

# EXERCICES PRÉPARATOIRES À LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO

Un cours d'Aïkido ne saurait se concevoir sans une préparation physique préalable, une mise en forme bien adaptée, travaillant en douceur chacune des parties du corps concernées.

Philippe Grangé, 4e dan, nous communique la méthode de Okumura Shigenobu sensei, qu'il pratiqua à l'Aïkikai de Tokyo.

«Ei-Ho» «Ei-Ho» «Ei-Ho»...  
Le voyageur qui prend le bus de bon matin, peut, depuis la rue principale, s'étonner de ce chant étrange. Les voisins du Hombu Dojo, eux, ont l'habitude de ce réveil original, vers 6h30, dont la tradition remonte à plus d'un demi-siècle : ce sont les exercices préparatoires, sorte de gymnastique qui allie la préparation de l'esprit à celle du corps.

La pratique des Arts Martiaux, bien sûr, nécessite une préparation physique sous peine d'accidents et de blessures.

Autrefois, à l'armée, pour développer la puissance physique et l'endurance, on travaillait les treize exercices dans l'ordre suivant :

- 1- jambes
- 2- fessiers
- 3-tête et cou
- 4- jambes
- 5- poitrine
- 6- biceps
- 7- équilibre
- 8- dos
- 9- ventre
- 10- marche
- 11- sauts latéraux
- 12- sauts verticaux
- 13- respiration profonde.

Selon les professeurs (sensei) qui dirigent le cours, l'ordre d'exécution peut être légèrement différent.

Dans le cas de l'Aïkido, la préparation n'est pas aussi sévère qu'à l'armée.

En Aïkido, la préparation est composée :

- d'exercices de «purification» (Misogi Taiso) :
- Kawa mo shiki
- Ishi no ue shiki
- de méthodes de santé :
- Makko-ho
- Saï-shiki

- de différents exercices respiratoires: Shinkokyu.

Il y a ainsi diverses préparations et méthodes de santé dans l'Aïkido pratiqué aujourd'hui. Hueshiba Morihei, le Fondateur disait : « Ceci est bon, mais cela est bon aussi ».

En conséquence, le nombre d'exercices a augmenté.

## 1 MITAMA SHIZUME

Dans cet exercice, l'esprit et le corps s'entraident mutuellement.

Cette pratique est très importante pour l'étude de l'Aïkido.

Mitama Shizume a le sens de : « le dos est chargé du passé éternel, le ventre est chargé du futur. Donc, en étant debout, je développe ma propre conscience, la confirmation de ma propre identité pour accomplir mon destin. »

Mouvement :

Écartez les jambes d'environ un demi pas vers la droite et la gauche, tenez-vous droit d'une manière naturelle.

Précisions :

Lors de l'exercice, maintenez le bassin droit, rentrez le menton, serrez les mâchoires, avec la sensation de toucher le plafond.

Mettez de la force dans le Tanden (environ 9 cm sous le nombril), contractez le périnée.

Les yeux à demi ouverts, inspirez, posez la main gauche sur la main droite et positionnez-les devant le Tanden. (Photo 3)

Ne mettez aucune force musculaire.

Ne pensez à rien, tranquillisez l'esprit, inspirez calmement et longuement.

Après avoir expiré, inspirez de nouveau.

Pratiquez pendant trois minutes environ.

Relaxez-vous, ouvrez grand les yeux. Sur le plan mental, tendez vers une notion d'équilibre, d'harmonie, de bien-être («unifier le Ciel et la Terre»).

Quand des idées sans suite viennent à l'esprit, et que l'on ne peut se concentrer, respirer plusieurs fois, ou encore, prononcer I, KU, MU, SU, BI, en respirant profondément. Le trouble va disparaître et l'esprit se calmer.

I en expirant, KU en inspirant, MU en expirant, SU en inspirant, BI en expirant,

Et enfin, respirez profondément. Répétez l'exercice jusqu'à l'obtention du calme complet .

