



## LA PRATIQUE DE L'AIKIDO

### SES INDICATIONS ET SES BENEFICES POUR LA SANTE

Régulièrement, en tant que médecins, nous avons à rédiger, pour nos patients qui nous en font la demande, des certificats de « non contre-indication » à la pratique d'une activité physique ou sportive.

Et si nous essayions de changer d'angle de vue ?

Plutôt que de nous intéresser aux seules contre-indications médicales, ne pourrions-nous pas être des médecins qui recommandent à leurs patients telle activité parce qu'elle leur est indiquée et serait bénéfique pour leur santé ?

Cela suppose donc une activité avec peu de contre-indications et de nombreuses indications ! L'AIKIDO paraît répondre parfaitement à ces critères, et c'est pourquoi je vous propose de le découvrir rapidement.

Cet art martial japonais, créé à la fin des années 40 par Morihei UESHIBA, a pour objectif la paix et l'harmonie. Les techniques de l'AIKIDO visent à utiliser la force de « l'adversaire » pour le déséquilibrer et l'amener sans violence au sol, en le faisant chuter ou en l'immobilisant. Il s'agit de canaliser l'adversaire sans entrer en opposition, de le contrôler sans risquer de le blesser. La fluidité et la précision des déplacements et de la gestuelle sont primordiales, alors que la force musculaire n'a ici aucun intérêt. Les techniques peuvent se faire à mains nues ou en utilisant des armes en bois (sabre, bâton, poignard). Soulignons enfin que l'AIKIDO exclut toute idée de compétition et que les cours réunissent des pratiquants de tous âges, de tous niveaux et des deux sexes. On pratique généralement à deux, et chacun des deux partenaires jouera alternativement le rôle de l'attaquant tandis que l'autre exécutera la technique étudiée. Il y a donc en permanence une adaptation de chacun à l'âge, à la taille et au niveau technique de son partenaire pour travailler efficacement et en harmonie.

Les cours d'AIKIDO commencent par un temps de préparation, combinant exercices de respiration et de concentration, étirements, assouplissements et renforcements musculaires profonds, déplacements et chutes. On regroupe ces différents exercices sous le terme d'AIKI TAISO (Notons qu'il existe des cours entièrement consacrés à cette discipline).

### INDICATIONS ET BENEFICES

- **Pour le rachis et les articulations :**

Tant les exercices préparatoires que la pratique elle-même sollicitent en douceur et sans contrainte la colonne vertébrale et l'ensemble du système articulaire, tout en respectant la souplesse de chacun et ses amplitudes articulaires. Le « manque de souplesse » initial ne représente nullement un obstacle pour débiter l'AÏKIDO, d'autant qu'une pratique régulière améliorera les capacités au fil du temps.

L'apprentissage des chutes, qui sont des chutes contrôlées où le pratiquant descend au sol sans heurt, permet un massage de la colonne vertébrale et une amélioration de l'équilibre et de la souplesse.

- **Pour le système musculaire :**

Les étirements, l'utilisation du relâchement plutôt que de la force, la fluidité des déplacements et de la gestuelle, la recherche d'un équilibre dynamique contribuent à un renforcement du tonus musculaire sans risque de déchirure ni rétraction.

- **Pour le système respiratoire :**

A l'AÏKIDO, la gestion du souffle est très importante : une bonne coordination des inspirations et des expirations apportera plus de relâchement et donc d'efficacité aux techniques. Lors de la phase préparatoire au cours, l'accent est mis sur la respiration abdominale volontaire et profonde. La pratique régulière des exercices préparatoires et des techniques d'AÏKIDO, parce qu'elle respecte les capacités respiratoires initiales de chacun, permet de développer ce potentiel.

- **Pour le système cardiaque et vasculaire :**

La fluidité dans la gestuelle et les déplacements, la recherche d'un rythme régulier, l'adaptation à la physiologie de son partenaire, l'absence de compétition et de volonté de domination, tous ces éléments participent à faire travailler le cœur en endurance la majeure partie du temps. Certaines techniques plus toniques, plus amples et plus rapides, permettent au cœur de travailler plus brièvement en résistance. C'est cette juste alternance endurance/résistance qui apporte ses bénéfices au long cours aux pratiquants de l'AÏKIDO.

- **Pour le système nerveux :**

L'apprentissage de l'AÏKIDO fait appel à l'observation visuelle, à la compréhension intellectuelle et à la mémorisation des techniques (et de leur terminologie japonaise), puis à leur intégration corporelle ; il demande également une adaptation constante et rapide aux situations et à son partenaire. Cette sollicitation permanente, tant psychique que physique, parce qu'elle invite à vivre pleinement l'instant présent, est source de nombreux bénéfices : diminution du stress, relâchement des tensions, gain de confiance en soi, développement des capacités sensorielles visuelles et sensibles, de l'estime des autres et de soi... Le développement d'une meilleure perception de son propre corps et de son environnement contribue à améliorer l'équilibre, tant statique que dynamique.

- **Pour le système digestif :**

La pratique régulière de l'AÏKIDO, dynamique et sans heurts, associée à une bonne hydratation, favorise la régularité du transit. Lors de la phase préparatoire au cours, les exercices respiratoires contribuent au relâchement du diaphragme et à la détente de

l'abdomen, les exercices de gainage renforcent les muscles abdominaux. La tonicité périnéale est également améliorée par la contraction volontaire de cette région lors des différents exercices et techniques.

Par ce survol rapide (et non exhaustif) des différents appareils et fonctions qui peuvent trouver bénéfice à la pratique de l'AÏKIDO, nous avons souhaité attirer votre attention sur l'intérêt que peut représenter cette activité pour bon nombre de nos patients.

Peut-être que cette lecture vous aura donné l'envie de découvrir l'AÏKIDO par vous-mêmes ? N'hésitez pas, vous êtes les bienvenus, et vous serez encore mieux placés pour le conseiller à vos patients !