



LIGUE RHONE ALPES FFAAA COMPTE RENDU EDC N 3 LYON 30 AVRIL 2006

Travail sur la liaison centre à centre : quelles mises en situations pour amener les élèves vers ce concept ?

Par exemple exercice de contacts croisés, dos de la main ou paume en contact et en pression en direction de l'axe et du centre du partenaire, tori mobilise uke en faisant varier la direction et l'intensité de la pression ; uke garde le contact en se déplaçant : sans saisir et sans se crispier. Pour une bonne liaison au centre le coude doit être en dessous du point de contact ce qui permet un ressenti plus aisé.

On est amené à réagir à une sollicitation en utilisant le corps d'une façon originale : depuis le sol jusqu'au point de contact, toutes les articulations sont recrutées et toutes les chaînes musculaires doivent produire une « tension juste » pour rester en pression en direction du centre du partenaire. On cultive la vigilance et la conscience de son corps comme source d'information.

A partir de cette « matière » c.a.d de ce mode de liaison qui permet de s'impliquer totalement dans la relation tori-uke tout en prenant conscience de l'importance du placement des hanches, on va commencer à utiliser des placements- déplacements- extensions en finalisant avec une projection ou une immobilisation. (kokyu nage, kote gaeshi, ikkyo etc.)

Ensuite on va formaliser l'attaque, par ex chudan tsuki ou shomen(c'est vrai pour toutes les attaques, saisies ou frappes) et dès la réception établir ce type de relation avec le souci de retrouver les sensations de l'éducatif et les directions « justes » qui concernent l'axe et le centre du uke.

C'est ce qui fait la différence entre une technique réalisée malgré le partenaire, une « prise » dont l'autre serait simplement la victime, et la pratique d'une discipline, d'un Do dans laquelle la pratique va construire, former les deux protagonistes.

La posture physique induite par ce type de travail implique beaucoup d'effort et d'ouverture pour soi et vers l'autre, donc une certaine attitude mentale d'écoute et de disponibilité qui est aussi liée à l'état émotionnel.

Il faut bien être conscient que dans notre pratique les techniques sont un moyen pour travailler dans toutes ces dimensions : physique, mentale et émotionnelle.

Dès la base, la posture hanmi jambe avant fléchie, jambe arrière tendue, les pieds sur la même ligne, les épaules basses implique un placement de bassin favorable à la prise de conscience du centre pour tori et uke ; et par ex ai hanmi katate dori ikkyo départ statique en cherchant à mobiliser les hanches du uke est déjà un travail sur le centre qui va s'articuler par la suite avec des éducatifs et des mouvements plus élaborés.

On peut donc amener les élèves vers une autre utilisation des bras en sortant des fonctions traction- répulsion et aller vers le sens de la coupe à travers les techniques. On développe ainsi la perception : envoyer une information sous forme de pression et attendre un retour pour agir, ne pas s'enfermer dans un stéréotype, les contacts sont une source d'information et d'action, la perspective à long terme étant de mettre en place une pratique vivante et évolutive.

Le DTR Luc Mathevet



Ligue Rhône-Alpes de la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo & Affinitaires
Membre de l'Union des Fédérations d'Aïkido - U.F.A.
Daniel CONEGGO - 294 route du Bois Jaillet, 74140 Saint-Cergues
tél/fax: 04.50.43.57.54 – coneggo.lra@wanadoo.fr - www.aikido-rhone-alpes.org