Résumé :

- 1- JAMBES droites
- 2- BASSIN maintenu fermement
- 3- COLONNE VERTÉBRALE droite
- 4- MENTON rentré,
- 5- MCHOIRES serrées
- 6- ÉPAULES au même niveau
- 7- LIGNE nez- ventre bien alignée
- 8- GROS ORTEILS : mettre de la force
- 9 - TENDON D'ACHILLE étiré
- 10- HANCHES ET VENTRE ont une force équilibrée
- 11- ÉPIGASTRE (creux de l'estomac) relâché
- 12- PERINEE étiré

Attention :

Bassin droit, ventre rempli de force, périnée étiré sont les marques d'un niveau d'expert.

Il est recommandé de maintenir cette attitude non seulement à l'entraînement, mais aussi dans la vie quotidienne.

## 2 FUNAKOGI UNDO

C'est le mouvement du rameur, en particulier au niveau des hanches.

Mouvement : (photos 1)

Tournez-vous vers la droite, en posant le pied gauche un pas en avant.

Tournez la tête également vers la droite et allongez les deux bras vers l'avant, penchez le haut du corps légèrement vers l'avant en prenant la position du rameur.

Ensuite, en poussant le kiai «Ei», ramenez le haut du corps vers l'arrière, et les mains à l'horizontale jusqu'à la poitrine.

En poussant le kiai «Ho», revenez à la position d'origine.

Après avoir fini le côté gauche, avancez le pied droit, répétez la même action.

Dans le cas de la jambe droite, on change le cri par «Essa, Essa».

Précisions :

Dans ce mouvement , on met toute la force dans le Tanden, on fait circu-



ler le Ki, l'énergie, dans tout le corps. Le mouvement s'exécute avec l'esprit calme, sans trop pencher le buste en avant.

Concentrez vos idées sur une sensation d'harmonie.

En accomplissant cette action, on doit éduquer l'esprit.

### 3 FURITAMA : Les vibrations.

Mouvement :

Écartez les pieds d'un pas, tenez-vous droit, respirez profondément. En inspirant, joignez les deux mains devant la poitrine.

Élevez les deux mains au-dessus de la tête.

Ensuite, la main gauche au-dessus, la main droite au-dessous, croisez les mains.

Faites-les vibrer avec un mouvement rapide et court de haut en bas, avec énergie, devant le Tanden.

Il est bon d'exécuter cet exercice aussi fort que possible pour que les vibrations fassent disparaître les troubles de l'esprit.

Les pratiquants d'autrefois s'adonnaient aux mêmes exercices sous les cascades.

Pendant les vibrations, il suffit de se concentrer et d'expirer.

Précisions :

Relâcher les épaules, mettre de la force dans le Tanden, étirer le péri-née.

Ne pas écarter les aisselles.

Se concentrer de plus en plus sur le milieu du front, (point entre les sourcils). On obtient rapidement une impression de clarté.

### 4 OTAKEBI

Mouvement :

Après le mouvement de Furitama, on fait Okatebi.

Entrecroisez les doigts vers l'intérieur, élevez les mains au-dessus de la tête, et en ramenant vivement les mains vers le Tanden, expirez en poussant le kiä «Ei».

Ensuite, bloquez la respiration, concentrez-vous sur la posture.

Pour cela, prononcez votre nom clairement, avec détermination, et, de la même manière, répétez trois fois «Taté, Taté, Taté.» (Tiens-toi droit !)

Précisions :

Ceci permet de confirmer son identi-

té, favorise le comportement dynamique.

Quand on répète Furitama et Okatebi, on améliore notre esprit, le cœur et le corps s'aidant mutuellement développent la personnalité.

De nos jours, dans le système éducatif, on néglige cet entraînement de l'esprit.

Je pense que ces deux exercices servent au développement de l'esprit en complément de celui du corps. Dans ce sens, c'est très important.

