

AÏKIDO et SANTE

La SANTE est un Concept découlant du principe d'INTEGRITE.

DEFINITION selon l'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE

Proposition d'une APPROCHE BIOMECANIQUE d'une pratique orientée vers la SANTE.

BIO-MECANIQUE : les points clefs « à ne pas perdre de vue ».

- respect des courbures vertébrales,
- respect du sens « de fonctionnement articulaire »,
- respect des « limites personnelles » de chaque pratiquant : âge, histoire, ...

AÏKIDO comme « outil » au service de la santé.

- mobilisations articulaires dans tous les plans,
- mobilisations articulaires dans toutes leurs amplitudes.

AÏKIDO SANTE : TECHNIQUE, MOUVEMENT et ATTITUDE.

- RACHIS :
 - chute arrière et avant mobilisent l'ensemble des étages vertébraux,
 - en GARDE un ECART trop important des pieds peut empêcher le fait de se redresser (buste vertical) limite due au PSOAS. (exemple)
 - Lors des PROJECTIONS et particulièrement à la fin de l'engagement veiller à avoir le dos dans le prolongement de la jambe arrière,
 - Menton poitrine pour les UKE
- GENOUX :
 - SEIZA les ménisques sont repoussés vers l'extérieur, attention au passage à la position debout après un long moment d'attente,
 - **Pas d'autre mouvement que la FLEXION.** Donc veiller à une pratique avec une même direction pour le pied et le fémur. En flexion le genou permet une légère rotation à ne pas amplifier en KESAGIRI ou en fin de TENKAN.

➤ EQUILIBRE PENDANT LA TECHNIQUE :

- Du point de vue de NAGE :
 - Garde adaptée à ses aptitudes,
 - Gainage abdominal pendant les phases d'engagement, (contraction des abdominaux et des fessiers),
 - Regard sans doute perpendiculaire au plan du dos
- Du point de vue de UKE :
 - Recréer des lignes de force favorables : (exemple : sur SHIHO NAGE dans la reprise d'appuis),
 - Veiller à l'unité du corps (cohérence : main, coude, épaule, hanche, genou, pied)
 - Balance dans le plan sagittal, (exemple : IKKYO OMOTE revenir, ou s'équilibrer grâce au contre poids de la jambe),
 - Balance dans le plan frontal, (exemple : IRIMI NAGE s'équilibrer grâce au contre poids de la jambe).
- Du point de vue de la relation NAGE / UKE :
 - NAGE veille à permettre à UKE de s'organiser.

➤ EQUILIBRE dans le CHOIX des TECHNIQUES :

- CHUTE ARRIERE / CHUTE AVANT,
- SHIHO NAGE / SANKYO,
- KOTE GAESHI / NIKYO,
- IKKYO OMOTE / IKKYO URA
- IRIMI NAGE

En CONCLUSION :

Nous pouvons sans doute considérer qu'un des objets de la pratique des arts martiaux est la santé.

La santé est un concept large compris comme « un état de complet bien être, physique, mental et social ».

Nous avons essayé d'aborder les aspects purement biomécaniques au travers d'une pratique maîtrisée tant par Nagé que par Uké, sous le regard attentif de l'enseignant averti.

A méditer :

C'est sans doute « EN ACCEPTANT LE DESEQUILIBRE QUE NOUS TROUVERONS L'EQUILIBRE».

AÏKIDO SANTE : TECHNIQUE, MOUVEMENT et ATTITUDE.

➤ RACHIS :

chute arrière et avant mobilisent l'ensemble des étages vertébraux,	CHUTE ARRIERE se relever en recherchant horizontalité du regard et le dos droit CHUTE AVANT terminer en garde
en GARDE un ECART trop important des pieds peut empêcher le fait de se redresser (buste vertical) limite due au PSOAS. (exemple...)	KEN SHOMEN UCHI « tenir le bassin pendant la montée et la coupe) Varier l'écart des pieds (garde plus ou moins basse)
Lors des PROJECTIONS et particulièrement à la fin de l'engagement veiller à avoir le dos dans le prolongement de la jambe arrière,	RYOTE DORI / TENCHI NAGE avec plus ou moins d'engagement A comparer avec les sensations pendant SHOMEN UCHI au KEN
Menton poitrine pour les UKE	

➤ GENOUX :

<p>SEIZA les ménisques sont repoussés vers l'extérieur, attention au passage à la position debout après un long moment d'attente,</p>	
<p><u>Pas d'autre mouvement que FLEXION / EXTENSION.</u> Donc veiller à une pratique avec une même direction pour le pied et le fémur. Car en flexion le genou permet une légère rotation à ne pas amplifier en KESAGIRI ou en fin de TENKAN.</p>	<p>CHUDAN TSUKI TAÏ SABAKI EN 3 puis 2 puis 1 TEMPS : - IRIMI-HENKA-RETRAIT DE LA JAMBE - IRIMI-TENKAN - TAÏSABAKI</p>
<p>Eviter les rotations du genou : rechercher le pied dans l'alignement du fémur</p>	<p>Cf GENOU ARRIERE sur IKKYO OMOTE pour Uke GENOU AVANT sur IRIMI NAGE et IKKYO URA Lors de la descente au sol</p>

➤ AUTRES ARTICULATIONS :

--	--

➤ **EQUILIBRE PENDANT LA TECHNIQUE :**

- Du point de vue de NAGE :

Garde adaptée à ses aptitudes,	UCHI KAITEN NAGE OMOTE URA En conservant la même PRESENCE / DENSITE pendant les 4 techniques enchaînées
Gainage abdominal pendant les phases d'engagement, (contraction des abdominaux et des fessiers),	KATATE DORI KOKYU NAGE (extérieur au coude)
Unité du corps	
Regard perpendiculaire au plan du dos	

- Du point de vue de UKE :

Recréer des lignes de force favorables	sur SHIHO NAGE : - pendant la prise d'angle de NAGE - dans la REPRISE D'APPUI
Balance dans le plan sagittal,	IKKYO OMOTE revenir, ou s'équilibrer grâce au contre poids de la jambe
Balance dans le plan frontal,	IRIMI NAGE s'équilibrer grâce au contre poids de la jambe
Veiller à l'unité du corps (cohérence : main, coude, épaule, hanche, genou, pied)	
Gainage abdominal pendant les phases d'engagement, (contraction des abdominaux et des fessiers),	YOKOMEN UCHI IKKYO OMOTE formes extérieure Uké se rééquilibre en plaçant le pied arrière sous le bassin et talon vers le haut
	Idem mais NAGE avance UKE replace le PIED SOUS LA MAIN

- Du point de vue de la RELATION NAGE / UKE :

NAGE veille à permettre à UKE de s'organiser	IKKYO OMOTE : PIVOT du PIED ARRIERE
NAGE vérifie avant l'engagement final que l'unité du corps de UKE est en place	?

➤ **EQUILIBRE DANS LE CHOIX DES TECHNIQUES :**

CHUTE ARRIERE / CHUTE AVANT, IKKYO OMOTE / IKKYO URA	AI HAMMI KATATE DORI enchaîner 2 OMOTE / 2 URA
SHIHO NAGE / SANKYO,	YOKOMEN UCHI : - 2 SHIHO NAGE - 2 SANKYO - 2 SHIHO NAGE TERMINER en SANKYO
IRIMI NAGE / KOKYU NAGE KOTE GAESHI / NIKYO,	SHOMEN UCHI : - 2 NIKKYO URA - 2 KOTE GAESHI - 2 NIKKYO URA TERMINER en KOTE GAESHI