

▪ UNE IDENTITE

L'identité de l'Aïkikai de France au sein de la FFAB place au cœur de la pratique de l'aïkido, le parcours suivi avec Maître TAMURA jusqu'à la fin de sa vie ; une pratique nourrie par sa réflexion approfondie sur LES FONDATIONS, et par sa recherche du sens du Budo transmis du fondateur Morihei UESHIBA.

▪ LES FONDATIONS

Les **FONDATIONS** (Shisei, Irimi, Kamae, Kokyu,...) sont des façons différentes et complémentaires d'aborder la pratique et l'unité recherchée. Ce sont les éléments structurants avec lesquels il est possible de développer le **SENS DE LA GLOBALITE**. Il ne s'agit pas simplement d'accumuler des connaissances mais d'approfondir sans relâche ces notions. Il est souhaitable que les débutants prennent connaissance de ce vocabulaire progressivement, et ce, dès le début de leur pratique.

Une partie des fondations est présente dans l'ensemble des **PREPARATIONS** proposées par Maître TAMURA. Cette recherche est précieuse et à encourager. Plus qu'un simple échauffement, la préparation est déjà la pratique.

« Revenir aux bases », c'est approfondir en permanence les fondations dans la pratique et pas seulement s'attacher à l'étude de techniques ou de formes KATA.

▪ UNE EXPRESSION : REIGISAHO - ARMES - AITE ET TORI

Le **REIGISAHO**, l'étiquette est plus qu'un code (reishiki) ; c'est une première expression du SHISEI et du KOKYU ; une présence à soi-même et aux autres ; du KAMAE et du ZNASHIN : l'accès à une pleine perception élargie de l'espace ; d'ARUKIKATA : une liberté des appuis. Le reigisaho se développe au dojo et dans la vie quotidienne ; l'étiquette se retrouve dans tous les temps de la pratique de l'aïkido : stages, passages de grades, démonstrations, examens d'enseignement.

La pratique avec les **ARMES** (boken-jo-tanto) est intégrée aux techniques dès le début de la pratique et permet d'approfondir et d'en approcher l'essence. L'étude du sabre [Satsu jin to (sabre qui tue) et de Katsu jin ken (sabre qui préserve la vie)] est essentielle pour développer une pleine présence détendue et déterminée dans la situation martiale, aussi les principes du sabre sont repris lors de la pratique à mains nues.

AITE est non seulement le partenaire qui attaque : il reste présent durant toute la réalisation du mouvement. L'immobilisation et la projection sont le résultat de l'instant du mouvement d'aïkido. **AITE** et **TORI** apparaissent comme les deux faces d'une même réalité et d'une même recherche. L'expression du geste, sincère et égale de ces deux aspects du mouvement d'aïkido favorise la progression du pratiquant.

▪ UNE PRATIQUE : NOTIONS RELATIVES AU MOUVEMENT

Approcher le sens de l'aïkido nécessite une pratique consciente, continue et régulière, une recherche.

Lors de la pratique, le mouvement d'aïkido se caractérise à travers des dynamiques essentielles :

- la **COORDINATION** : la capacité à se mouvoir avec la totalité du corps aligné (irimi)
- la **SYNCHRONICITE** : l'immédiateté de la concordance Tori/Aité (ma ai)
- la **CONTINUITÉ** : une réalisation technique en un temps, toujours à la même vitesse (taï sabaki)
- la **PRESENCE** : une attitude disponible, détendue et déterminée permise par une respiration (kokyu ryoku).

Cette mobilité se construit avec des éléments corporels indispensables :

- la **VERTICALITE** : un axe (seichusen), un centre (seika tanden), un regard (metsuke)
- la **DISPONIBILITE** : des appuis au sol sans ancrage, sans impulsion depuis le sol (kame)
- la **TONICITE** : une condition physique appropriée pour une pleine expression du mouvement.

▪ UNE REALISATION : UNIFICATION DU CORPS ET DE L'ESPRIT

« L'aïkido est le chemin que l'on prend et que l'on ne quitte plus, c'est une pratique qui occupe tout l'espace d'une vie. C'est le sens. Développer l'énergie qui vient de l'accord entre le physique et le mental pour maîtriser son corps, et dépasser la violence. C'est un moyen de formation de sa propre personnalité. » Jean-Paul AVY

Les pistes sur ce point restent en chantier