LE JEU SENSORIEL DU POIGNARD

INTRODUCTION

Les différentes **armes** utilisées dans notre **pédagogie**, sont considérées comme des **outils de prolongement** :

- de la main
- du geste
- De nos viscères, etc …
- du mouvement interne
- de soi, de notre sensible
- d'un principe actif commun à tous

L'accès à ces différents prolongements est progressif, il obéit à une **loi d'évolutivité**.

La **sensorialité** dans ce jeu, nous permet de **"faire corps" avec l'arme**. Nous gérons son action via l'intelligence perceptive de notre propre corps en mouvement ou **intelligence corpo-kinesthésique.**

La relation avec cet outil est de nature **empathique** et nous nous imprégnons de l'**identité de chaque arme**, au sein d'un **dialogue tonique évolutif :**

- La détermination précise du sabre
- La fluidité "reptoïde"du bâton
- L'identité viscérale du poignard

LE POIGNARD

Identités principales

- Identité viscérale
- Point d'appui stable et en mouvement
- Identité orientationnelle (comme l'index, il pointe une direction précise) proximale

Fonctions spécifiques

- **Jeu viscéral en action** (engagement et animation des viscères)
- **Accéder du point d'appui** viscéral **à l'expression** émergeant des viscères
- **Libérer vitalité, précision et action** au sein des méandres de l'émotion retenue
- **Libération et un accordage** de point d'appui en point d'appui des élans de vie enfouis dans les viscères

Principales applications pratiques

- Dans les Katas des 4 degrés du Mouvement Codifié :

- Le "Guerrier Pacifique" / expression viscérale créative / jeux d'états d'âme / prolongement viscéral (ventre, thorax, tête) dans différentes orientations de l'espace
- Katas libres avec 1 ou 2 poignards (debout, à genoux)

- Dans des techniques issues de l'Aïkido :

- Kotegashi dans un jeux d'attaques/esquives, en dynamique lente puis rapide / Accès à l'immédiateté : saisie (en pré-réflexif) de l'information événementielle agressive et esquive = adaptabilité dans l'urgence / Travail des failles
- Jeux du glissé, du pointé seul ou à 2 (avec ou sans contact des poignards)
- Jeux orientationnels dans l'espace Intra péri et extra corporel

1. **<u>Prise de contact avec le poignard</u>**
   - Point d'appui d'éveil et de malléabilisation de l'outil
   - Redonner vie et sensorialité au poignard par un débridage rythmique puis point d'appui d'intégration
   - Travail du déroulement du trajet et orientation
   - Intégration de cet outil comme un prolongement :
     - De la main
     - Du geste
     - Du mouvement interne
     - De soi (de son essence)
     - Du principe actif

2. **<u>Jeux sensoriels du poignard au sein du mouvement codifié</u>**
   - Du 1er degré : 13 séquences
     - Fleur
     - Pistons
     - Respiration
     - Respiration contre-résistance
     - Tir à l'arc
     - Envol
     - Samouraï }
     - Tiroirs } *ou interlude*
     - Tir à l'arc }
     - Pistons }
     - Vague
     - Samouraï
     - Grande roue
   - Du 2ème degré : 8 séquences
     - Impulsions arrières
     - Cœur
     - Points cardinaux (ancrage orientationnel du cœur dans l'espace)
     - Sirtaki
     - Tour complet
     - Pas avant/arrière
     - Crépuscule
     - Guerrier pacifique

<u>Choix pédagogique de travail</u> : détails de ***la vague*** (sous séquence : la spirale déscendante puis ascendante au sein d'un demi tour = changement de plans orientationnel)

<u>Objectifs</u> :
- Intégrer le poignard au sein du mouvement de la vague : au niveau du membre supérieur droit (mouvement dans toute l'amplitude circulaire et dissociée) et gauche (point d'appui et mouvement en a minima d'amplitude circulaire).
- Bilan de l'angle mort des micro-jeux articulaires du bassin dans le plan transversal entraînant une perte d'absorption des différents déplacements donc une perte de stabilité
- **Intégrer les axes mobiles (dans les 3 plans de l'espace) au sein de la spirale**

