

L'Aikido et les Blessures

Soumis par Administrator

01-03-2007

Dernière mise à jour : 19-06-2009

La pratique de l'aikido inclut l'inévitable effort musculaire, les bobos physiques, les orteils et doigts écrasés et les autres aléas divers inhérents à notre art souvent. Ils sont oubliés, en fait, jusqu'au jour inévitable où nous devenons nous-même victime d'une blessure et devons vivre avec la douleur l'accompagnant.

Blessures communes Quelles sont les blessures courantes en Aikido? Comment surviennent-elles? Voici une liste des causes habituelles d'accidents :

- ** Blessures du poignet: immobilisations en ikkyo, nikyo, sankyo, kotegashi, shihonage.
- ** Blessures du coude: immobilisations en ikkyo, shihonage, juji garami.
- ** Blessures de l'épaule: shihonage, immobilisations en ikkyo, immobilisations en sankyo, chute incorrecte ou gênée.
- ** Blessures de la tête et du cou: shihonage, chute incorrecte ou gênée.
- ** Blessures du dos: Les chutes surnommées "petite" chute de shihonage et koshinage.
- ** Blessures du genou: le chargement (structurel) incorrect du partenaire dans koshinage, mauvais positionnement des pieds pendant l'exécution des techniques, défaillance à tourner les hanches et donc à soulager l'effort sur les articulations du genou.
- ** Orteils et doigts: orteils pris dans le hakama, tatamis (le petit orteil de mon pied droit est environ deux fois plus gros que celui de mon pied gauche, mais, encore, ma pointure est 11!), etc., et les nombreuses situations où les doigts sont écrasés.

Cette liste n'est pas exhaustive et n'inclut pas les griffures et bleus divers qui ont habituellement peu de conséquences bien qu'ils puissent être ennuyeux.

Danger dans les techniques de base Un coup d'oeil à la liste ci-dessus révèle que ce sont les techniques de base qui sont le plus souvent impliquées. Ceci est certainement dû à la fréquence avec laquelle on les pratique. C'est aussi, bien sûr, le reflet des racines martiales et du potentiel destructeur que constituent les outils fondamentaux de notre discipline.

Shihonage tueur On devrait garder à l'esprit que shihonage est, particulièrement, une technique à haut risque. Il semble qu'en plusieurs occasions au Japon, des pratiquants sont morts de blessures contractées à la tête et au cou après être tombés lourdement en arrière sur le tapis en pratiquant shihonage. Je sais que ces incidents ont eu lieu dans des clubs d'Aikido où les juniors sont souvent malmenés par leurs seniors présumément pour leur "édification".

Le rituel du jaugeage Intimement lié au sujet des blessures, le fait que dans presque tous les aspects de la vie que vous voudriez mentionner, les hommes, et je suis sûr pour une grande partie les femmes, pratiquent généralement un "rituel de jaugeage" quand ils sont confrontés à un autre avec la connaissance primitive de la supériorité du premier sur le deuxième.

Le facteur le plus évident en jeu pour déterminer cette domination est la taille physique pure. En aikido, cet "exercice de jaugeage" a généralement lieu après quelques projections exécutées (souvent avec un peu de résistance reçue pour corser). L'ordre de mordre ayant alors été donné, l'entraînement commence.

On peut avancer que, en se basant sur le fait qu'en entraînement on alterne entre les rôles du "blesseur" potentiel et du "blessé" potentiel, une réflexion posée devrait être exigée. Dans un monde moral, il devrait exister un niveau de confiance implicite, un contrat tacite entre les partenaires d'entraînement. C'est particulièrement le cas puisqu'il y a souvent une grande disparité entre les aptitudes techniques et physiques de deux "partenaires" s'entraînant ensemble.

Le Briseur Macho Nous avons maintenant atteint le cœur du problème. Etant donné la réalité de la pratique de tous les jours où un des deux pratiquants est dominant par sa supériorité physique et/ou technique, et le fait indiscutable que les êtres humains sont naturellement concurrentiels, nous avons sans surprise un scénario dans lequel les blessures se produiront plus ou moins fréquemment. Naturellement, là où certains individus sont impliqués, la survenance de blessures arrivera "plus fréquemment".

Il semble que la plupart des dojos possèdent au moins un habitué "Briseur Macho". Généralement c'est un "il" et un

étudiant confirmé ou, plus tristement, le professeur lui-même. Ironiquement, je ne pense pas qu'un dojo permettrait à un arrivant physiquement puissant d'arriver de la rue et de commencer à faire du petit bois de ses membres. Cependant, cette même conduite blâmable semble devenir tolérable lorsque le tortionnaire est un membre déjà établi du groupe.

Cet archétype de l'humanité apprécie un profond respect de la part de ses camarades membres - un respect particulièrement basé sur la peur. On ne penserait même pas à résister à sa technique puisque le faire résulterait en une riposte instantanée et dévastatrice.

Article écrit par Stanley Pranin , traduit en langue française par Frédéric Lemaitre (Octobre 1983) et paru au site aikidojournal.com