, uke se retrouve décentré, avec le bras qui lui échappe. Il va alors par un mouvement de corps contrôlé tenter de re-solidariser son bras avec son axe vertical afin de pouvoir disperser l'énergie de la projection sur tout son corps et non plus seulement sur son bras.

On voit donc l'importance d'un bon centrage à la fois pour tori et pour uke.

### **Le principe de verticalité :**



Pour avoir un corps mobile et uni dans l'action, il est essentiel de conserver un bon shisei, une bonne posture. On y parvient en prêtant attention à **la verticalité de sa colonne vertébrale.**

C'est un principe essentiel dans la pratique.

Il est exclu d'être vouté en Aïkido.

Au contraire, la posture doit être bien droite, avec le respect des cambrures naturelles de la colonne vertébrale.

Le ventre doit être légèrement poussé vers l'avant, et l'ensemble de la posture doit dégager idéalement une **impression de fierté, d'énergie, de droiture.**

Bien évidemment, être bien vertical au niveau de la colonne **ne doit pas exclure la flexion des jambes et des hanches**, d'où le travail fréquent en Aïkido de **la position du cavalier** qui permet de bien préparer le corps à cela. On retrouve aussi ces notions dans certains exercices préparatoires à base d'étirement d'une jambe alors que l'autre est fléchie. Ou encore l'exercice de croiser les épaules sur les genoux qui doit normalement permettre de sentir la flexion des hanches et des jambes avec le dos bien droit.

La verticalité conditionne énormément de choses dans la pratique. Elle comporte les avantages suivants :

- une meilleure vision de l'environnement,
- un dégagement des hanches qui peuvent travailler pleinement.
- Un travail facilité des bras, et des épaules par rapport à l'axe central du corps.
- Il y en a sans doute d'autres.

Une fois la verticalité et le centrage acquis, le corps peut exprimer toute sa puissance au travers d'une technique correcte, et s'engager pleinement et de manière unie dans toute projection ou immobilisation.

## **Conclusion :**

Voilà j'en ai terminé avec cette série d'articles consacrée aux principes en Aïkido.

Je ne m'étendrai pas sur les **principes Taiï** qui n'en sont pas véritablement, puisqu'il représentent des **qualités physiques** qui tendent à décliner avec l'âge au contraire des principes Shin et Gi que nous avons vus.

Ceci étant, je considère personnellement qu'il est toujours préférable d'avoir des qualités physiques que de ne pas en avoir. **Garder une condition physique acceptable est à mon sens un devoir pour tout le monde et les aïkidokas ne font pas exception à la règle.** Rappelons qu'un corps en bonne santé et bien préparé physiquement est moins sujet aux blessures et aura toujours tendance à globalement favoriser la bonne application des principes de l'Aïkido. Je ne ferai que les citer ici la liste n'étant pas exhaustive :

- l'endurance,
- la rapidité,
- la force physique,
- la stabilité,
- la coordination,
- la mobilité des articulations,
- la souplesse générale du corps,
- la stabilité.
- Etc.