

ASPECT PHYSIOLOGIQUE DE L'AIKIDO

Généralités

Les rapports entre aikido et médecine sont très variés mais restent toujours étroits. Si l'on observe notre pratique :

1) Nous apprenons à contrôler notre respiration dès le début du cours dans la phase de préparation et à travers les techniques, et particulièrement à travers les KOKYU (KO = expirer KYU = inspirer). Cette respiration profonde stimule la circulation énergétique et sanguine, et ce, dans certains muscles profonds trop souvent inemployés en temps normal.

2) Une pratique régulière apporte une amélioration de la souplesse des articulations et de la colonne vertébrale. Il est à rappeler que certains médecins appellent la colonne vertébrale "l'arbre de vie".

3) La pratique de l'aikido nous apporte la coordination gestuelle et la perception de notre corps dans l'espace. Ceci est très important car cela permet de préserver notre corps des traumatismes et du vieillissement prématuré. (De là à dire que l'aikido empêche de vieillir !).

- traumatismes : Chacun sait qu'il n'y a pas de coup porté en aikido, contrairement au karaté ou à la boxe par exemple. Il n'y a pas arrêt mais souvent déviation avec des effets centripètes ou centrifuges. Il n'y a pas chute brutale, mais chute arrondie, "voulue" et "non subie".

- vieillissement : raideur des articulations et fragilité des os, des tendons. L'aikido retarde le plus longtemps possible cette raideur.

4) La pratique de l'aikido apporte enfin une force mentale par le biais de ce fameux KI vers le HARA et à partir du HARA. Cette force vitale très difficile à localiser et à maîtriser est indispensable à une bonne pratique de l'aikido surtout à haut niveau. De plus, mentalement, l'aikido est un sport sain. On ne cherche pas la destruction de l'autre (comme la self-defense), ni la division, mais l'union. On dira que l'aikidoka doit avoir une pensée positive dans sa tête, et non négative

Aspects physiologiques bénéfiques

1) L'aikido fait travailler de très nombreux groupes musculaires (il y en a 500 dans le corps humain, et ils représentent la moitié du poids du corps humain), avec un équilibre droite/gauche quasiment parfait.

a) Tronc :

Par un perpétuel changement de posture et une recherche d'assise permanente, l'aikidoka peut être assimilé à une pyramide pendant les phases de repos et à une toupie pendant les phases d'action.

b) La ceinture scapulaire et les membres supérieurs :

Le travail musculaire des membres supérieurs se fait surtout par extension avec l'image type du sabre que l'on élève suivi d'un abaissement actif. Mais également toutes les extensions déclenchées par la technique de l'adversaire (penser à SHIHO

NAGE).

c) La ceinture pelvienne et les membres inférieurs :

Par les fréquents changements de niveau (debout - sol) et le déplacement à genoux typique de l'aïkido (SHIKKO). Il y a également le retour à la position debout avec les "extenseurs" de la hanche (grand fessier et ischio-jambier), du genou (quadriceps crural) et les "fléchisseurs" du pied (triceps sural).

2) L'aïkido fait travailler les métabolismes énergétiques et cardio-vasculaires (3 exemples)

a) La VO₂max (volume d'air circulant dans le corps, en millilitre/minute/Kg de masse) : Après trois ans de pratique avec un entraînement de deux séances par semaine (deux fois 1 h 30), la VO₂ max est chez l'aïkidoka de 52 ml/mn/Kg. La valeur moyenne de la population française se situe entre 35 et 45 ml/mn/Kg.

b) La fréquence cardiaque

- Lors d'un cours standard pour pratiquants moyens, les fréquences oscillent entre 120 et 150 battements /minute.

- Lors d'un stage intensif, la fréquence est de 161 battements /minute. L'aïkidoka est à 83 % de la fréquence cardiaque maximale théorique (la fréquence cardiaque maximale = 220 - âge). La fréquence cardiaque au repos est de 75 battements /minute.

c) La force. C'est délicat à quantifier mais elle s'exprime par l'utilisation optimale de qualités énergétiques disponibles en accord avec une respiration adéquate.

3) L'aïkido a une incidence favorable sur le psychisme : la situation "exotique" de sa pratique (habillement, terminologie, lieu, rituel) provoque une coupure franche par rapport à la vie quotidienne. Beaucoup y trouvent un exutoire aux stress quotidiens et considèrent que la pratique régulière apporte un nouvel équilibre psychologique.

Les contre-indications

Comme pour toute activité sportive, il y a des contre-indications absolues (ex : cardiomyopathie, anévrisme, insuffisance respiratoire majeure ...), et certaines affections prêtant à discussion, telles que:

1) L'asthme L'asthme pose problème dans les sports où il y a des périodes d'apnée pouvant déclencher des crises. Cette situation ne se retrouve pas en aikido ou très peu. Il reste le problème des tapis empoussiérés.

2) L'hypertension artérielle Des mesures montrent qu'une pratique intensive de l'aïkido ne provoque pas d'élévation importante de la pression artérielle surtout par la diastolique (de 12,50/7,85 on monte à 14,5/8).

3) La spasmophilie Des pratiquants ont arrêté l'entraînement par spasmophilie, mais rien ne le justifie sur le plan médical. Ce fait se retrouve surtout chez les femmes jeunes et débutantes, peu motivées et qui se laissent facilement décourager.

4) Les problèmes rachidiens : tassements discaux, lombalgies, cervicalgies, sciatiques etc. Le travail en charge en aikido est rare. De plus, on peut compenser par des chutes en souplesse et sans projection. Des pratiquants ont signalé la disparition de leurs douleurs en découvrant un nouveau mode de travail et en corrigeant leurs positions.

5) Le diabète Contre-indication à la boxe et au karaté car liés aux risques oculaires, mais non à l'aïkido car il n'y a pas de coup porté aux yeux.

6) L'épilepsie: comme pour tous les sports, il faut éviter les coups violents qui déclenchent les crises. En aikido, il faut faire des chutes amorties. De plus l'épileptique est dans un environnement favorable (tapis et pas d'obstacle).

L'aïkido, une discipline idéale?

Bien sûr, cette question est sans appel si on interroge la plupart des anciens pratiquants. Il faut modérer ce propos en disant que bien entendu il y a des accidents traumatiques (voir enquêtes de 1984 sur 200 pratiquants), mais pour la médecine, les contre-indications sont limitées; l'âge moyen du pratiquant est élevé par rapport aux autres arts martiaux et les avantages psychologiques de cette discipline sont considérables avec une possibilité de s'améliorer jusqu'à la fin de sa vie (Morihei UESHIBA a pratiqué jusqu'à 86 ans).