Dans la gymnastique pratiquée à l'école, l'aspect physique et physiologique est étudié très sérieusement mais l'aspect spirituel est négligé.

Parce que l'humain est l'âme de toutes les choses vivantes, chacun se doit chaque jour d'adopter avec courage une attitude de progression.

Les mouvements nommés précédemment :

1-Mitaka shizume

2-Funakogi Undo

3-Furitama

4-Otakebi sont efficaces à la fois

pour le physique et l'esprit.

Avant sa mort, Maître Ueshiba, lors

des exercices préparatoires, poussait le kiä «Ei» très fort au point de nous surprendre.

A côté du Maître, les vibrations se répercutaient dans notre corps.

Affirmer son identité est la chose la plus importante, pour l'individu,

comme pour la société.

Pourquoi n'en tenons-nous pas compte davantage dans nos écoles ?

N'est-ce pas cet aspect qui fait le plus défaut ?

Confucius aussi, dans ses écrits, a insisté sur cette notion ?

### 5 UDE NO SAYU ZENGO

**MAWASHI (faire tourner les bras de gauche à droite et d'avant en arrière).**

Mouvement :

Écartez les pieds à la largeur des épaules, en vous tenant droit.

Croisez les mains, main gauche au-

dessus,

comme vers le sol,

droite en-

dessus,

comme vers le ciel. Pressez les mains

l'une contre l'autre de toutes vos forces.

Prenez le Tanden comme centre et, de gauche à droite, faites de grands cercles,

tout en balançant le buste d'avant en arrière. Répétez une dizaine de fois de chaque côté.

Précisions :

Ce geste, qui symbolise celui d'envelopper le monde, favorise la prise de conscience de ce qui est en son centre : soi-même.

On prétend que faire tourner les épaules avec de grands cercles est très efficace pour faire disparaître les douleurs aux épaules.

J'ai entendu dire que ce mouvement se retrouve dans la cérémonie de purification à Nara, au temple Kami Jingu, où l'on célébrait le dieu Futsu No Mitama (Dieu des Arts Martiaux).

### 6 KARADA NO SENKAI

Mouvement :

Écartez les pieds d'un pas et demi.

Tenez-vous droit, la main gauche au-dessus, la main droite au-dessous,

croisez les mains.

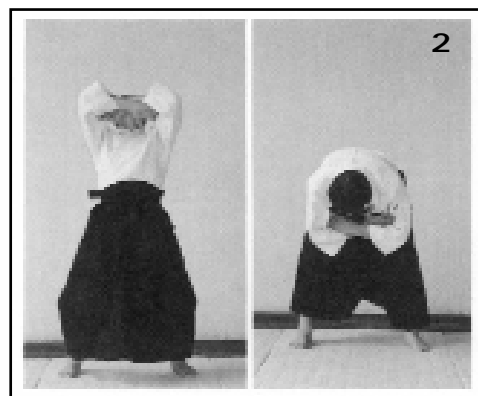
Élevez les mains au-dessus de la tête. Faites de grands cercles en des-

sinant le chiffre 8, alternativement, à gauche et à droite.

Précisions :

Relaxez les épaules, détendez vous, fléchissez les genoux, maintenez le bassin fermement, faites le mouvement rapidement et avec force.

Exécutez le mouvement comme si vous teniez une boule, avec aisance et sans tension.



### 7 KARADA NO ZENGO KUSHSHIN

Mouvement : (photos 2).

Écartez les pieds d'un pas. Tenez-vous droit.

Croisez les bras devant la poitrine. Penchez-vous largement en avant et en arrière.

Précisions :

Quand vous vous penchez en avant, baissez la tête entre les deux cuisses.

Quand vous vous penchez en arrière, étirez vous suffisamment de manière

à voir la personne qui est derrière vous.

Répétez dix fois.

### 8 CHITSUKI

Mouvement : (photos 3)

Écartez largement les pieds d'un pas et demi, tenez-vous droit.

