



L'AÏKI MINDFULNESS : UNE DISCIPLINE POUR LE 21^{ÈME} SIÈCLE

Gilles Rettel pratique et enseigne l'aïkido depuis plus de 40 ans au sein de la FFAAA (6e dan UFA, 6e dan aikikāi, BE2, membre du Collège Technique national (CTN), Délégué Technique Régional (DTR) Bretagne, membre de la Commission Formation, etc.). Il a créé une nouvelle discipline, l'aïki mindfulness.



Pourquoi l'aïki mindfulness ?

Pour répondre à une demande de plus en plus importante de personnes qui sont intéressées par les principes de l'aïkido (non-violence, union du corps et du mental, concordance entre les partenaires, etc.), mais qui ne souhaitent pas pratiquer un art martial ; synonyme, pour elles, de chutes et d'une potentielle dimension de violence par rapport à leur corps. L'aïki mindfulness est donc une pratique (dite douce) basée sur les principes de l'aïkido, mais sans la dimension martiale (concrètement pas de chutes) et dans un contexte mindfulness c'est-à-dire de pleine conscience ou de pleine attention.

À qui s'adresse l'aïki mindfulness ?

À tout le monde puisqu'il n'y a pas de compétition comme c'est déjà le cas pour l'aïkido. Il n'y a pas non plus de notion de performance. On vient avec son corps et son mental et on fait ce que l'on peut avec. Une des difficultés pour un débutant en aikido est qu'il est en général trop préoccupé par l'attaque de son partenaire pour porter son attention sur lui-même et réaliser un travail interne sur le ressenti. En aïki mindfulness, une partie du travail seul sont des mouvements exécutés lentement avec une grande amplitude articulaire alors que dans un art martial ces grandes amplitudes se traduisent parfois par des ouvertures synonymes de faiblesses.

De quoi se compose un cours d'aïki mindfulness ?

Sans que ce ne soit ni normatif ni limitatif, il y a en général 3 parties assez classiques.

1 - Travail seul - Mouvements globaux de coordination, déplacement, équilibre, ancrage, etc.

2 - Travail à deux - C'est la partie qui ressemble le plus à un cours d'aïkido, mais avec des mouvements lents, de grande amplitude, non menés jusqu'à leur terme (pas de chute) et avec une grande attention portée à la qualité de la connexion entre les partenaires.

3 - Travail seul - Étirement, respiration, méditation - Cette partie que l'on appelle parfois retour au calme dans un cours d'aïkido n'est pas un retour au calme et elle est beaucoup plus développée.

Pourquoi ne pas l'avoir appelé aïki taïso ?

L'appellation aïki taïso est, en même temps, trop large et trop restrictive. Le taïso c'est la préparation physique et mentale. Le terme me semble donc être réducteur. L'aïki mindfulness n'est pas une préparation c'est une discipline à part entière. Une autre traduction possible de taïso est gymnastique. C'est un terme trop générique. De plus, le taïso n'est pas spécifique à l'aïkido. Aujourd'hui le judo développe également le taïso. Il existe une Radio Taïso au Japon. Le terme n'est donc pas très lisible puisque de nombreuses

disciplines l'utilisent. Aïki signifie que l'aïki mindfulness utilisent des principes aïki dans une relation à deux. Rajouter mindfulness - qui est un terme qui vient de la méditation, mais dans un contexte laïc (voir les ouvrages de John Kabat Zin) - c'est une ouverture vers le présent, éclairé en particulier par les neurosciences : conscience, neurones miroirs, visualisation mentale, etc. « Notre conscience de nous-même ne se limite pas à notre corps. Notre conscience de nous-même s'arrête à la dernière couche d'atomes contrôlée directement par notre cerveau [...] » dit Miguel Nicolelis, neuroscientifique, validant l'idée de connexion avec l'autre. Les mouvements s'accompagnent d'un travail mental, souvent une visualisation mentale. La pire des choses serait d'exécuter un mouvement de façon automatique simplement parce qu'on le connaît. Ce serait un travail purement mécanique sans mentalisation.

Quels sont les bienfaits attendus par la pratique de l'aïki mindfulness ?

On retrouve les bienfaits d'autres disciplines non martiales comme le yoga ou le Qi Gong mais la pratique à deux dans une relation aïki est caractéristique de l'aïki mindfulness. Au moment de la pratique, il n'y a pas de bienfaits à attendre puisqu'on est dans le présent, mais la régularité de la pratique conduit à des effets qui commencent à être bien documentés par la recherche scientifique : sensation

d'unité du corps et du mental, coordination, souplesse, sollicitation du système parasympathique entraînant une réduction du stress, un bien-être, un relâchement, etc.

Notre mode de vie actuelle exerce sur nous de nombreuses contraintes : obligation de vitesse, d'efficacité, de rendement, de performance, pressions technologiques de notre environnement. Notre attention est sollicitée en permanence par ce qui passe à l'extérieur. L'extérieur nous accapare. Nos réponses sont souvent automatiques, mécaniques, sans réflexion. Les conséquences psychologiques ou physiques sont bien connues : stress, crispation, blocage, tension, raideur, etc. L'aïki mindfulness propose de nous rééquilibrer en portant une pleine attention à notre intérieur et à notre relation à l'autre, en stimulant toutes nos potentialités que nous n'utilisons pas toujours dans notre mode de vie actuelle.

Quel futur pour la discipline ?

L'aïki mindfulness est une discipline très récente, elle cherche donc à se développer sous forme de stages de présentation et d'initiation. N'hésitez pas à nous solliciter.

Certains professeurs d'aïkido ont déjà mis en place des cours ou des stages d'aïki mindfulness : Philippe à Caen, Alain à Nice, etc. Nous sommes à la recherche de professeurs pour développer la discipline.



Prochains stages prévus :

- Saint-Jouan-des-Guérets (35), 27 janvier 2019.
- Nogent-sur-Marne (94), 17 février 2019.
- Vichy (03), 17 mars 2019.
- Saint-Jouan-des-Guérets (35) Stage d'été du 5 au 9 août 2019.

Renseignements :

Mél. : aikimindfulness@gmail.com

Web : <https://www.aiki-mindfulness.com/>

Facebook : <https://www.facebook.com/aikimindfulness/>

Chaîne YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCCVzD8w5A5jXXCL6FphE-w>