

AIKI CHOKKAN-TEKI

Charte de développement et de transmission

Préambule

L'Aiki Chokkan-teki est une démarche de recherche dans l'Aïkido fondée sur la compréhension du mouvement, de la relation avec le partenaire et de la capacité à agir avec justesse dans l'instant.

Le terme **Chokkan-teki** renvoie à l'idée d'une action guidée par la perception directe de la situation : percevoir, comprendre et agir sans créer volontairement de rupture entre ces trois étapes.

L'Aiki Chokkan-teki ne cherche pas à créer une opposition aux autres formes d'Aïkido. Il constitue un axe de recherche et de transmission destiné à approfondir certains principes fondamentaux de la pratique.

1. PRINCIPES FONDATEURS

1.1. Percevoir avant d'agir

La première étape est la perception. Le pratiquant cherche à ressentir le déplacement, la direction, l'intention, l'équilibre, la vitesse et les tensions présentes dans la relation.

Principe : Percevoir → s'adapter → agir.

1.2. L'adaptation plutôt que l'opposition

L'Aiki Chokkan-teki privilégie la recherche d'une solution adaptée à la situation plutôt que l'application rigide d'une technique prédéterminée.

1.3. La continuité

Le mouvement doit rester continu autant que possible. La technique est envisagée comme une transformation progressive : perception → contact → déplacement → transformation → conclusion.

2. LA PLACE DU PARTENAIRE

Le partenaire n'est pas considéré comme un adversaire destiné à être vaincu. Il est un élément indispensable de la recherche.

Uke participe activement par la qualité de son attaque, son déplacement, son engagement et son adaptation. **Tori** apprend à percevoir, ne pas anticiper excessivement, ne pas forcer et conserver sa stabilité.

3. LA NOTION D'AIKI

L'Aiki Chokkan-teki considère l'Aiki comme une capacité à établir une relation dynamique avec le partenaire permettant de transformer la situation sans opposition inutile.

Trois niveaux : 1. Contact — établir la relation. 2. Connexion — conserver la relation pendant le déplacement. 3. Transformation — utiliser cette relation pour modifier la situation.

4. LE CORPS ET LE CENTRE

Le pratiquant recherche stabilité, mobilité, disponibilité, coordination, détente, utilisation du centre et économie de mouvement. La force musculaire peut être utilisée, mais ne doit pas devenir le principal moyen de résoudre une situation.

5. LA SPONTANÉITÉ

La spontanéité est le résultat d'un apprentissage suffisamment profond pour permettre au pratiquant de ne plus dépendre exclusivement d'une forme mémorisée.

Forme → compréhension → adaptation → spontanéité.

6. LA TECHNIQUE

Les techniques traditionnelles restent fondamentales. Elles constituent un langage permettant de comprendre les principes. Le pratiquant apprend progressivement à identifier ce qui est essentiel, ce qui appartient à la forme et ce qui peut être adapté.

7. L'ATTAQUE ET LA VITESSE

Les attaques doivent être sincères, engagées, contrôlées et adaptées au niveau du partenaire. La vitesse n'est pas recherchée pour elle-même : elle doit apparaître lorsque perception et coordination deviennent suffisamment précises.

Lent → précis → fluide → dynamique → spontané.

8. LES ARMES

Le bokken et le jo sont utilisés comme outils pédagogiques pour développer distance, timing, précision, engagement, perception et ligne d'attaque. Le travail des armes reste relié au travail à mains nues.

9. PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

Niveau 1 — Construire : posture, déplacements, équilibre, coordination, formes fondamentales et sécurité.

Niveau 2 — Comprendre : principes, déséquilibre, connexion et réduction des mouvements inutiles.

Niveau 3 — Adapter : modification des techniques selon la situation, différentes attaques et développement du timing.

Niveau 4 — Libérer : spontanéité, continuité, perception et adaptation immédiate.

Niveau 5 — Transmettre : pratiquer, expliquer et transmettre les principes.

10. PRINCIPES DE L'ENSEIGNEMENT

L'enseignant recherche une progression adaptée à chaque pratiquant et évite humiliation, démonstration de supériorité, mise en danger et rigidité pédagogique.

Montrer → faire ressentir → expliquer → laisser expérimenter → corriger → laisser évoluer.

11. DROIT À LA RECHERCHE

Chaque pratiquant possède une morphologie, une expérience et une perception différentes. La forme peut évoluer sans que les principes fondamentaux soient abandonnés, dans le respect de la sécurité, du partenaire et de la cohérence martiale.

12. SÉCURITÉ

Aucune recherche technique ne justifie une mise en danger volontaire, une projection non maîtrisée, une clé excessive ou une attaque incontrôlée. La sécurité est une condition préalable à toute recherche.

13. ÉTHIQUE

Le pratiquant respecte son partenaire, les enseignants, les débutants et les règles du dojo. Le grade ne constitue pas une supériorité humaine : il représente un niveau de responsabilité dans la pratique et la transmission.

14. TRADITION ET ÉVOLUTION

La tradition constitue un socle. L'évolution est recherchée lorsque l'expérience permet de mieux comprendre les principes. Il ne s'agit ni de reproduire sans comprendre, ni de modifier pour modifier : préserver l'essentiel, comprendre profondément et faire évoluer la pédagogie lorsque cela apporte une meilleure compréhension.

15. RECHERCHE CONTINUE

L'Aiki Chokkan-teki constitue une recherche permanente. Les pratiquants sont encouragés à observer, expérimenter, comparer et remettre en question leur compréhension. Toute évolution doit être confrontée à la pratique.

16. LES CINQ AXES DE DÉVELOPPEMENT

SHISEI — La posture : construire un corps disponible et stable.

MA-AI — La distance : comprendre l'espace et le moment du contact.

MUSUBI — La connexion : établir et conserver la relation.

KOKYU — La respiration et le mouvement : développer la coordination entre respiration, centre et mouvement.

CHOKKAN — La perception directe : développer la capacité à percevoir et répondre avec justesse dans l'instant.

17. CRITÈRES DE PROGRESSION

La progression ne se mesure pas uniquement à la reproduction d'une technique. Elle prend également en compte stabilité, mobilité, disponibilité, adaptation, écoute du partenaire, timing, maîtrise de soi,

sécurité, compréhension des principes et capacité à transmettre.

18. FINALITÉ

L'objectif ultime n'est pas de devenir plus fort que son partenaire, mais de devenir progressivement capable de percevoir sans se fermer, agir sans forcer, s'adapter sans perdre son centre, transformer sans détruire et transmettre sans imposer.

« PERCEVOIR. S'ADAPTER. AGIR. »

Aiki Chokkan-teki — Une recherche de l'Aiki par la perception directe, l'adaptation et la liberté du mouvement.