Serrez légèrement les deux poings, élevez-les au-dessus de la tête.

Pointez les poings vers le sol en criant : «Ei».

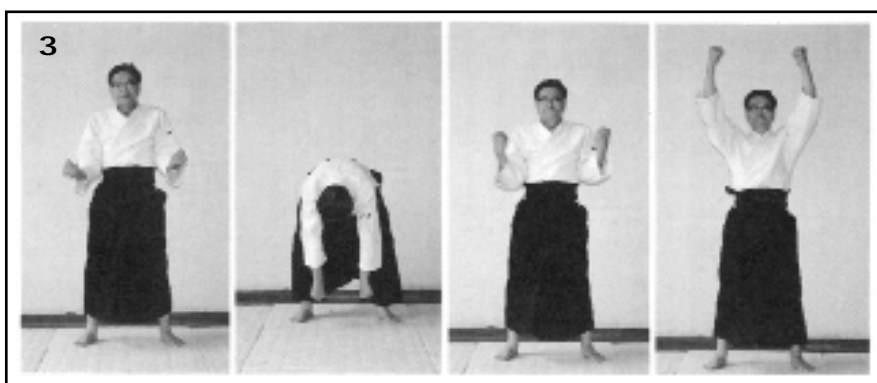
Ensuite, on ramène les poings vers le haut et on répète.

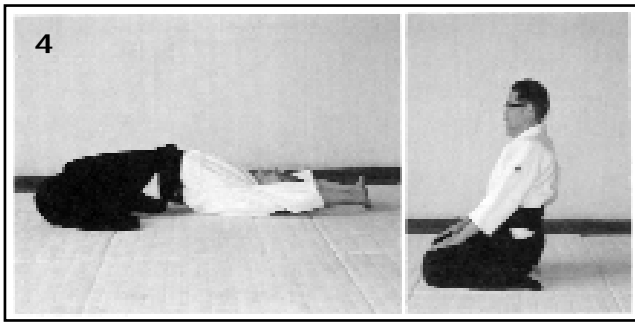
Précisions :

Quand on élève les poings au-dessus de la tête, en les serrant légèrement,

on reçoit l'énergie du ciel dans les paumes.

Quand on tire les mains vers les





hanches, en ouvrant les doigts, on attrape toute l'énergie du sol.

## 9 UDE FURI

Mouvement :

Écartez les pieds d'un pas, tenez-vous droit, relâchez les épaules, faites vibrer les bras très vite et doucement.

Exécutez une dizaine de fois, puis, brusquement, ouvrez les mains en les projetant vers l'avant à hauteur des épaules.

Précisions :

Si on fait vibrer tout le corps, on parviendra à se relaxer de manière plus efficace.

## 10 KARADA NO SAYU MAWASHI

Mouvement :

Écartez les pieds d'un pas, tenez vous droit, faites tourner le haut du corps avec des rotations très amples.

Précisions :

Pendant l'exercice, on garde le menton rentré, on regarde derrière en diagonale, les bras doivent flotter sous l'effet de la rotation, 180° de chaque côté.

## 11 RYO HASHI NOBASHI

Mouvement :

Écartez largement les pieds, avancez le talon gauche, levez la pointe du pied.

En ouvrant la jambe droite vers l'extérieur, étirez suffisamment la jambe gauche jusqu'à ce que la cuisse touche le sol.

Répétez deux ou trois fois, puis changez de jambe.

Précisions :

Pendant l'exercice, regardez le pied de la jambe tendue, ne posez pas les mains par terre pour ne pas faciliter la tâche.

## 12 ASHI NO MAWASHI MAGE

Mouvement :

Tenez vous droit en joignant les pointes des pieds.

Posez les deux mains sur les genoux; pliez légèrement les deux jambes.

A partir de la gauche, faites tourner 10 fois vers la droite avec une grande amplitude.

