

**Édito :**

Le plaisir de la pratique est une source intarissable que l'on doit à l'éthique technique qui prédispose à un climat sain, mais aussi à l'échange de tous les pratiquants qui, dans leurs différences, convergent leur énergies dans une même direction. De cet échange naît une étrange alchimie qui réactive les énergies internes, apaise les tensions musculaires, entretient le corps et libère l'esprit : que du plaisir en perspective !

Presque à en oublier la rigueur d'un entraînement martial : assiduité, effort, courage, progression... Allez, hop ! Direction les tatamis ! Le plaisir est au bout .

☺ Marc Senzier.

Sommaire

Puissance et Efficacité	Page 1
De la nature de la Vacuité Shambhala Test Shoden Aïki-Jo	Page 2
Les principales écoles d'Aïki	Page 3

Puissance et Efficacité dans les arts martiaux

Tous les arts martiaux utilisent un répertoire de techniques martiales spécifiques. Certaines d'entre-elles ne sont plus étudiées de nos jours dans les sports de combat parce que trop dangereuses ou entraînant une disqualification en compétition. Mais toutes se veulent efficaces en rapport à l'objectif fixé. Ainsi une connaissance particulière sera transmise selon l'art pratiqué : points vitaux vulnérables, clefs articulaires, maniement optimisé d'une arme tel que Ken, Jo ou autres, techniques pour déséquilibrer...

La Puissance (P), la Vitesse (V) et la Force (F) sont recherchées dans le geste martial. La puissance se calcule par la formule $P = F \times V$. Pour augmenter la puissance, on peut donc agir sur la vitesse, sur la force ou sur les deux. Et c'est là que les choses se compliquent : un exercice de vitesse n'est pas un exercice de puissance et un exercice de force n'est pas non plus un exercice de puissance.

Sans rentrer dans les détails, le travail musculaire développe deux type de fibres : les fibres à contraction lente qui sont de faible puissance mais de forte endurance, et les fibres à contraction rapide de forte puissance mais de faible endurance. Par exemple, pour un sprinter, la répartition des fibres des muscles de la jambe est de 80 % de fibres "rapides" pour 20 % de fibres "lentes" alors que pour un coureur de marathon les proportions sont inversées : 20 % de fibres "rapides" pour 80 % de fibres "lentes". Plus généralement, la vitesse sollicite les fibres "rapides", l'endurance sollicite les fibres "lentes" et la force sollicite l'ensemble des fibres. Ainsi, selon le travail demandé, le muscle va développer certaines fibres au détriment des autres : il faut donc choisir un juste équilibre entre puissance et endurance. C'est pourquoi certains entraînements qui peuvent paraître complémentaires pour développer le système cardio-vasculaire ou la force peuvent venir contrarier la proportion des fibres et donc nuire à l'efficacité recherchée. Ainsi se muscler est bien mais "faire de la musculation" réduit la vitesse et l'amplitude des mouvements, "faire du jogging" peut développer l'endurance mais ne favorise pas la puissance. L'entraînement consistera essentiellement à développer les fibres dans de justes proportions par des exercices adaptés.

Dans la recherche de l'efficacité, la vitesse de réaction est un objectif important. Calqué sur le mécanisme des réflexes innés qui se traduit par des des réactions involontaires dû au mécanisme de réponse intégrée d'un centre nerveux sans intervention du cerveau et de la volonté consciente, le geste martial se veut "réflexe" pour gagner en vitesse. Pour cela nous savons que la répétition de gestes techniques est indispensable à l'acquisition d'un répertoire technique. Il s'agit alors de développer des habiletés motrices spécifiques, adaptées et conditionnées. En sports de combat, le "contre" est la capacité à déclencher une réaction pendant l'action adverse, voire même avant le signal physique de l'offensive adverse où l'on parlera d'anticipation. Dans le Budo, "Sen no Sen" que l'on peut traduire par "initiative sur initiative" évoque cette relative anticipation que l'on devrait définir comme une réponse adaptée simultanée. Plus le répertoire technique acquis sera grand, plus la capacité de réponse sera augmentée. Mais à l'inverse du réflexe qui est une réaction motrice ou une activité musculaire involontaire, le geste martial est volontaire et doit pouvoir s'adapter ou varier instantanément tout en restant contrôlé. Pour être rapide, le geste doit donc être automatisé tout en étant sous le contrôle permanent de l'esprit, lui-même en alerte à tous les stimuli et dégagé de toutes émotions qui inhiberaient la vitesse de réaction dans le choix de la réponse la plus adaptée.