<u>Progression évolutive de la sous séquence de la dernière spirale:</u>
- Axes mobiles transversaux du bassin :
  - Position de départ : divergence / fente avant gauche (bassin en translation latérale gauche) / à gauche par rapport à la position de départ du début de la vague
  - 1ère étape : **dégagement de 7 sous séquences & attention posée sur les translations latérales du bassin**

- 1- translation latérale droite du bassin au sein du mouvement de recul en fente arrière de la spirale descendante (convergence dans toute l'amplitude du tronc, mains vers le sol en rotation interne, absorption genoux, front vers les genoux)
- 2- pivot talon gauche : rotation interne membres sup et inf
- 3- translation latérale gauche du bassin
- 4- pivot talon droit (starter du changement d'orientation) + en simultané rotation externe du membre supérieur (MS) droit et rotation interne du MS gauche

- 5- dissociation des MS, MS gauche en arrière et en a minima d'amplitude et MS droit en circularité avant et en amplitude maximum. MS droit poursuit circularité dans toute son amplitude majeur (avant puis arrière) jusqu'en bas en arrière où il rejoint le MS gauche qui est resté en point d'appui.
- 6- pause unipodale en appui sur jambe droite (bassin en translation droite et situé dans la diagonale avant droite/arrière gauche), les 2 MS en point d'appui postérieur (position en bas, derrière, près du corps)
- 7- absorption de la spirale dans un retour position neutre pieds parallèles et mains symétriques en avant
    - 2ème étape : **attention sur les dissociations et prolongement des MS** (décrit point n°5).
      Remarques : lecture psychologique d'une personne qui n'engage pas le MS droit vers avant (qui va directement sur le côté puis vers arrière) signifie que la personne occulte l'élan premier de son MS droit vers avant. Cela entraîne une perte d'équilibre et une mise en danger. Ce phénomène est fréquent quand la personne contrôle avec son regard qui donne l'illusion de l'engagement en avant du MS droit
    - 3ème étape : **attention sur les symétries associées et dissociées des MS entre eux et MI entre eux puis en MS/MI du même côté puis en croisé**
    - 4ème étape : **attention sur convergence/divergence en intégrant particulièrement les rotations proximales épaules et hanches qui relient les membres au tronc**.

3. <u>Exercice à genou avec poignard</u>

Objectif pédagogique

Travail sur la souplesse de la matière par un éveil sensoriel et un travail de cohérence
En particulier sur les dorsales choisies du fait de la possibilité d'absorption dans cette zone intéressante pour le travail sur les armes

Description position de départ (PD)

A genoux avec un ou deux poignards
Mains sur les cuisses à mi-hauteur
Orteils en convergence
Mouvement vers le sol du bassin à partir de la taille et vers le plafond du reste du corps pour étirer les viscères et la colonne = recherche de la modulation tonique de repos.

Evolutivité

- Ouverture des coudes puis rassemblement. 3 A/R de façon évolutive
- Evolutivité avec participation des omoplates dans l'exploration arrière en verrouillant cervicales et lombaires
- Participation des dorsales avec mouvement dissocié du sternum / manubrium sternal et appendice xiphoïde en dissociation : divergence = manubrium glisse en avant et appendice xiphoïde glisse en arrière.
- Rappel anatomique sur la centaine d'articulations du thorax et la capacité d'absorption qui en découle
- Et exercice d'assouplissement des poignets
- Rappel anatomique sur le cœur en relation avec D3/D4 + sternum (hamac du cœur) et le fascia axial profond et la relation avec les trois diaphragmes
  Le manubrium sternal avance en divergence et recule en convergence

- On refait l'exercice en intégrant la tête et les lombaires en les déverrouillant.