Redressez vous, et recommencez en sens inverse.

Précisions :

Relâchez les épaules, gardez les jambes serrées en tournant, décollez légèrement les talons.

## 13 HIZA NO KUSHIN

Mouvement :

Jambes serrées, corps redressé, posez les mains sur les genoux, accroupissez-vous, puis redressez-vous.

Répétez dix fois.

Précisions :

Relâchez les épaules, gardez les jambes serrées en descendant, décollez légèrement les talons.

## 14 KYOGA SEI NOBI UNDO

Mouvement : (photos 4).

Sans croiser les pointes des pieds, écartez les jambes de la largeur du bassin et asseyez-vous entre vos pieds.

Joignez les mains, penchez-vous en arrière jusqu'à toucher le sol.

Allongez les deux bras, entrecroisez les doigts, paumes vers l'extérieur, étirez le dos.

Répétez dix fois.

Précisions :

Étirez les deux bras jusqu'à ce qu'ils touchent les oreilles.

Avec la respiration abdominale, mettez de la force dans le ventre.

## 15 KINGYO UNDO

Mouvement : Allongez-vous sur le dos, croisez les mains derrière la tête, rentrez le menton.

Faites de petites ondulations avec tout le corps, sur le plan horizontal.

Précisions :

Ce «mouvement du poisson» a pour but d'ajuster la colonne vertébrale.

Il est nécessaire de le faire de toutes ses forces et vivement pour obtenir un résultat.

## 16 MOKAN UNDO

Mouvement :

Allongé sur le sol, étendez bras et jambes à la verticale, plantes des

pieds parallèles au sol, mains étendues et doigts écartés.

Dans cette position, faites vibrer bras et jambes (petites vibrations) pendant deux minutes.

Précisions :

Maître Ueshiba a utilisé Kingyo Undo et Mogan Undo comme gymnastique de préparation. Il a pris ces mouvements dans la méthode de santé Nishi.

## 17 HIZA TATAKI

Mouvement :

En position Seiza, frappez légèrement le bas du corps.

Précisions :

Frappez partout pendant une ou deux minutes, cela améliore la circulation sanguine.

## 18 KOSHI TATAKI

Mouvement :

Position Seiza, on frappe maintenant les reins.

Précisions :

Il y a une zone dans laquelle l'exercice procure une sensation de bien-être.

Pratiquez pendant une à deux minutes.

## 19 KATA TATAKI UDE TATAKI

Mouvement :

Toujours en position Seiza, tapotez maintenant l'épaule gauche, puis le bras gauche. Faites des aller-retour de l'extérieur vers l'intérieur. Recommencez du côté droit.

Précisions :

Pendant qu'on frappe le côté gauche, on soutient le coude droit avec la main gauche et inversement, sans se fatiguer.

Passer de l'extérieur vers l'intérieur. Pratiquer légèrement pendant 1 ou 2 minutes.

**Traduit du japonais par  
Watanabé Kana et  
Philippe Grangé, 4<sup>e</sup> dan,  
professeur au Cercle  
d'Aïkido et de Tai-Chi  
de Gradignan:  
Salle Pierre Toupiac  
Avenue Jean Larrieu  
33170 GRADIGNAN**

## OKUMURA Shigenobu sensei



Élève de Ô Sensei, Maître OKUMURA est l'un des plus anciens enseignants de l'Aïkikai encore en activité aujourd'hui.

Son activité actuelle est consacrée aux débutants.

Son enseignement est caractérisé par un souci de conjuguer la technique et l'esprit.

Dans sa pédagogie, il n'hésite pas à utiliser un tableau pour mieux transmettre la richesse de l'Aïkido.

L'épreuve de passage de grades revêtait avec lui un aspect très particulier :

- un premier sensei notait les Kyu,
- un autre plus ancien notait les Dan,
- enfin, Maître Okumura donnait son avis sur le plan global (esprit, engagement ...).