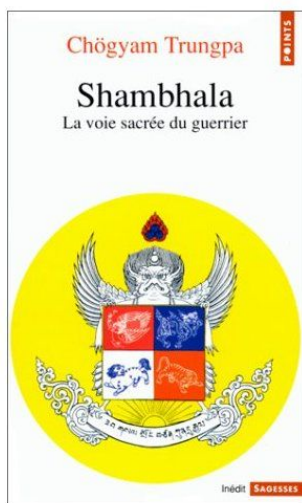
L'unité corps-esprit est souvent évoquée dans la recherche d'efficacité. Dans le geste technique martial, le corps doit pouvoir répondre spontanément avec Vitesse, Précision et Puissance au commandement de l'esprit, lui-même attentif au moindre stimulus extérieur capté par nos sens et interprété par le cerveau. Les techniques du Budo tendent donc à développer un répertoire technique constitué de gestes réflexes maintes fois travaillés avant d'être acquis, de gestes techniques spécifiques et d'un contrôle de soi sous-entendant le contrôle du corps, de l'esprit mais aussi des émotions.

Matière à réflexion ...

DE LA NATURE DE LA VACUITE par le Dr. Vincent Vuillemin, moine zen, chef de projet au CERN

« Au cours de milliards d'années notre monde en se refroidissant est devenu un monde de matière. Celle-ci, comme une forme de l'énergie au repos, définit les contours, la forme, d'un monde visible et tangible. Notre perception commune nous permet donc d'identifier ce que nous appelons le vide et le plein. Le plein est constitué dans notre esprit par la matière, le vide par ce qui l'entoure, l'un se définissant d'ailleurs par rapport à l'autre de façon relative. Il n'y a pas de plein sans vide, et pas de vide sans plein. Cette forme de dualisme, intrinsèque à un monde matérialisé, se retrouve également de façon transposée entre tout composant matériel et composant invisible, intangible, comme par exemple le cerveau et la pensée, le corps et l'esprit, les yeux et la vue ou l'oreille et l'écoute. Ce que nous pouvons appeler la vacuité dépasse très largement le dualisme du vide et du plein, étant en elle-même non seulement un concept mais également une réalité physique, unique en elle-même, ne faisant appel à aucune définition relative. Néanmoins, selon le domaine dans laquelle on la considère, que ce soit dans le monde de la physique, des phénomènes, de la pensée ou de la conscience, sa signification doit être transposée dans le langage par des approches explicatives distinctes, bien que l'essence de sa compréhension intuitive soit commune, unique, indifférenciée, la nature de la vacuité. »

La suite sur http://www.zen-deshimaru.com/FR/real-effect/science/nature_vacuite.htm



Livre :

Chogyam Trungpa Rinpoché est considéré comme l'un des enseignants du bouddhisme tibétain les plus dynamiques du XXe siècle. Il a fondé plus d'une centaine de centres de méditation à travers le monde dont la première université d'inspiration bouddhiste en Amérique du Nord : l'Université Naropa. Il est l'auteur de plus de 20 livres sur la méditation, le bouddhisme, la poésie, les arts et la voie Shambhala de l'art du guerrier. [source Wikipédia]

S'il ne s'agit pas de la Voie du Guerrier du Budo, cet ouvrage parle d'une arme bien efficace : La Sagesse...

神 道 合 氣 流

Ecole Shin Do Aïki Ryu

Programme du test Shoden Aïki-Jo :

Kihon: n° 1 à n° 19

Kata : Kata n°1 dit Kata d'échauffement - Kata des 13 Frappes

Kihon Waza : n°1 à n°7

Kumi-Jo : n°1 à n°7

Ken tai Jo : applications sur attaques Shomen

Jo-Dori : Ikkyo, Kote gaeshi, Sokumen Irimi nage, Shiho Nage

Jo-Nage : Shiho nage , Kokyu Nage (2 formes)

Le programme étant fixé, les élèves souhaitant passer le test de niveau Shoden Aïki-Jo doivent se mettre en relation avec le professeur pour déterminer une date d'évaluation.
Le "Sempai" ou à défaut le Dohai sert de Uke pour le test de niveau.

Les élèves souhaitant présenter un grade Kyu d'Aïki-Jo doivent préalablement prendre connaissance du programme demandé. (disponible sur le site de l'école)



Kamon Shin Do Aïki Ryu ®

Les principales écoles d'Aïkido et d'Aïki-Jutsu

Aïkikai

L'Aïkikai Fondation est une organisation créée en 1940 par Kisshomaru Ueshiba (1921-1999), troisième fils de Morihei Ueshiba (1883-1969), avec l'appui de son père pour promouvoir le développement de l'aïkido. Kisshomaru Ueshiba s'est attaché à répertorier, codifier et simplifier l'enseignement laissé par son père afin de permettre son développement international. Il s'agit de l'aïkido de loin le plus répandu. Le Doshu actuel est Moriteru Ueshiba (1951-), petit-fils de Ô Senseï.



