



# L'AÏKI - TAÏSO

L'individu apparaît avec son corps. Ce corps s'ouvre à la naissance et s'expande jusqu'à un certain point, puis commence une rétraction jusqu'à la mort et disparaît.

Le corps, mémoire sans faille, stocke absolument tous les éléments (souvenirs) de tout le déroulement de notre vie.

## **C'EST DE L'ENERGIE.**

En fonction d'un influx extérieur au corps, ce dernier livre cette énergie au cerveau afin de nourrir la pensée.

L'important est de savoir que la dynamique de la pensée est dans le corps.

Ainsi, si une zone du corps porte en mémoire un vécu traumatique intolérable pour la conscience mentale habituelle de l'individu, l'énergie n'y circule pas. Il y a inhibition.

Ceci a deux effets :

- Blocage (raideur) des articulations de la zone concernée pouvant créer des fatigues, des pathologies, des accidents.
- L'énergie n'étant pas libre de voyager vers la gorge (zone de conscience), l'individu n'a pas accès à certains concepts mentaux ; il ne peut pas produire certaines idées. Sa pensée n'est pas libre, ses actes s'en trouvent ainsi limités, sa créativité également. Certaines sensations lui sont inaccessibles.

La contrainte qu'une partie du corps doit exercer sur l'autre pour maintenir l'Inconscient est à l'origine véritable de nos contradictions. Coûteuse en énergie, rigidifiant le corps et l'esprit, cette dualité est la source de toutes nos pathologies, de tous nos problèmes.

L'Aiki-Taiso, gymnastique appropriée, s'attaque directement au déblocage du corps, vide les mémoires de notre passé, libérant la pensée totalement, permettant à l'individu l'intégration de tout son vécu.

- La dualité interne n'existant plus, l'écoute d'autrui, l'expression et la créativité ne sont plus soumises à aucune contrainte.
- L'être accède à la conscience profonde, à la connaissance de lui-même et, par contrecoup, sa disponibilité est totale, sa sensibilité en éveil.
- La fatigabilité, les pathologies, les craintes disparaissent.
- L'individu voit son aptitude à concevoir, créer, développer ou décider, soudainement accrue.
- Il peut associer et dissocier sa pensée, sa volonté, son devoir, ses émotions, ses pulsions, ses désirs. Il a perdu toute irascibilité.



## IL EST MAITRE DE LUI.





### LES ATELIERS PERSONNALISES D'AÏKI –TAÏSO

A partir d'un cours pratique pendant lequel une observation personnelle est réalisée, un travail adapté est déterminé pour chaque personne.

Il s'agit ensuite pour l'individu de remplir « son contrat », en effectuant scrupuleusement ce travail, chaque jour soit le matin (la meilleure solution) soit à tout autre moment de la journée.

L'expérience démontre que s'installe rapidement un phénomène de « résistance » voulant entraîner un arrêt du travail. Il s'agira bien sûr d'affronter positivement cet obstacle en restant obstiné, ou plus exactement fidèle à son engagement.

Sur une année, six cours sont organisés avec un rythme schématique de :

-  3 cours à un mois d'intervalle,
-  Une interruption de deux mois
-  3 autres cours à un mois d'intervalle
-  Une interruption longue de 4 à 5 mois

Ces cours s'adressent à toute personne pouvant pratiquer de la gymnastique. Les techniques sont travaillées selon les cas en position debout, assise ou couchée ; elles respectent la physiologie du corps et les capacités de chaque personne.

Dans le stage de la Voix de la Communication – module 2 – mon partenaire Pascal MENNESSON (5° dan d'Aïkido) utilise partiellement ce processus pour la plus grande satisfaction de nos stagiaires.


Il y a aujourd'hui deux possibilités de participer à ces ateliers : Sur Lille et sur Nice.

Pour plus de renseignements, envoyez-moi un courriel à [f.sittler@free.fr](mailto:f.sittler@free.fr) afin que je vous dirige soit vers Pascal pour le 06 soit vers Jean-Paul BERTIN (6° dan d'Aïkido) pour le 59.

Pour être encore plus concret, il est intéressant de lire les extraits d'un texte d'André COGNARD intitulé « Liberté, identité, connaissance : la voie du corps » et traitant du conflit.

« La seule victoire juste, c'est celle qui ne fait pas de vaincu.

Le conflit est créateur, cela signifie qu'il n'est pas seulement le fait de l'attaquant et qu'il existe une altérité au conflit, sa résolution sans violence permettant de la définir et de l'exprimer.



Les yeux ne doivent plus intervenir dans l'action. Le regard est éloigné vers un espace beaucoup plus vaste que l'espace conflictuel, auquel se réfèrent les attaquants, plus vaste aussi que l'espace interactif dans lequel l'attaqué inscrit son action. Il visualise un espace sans limite qui inclut la totalité de la relation, et crée une extériorité à celle-ci.

Il ne revient à l'intérieur de l'espace relationnel que lorsque l'action est finie.

On élimine ainsi le vieux réflexe qui consiste à défendre l'espace dans lequel on se trouve, et du coup, on prend conscience de la confusion habituelle entre l'espace externe et l'espace interne du corps qui est à l'origine de ce réflexe. On perçoit ainsi que l'espace conflictuel est un fragment de l'espace en général. Tous les conflits sont d'abord des conflits de territoires, terrestres, émotionnels ou conceptuels. Ils expriment une seule et même chose, la dysharmonie entre l'esprit et «la chose à vivre ».

La mobilité physique que l'on gagne à libérer l'action du regard est telle que l'on peut utiliser son corps dans des directions diverses en même temps. Le geste devient multiple comme la conscience dont l'unité est faite par la connaissance qu'elle a de sa division.

On saisit à travers cette prise de conscience de sa liberté d'action que les règles habituelles concernant la spatiotemporalité sont liées à un cadre de référence précis dont on peut sortir. Le regard qui est libéré de la conduite de l'acte voit la conscience car en même temps qu'il s'éloigne, il s'intériorise.

On comprend enfin qu'il existe un espace intérieur où la conscience ne souffre d'aucune division précisément parce que ladite conscience n'a plus besoin de se représenter donc de se localiser pour être. L'être est inattaquable, car son espace est un anti-espace comme le concept d'identité est un anticoncept. Il ne recouvre aucune réalité objectivable mais il est fondateur de réalité.

La mobilité que l'on gagne est aussi due au fait que l'action est libérée du regard. L'individu s'inscrit par son acte, dont le corps conscient garantit le caractère éthique, dans un espace relationnel universel. La conscience naît toujours d'une relation, et c'est seulement dans le contexte d'une dialectique entre le corps et le psychisme que l'unité conférant l'identité peut être atteinte, l'identité, non plus comme objet philosophique mais, comme réalité tangible, hors de toute représentation.

**C'est l'identité consciente, cette conviction profonde d'être, hors de tout questionnement ou de toute affirmation quant à soi, qui permet l'interaction avec la totalité, et donne ainsi accès à la connaissance.**

**L'identité n'existe que dans la relation et toute relation qui a pour objet de se trouver, c'est à dire de manifester son identité, est conflictuelle. L'intégration du conflit fait de la relation corps/conscience un système dialectique qui élimine la dualité interne et donne accès à un monde relationnel nouveau. Notre pratique nous démontre que cette intégration est possible dès lors qu'en situation conflictuelle, la conscience est capable de se diviser entre deux tendances :**

**S'intérioriser, c'est à dire ne pas extérioriser l'identité et voir ailleurs, c'est à dire, faire consciemment émerger en soi et donc dans la relation conflictuelle l'ailleurs, l'autre, un élément de triangulation. En fait, il s'agit d'équilibrer la conscience entre identité et altérité, comme l'on équilibre le corps entre le centre (hara ou seika tanden) et le regard. Dans cet équilibre, l'identité de l'un entre en relation avec l'identité de l'autre. Toute relation ainsi fondée l'est obligatoirement sur la reconnaissance de la différence. L'espace conflictuel devient un espace relationnel dont la constituante fondamentale est éthique et dont le produit est éthique..... »**