Takemusu Aïki, Iwama Ryu et Shin Shin Aïki

Take Musu signifie « force d'harmonie valeureuse et créatrice ». Style que l'on doit à feu Morihiro Saïto Senseï (1928 - 2002), le gardien de l'Aïki-Jinja ou temple de l'Aïkido situé à Iwama. Saïto est entre autres bien connu pour son travail de l'Aïki-Ken et l'Aïki-Jo. À la suite de son décès, son fils Hitohiro a créé le Shin Shin Aïki et continue l'enseignement de son père.



Aïkido Yoshinkan

L'école Yoshinkan est une école d'Aïkido fondée par feu Gozo Shioda en (1955-1994) avec l'accord de Morihei Ueshiba. Le nom « Yoshinkan » est le nom du dojo créé par son père. Il se décompose en trois kanjis : Yo qui signifie développer, croître, grandir / Shin qui signifie l'esprit, le cœur / Kan qui signifie le lieu, le bâtiment où se déroule la pratique.



Aïkido Yoseikan ou Aïkido-jujutsu du Yoseïkan

Le Yoseikan Aikido est un style d'Aïkido développé par feu Minoru Mochizuki (1907-2003). Véritable expert, il a été 10e dan d'aïkido, 9e dan de jujutsu, 8e dan de iaido, de judo et de kobudo et enfin 5e dan de kendo, de karaté et de jo-jutsu. Intégrant plusieurs éléments des disciplines pratiquées, l'Aïkido Yoseikan est particulier. Son fils Hiro Mochizuki (1936-) fera évoluer l'école vers le Yoseikan Budo. Aujourd'hui seuls quelques rares Dojo se revendiquent de l'Aïkido Yoseikan.



Shin Shin Toitsu Aikido

Shin Shin Toitsu Aikido signifie « aïkido avec le corps et l'esprit associé », c'est l'école d'aïkido fondé par feu Koichi Tohei (1920-2011) connue aussi sous le nom " Ki Aïkido "



Le Tomiki Ryu

Style de feu Tomiki Kenji (1900-1979) qui a été élève à la fois de Maître Ueshiba et de Maître Kano. Il a introduit l'idée de compétition afin de tester les techniques d'Aïkido dans des situations de combat. Ô Sensei a toujours repoussé cette proposition, car selon lui la compétition n'avait pas sa place en Aïkido.



L'Aïkibudo

C'est le nom donné à la forme qu'enseignait le Fondateur au début du développement de son art, très proche des techniques traditionnelles de Jujutsu, en particulier du Daïto ryu Aïki Jujutsu de Me Takeda Sokaku (1859-1943). Ce style est considéré comme l'une des formes les plus dures d'Aïkido. Les représentants de ce style sont pour la plupart des anciens élèves du Fondateur avant la guerre.

Alain Floquet (1939-), pratiquant de Daïto Ryu Aïkijujutsu, Katori Shinto Ryu et de l'Aïkido-Jujutsu du Yoseïkan appelé aussi Yoseikan Aikido, synthétise son propre art qui ne prend définitivement le nom d'Aïkibudo en 1980. L'Aïkibudo de Maître Floquet est rattaché à la FFAAA.



L'Aïki no Jutsu Takeda Ryu aussi appelé Aïkido par les pratiquants:

Ce style très différent vient de Nakamura Senseï (1932-), héritier du Takeda Ryu qui fonda une fédération d'Aïkido au Japon, la Nihon Aïkido Renmei, laquelle changera de nom en 1970 pour Nihon Sobudo Rengokai. Ce n'est qu'en En 1978 que Soke Nakamura enregistra sa manière d'enseigner et son système de Budo sous le nom de Takeda Ryu Nakamura-Ha. Sobudo désigne les disciplines enseignées : Aïkido, Kendo, Jodo, Iaido, Kenpo...

La confusion vient aussi qu'il changea toutes les appellations Jutsu en Do conformément au Genryu (école moderne)



Il ne faut pas confondre la Takeda Ryu avec Sokaku Takeda qui initia Morihei Ueshiba au Daïto Ryu Aïki Jutsu. Voir <http://aikiryu.free.fr/Harunosoyokase/haru%20no%20soyo%20kase%20fevrier%202011.pdf>

Shin Do Aïki Ryu est le nom de l'école d'arts martiaux dirigé par Marc Senzier.

Les clubs de l'école :

Kihon Gi Budo Kaï à Castelnau le Lez, Aïkido Club de Castries, Aïkido Foyer Rural St Mathieu de Trèvièrs et la section enfants du Foyer Rural de St Drézéry

<http://aikiryu.free.fr>