

WAI WONG

# KINÉSILOGIE ET AÏKIDO

De l'apport de la kinésiologie  
dans la pratique de l'aïkido



La petite collection jaune de l'ASTM

ASTM Ecole

Wai Wong

## Kinésiologie et Aïkido

*De l'apport de la kinésiologie dans la pratique de l'aïkido et  
réciproquement*

© ASTM Ecole, Wai Wong, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-2294-2

**Librinova”**

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# AVERTISSEMENTS

Ce livre est illustré de cas réels révélés au cours de consultations.


Par respect pour les personnes et pour en garantir l'intimité, les prénoms des protagonistes des cas pratiques ont été modifiés et certaines histoires ont été simplifiées sans que cela n'altère en aucune manière la teneur au fond.

ASTM® n'approuve ou ne désapprouve le contenu de cet ouvrage, ni les thèses qui y sont développées et soutenues ; ouvrage qui est publié sous le nom et sous la responsabilité de son auteur.



SCANNE MOI

Diffusion : *ASTM*, 270 rue du Faubourg Saint Martin, 75010 Paris - 09 51 96 50 11 ou [www.astmkinesio.com](http://www.astmkinesio.com).

ASTM et son logo  sont des marques déposées d'ASTM SAS.

## Avant-propos

Ce livre fait partie de la nouvelle collection d'ouvrages d'ASTM<sup>®</sup> intitulée « *petite collection jaune de l'ASTM<sup>®</sup>* ». L'ambition de cette collection est de promouvoir et de mettre en valeur le travail effectué par les élèves de l'école.

Cet opus est un mémoire de fin de cursus préparé et soutenu par une élève lors de sa validation comme kinésiologue dans notre école. Il a simplement été édité aux fins de publication dans notre collection.

La qualité et la pertinence des propos du travail de recherche de *Wai Wong* ayant retenu notre attention, nous avons proposé de l'éditer dans notre nouvelle collection. *Wai Wong* mentionne dans son ouvrage des protocoles de kinésiologie psycho-émotionnelle, de kinésiologie essentielle et de kinésiologie structurelle qui sont des disciplines de kinésiologie développées, mises au point et enseignées par ASTM<sup>®</sup> dont les termes et leurs acronymes sont la propriété de notre école.

Nous sommes certains que les lecteurs seront enchantés par la lecture de ce petit opus sur *la kinésiologie et l'aïkido*.

Nous vous en souhaitons bonne lecture et espérons qu'il vous donnera envie de rejoindre notre école pour suivre les formations que nous proposons.

Eric Gastinel

Directeur d'ASTM<sup>®</sup>

## Remerciements

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont accepté d'être mes volontaires aux séances de kinésiologie individuelles et de groupe pour ce mémoire notamment :

Le Collectif dojo 18, mon club ACC (Aïkido Club Cheminots), Emmanuel, Fiona, Flora, Hicham, Léonie, Marie, Stella, Stéphanie, Tony, et mes nombreux amis aikidokas dont les séances n'ont pu être retranscrites dans ce document.

Je souhaite rajouter Ricardo Martinez, ancien directeur de l'école ASTM® qui m'a fait découvrir la kinésiologie et ma kinésologue Nadia Devje Bouallala dont les séances m'ont beaucoup aidé et particulièrement dans le domaine de l'aïkido.

Bien entendu, je ne peux oublier mon école de kinésiologie ASTM® qui m'a donné l'opportunité de rédiger un mémoire sur mes passions : la kinésiologie et l'aïkido, ainsi que ma famille pour leur soutien indéfectible.

Enfin, je remercie aussi mes amies qui ont participé à la relecture de ce mémoire, notamment Léonie, Yamina, Céline et bien d'autres qui ont pris de leur temps pour faire leurs corrections et donner leur avis.



## Préface

Wai, est une pratiquante assidue et passionnée par la pratique de l'Aïkido.

À l'occasion d'un de mes séminaires, nous avons pu échanger sur ses recherches en Kinésiologie. Cet échange m'a immédiatement intéressé.

Le mémoire que Wai nous présente, montre les interactions existantes entre la pratique de l'Aïkido et l'approche de la Kinésiologie.

En effet, ces deux activités nous proposent d'être à l'écoute de notre propre corps afin d'éliminer les blocages et de rétablir une harmonie entre le corps et l'esprit.

Ce mémoire nous propose la mise en place de protocoles adaptés spécifiquement à chaque "consultant-pratiquant" d'Aïkido, et son analyse.

Dans ces contextes individualisés, la Kinésiologie, avec sa spécificité et ses différentes approches, a permis aux personnes étudiées d'augmenter leur niveau de conscience, le regard qu'ils avaient d'eux-mêmes et la qualité de leurs ressentis.

Par ailleurs, la Kinésiologie a permis de diminuer leurs anxiétés, leurs angoisses, ainsi que leurs doutes. Ce qui a eu des effets immédiats sur leur pratique.

Ce mémoire réalisé avec sérieux, est riche d'enseignements et très bien illustré.

Merci à Wai, pour la confiance qu'elle m'a faite en me faisant lire et partager son travail.

Il sera très utile à tous ceux, désireux de s'investir davantage dans l'exercice de la kinésiologie, et à tous les Aïkidokas voulant améliorer leur niveau.

**Marc Bachraty**  
**6<sup>ème</sup> dan d'Aïkido – Club ACAMA**

## Genèse du mémoire

J'étais là, au mauvais endroit, au mauvais moment. Ma rencontre avec mon agresseur a été le point de départ de ma rencontre avec l'aïkido il y a plus de 20 ans. En cherchant une pratique de self-défense, je découvre par hasard cet art martial qui peut être pratiqué par tout type de gabarit. Son originalité réside dans sa philosophie qui prône la paix et l'équilibre dans les relations entre les partenaires (et non les adversaires), ce qui m'a tout de suite attirée. Ma première incursion à l'aïkido n'a duré que trois mois à cause de mon départ à l'étranger pour les études. Je décide de revenir 18 ans plus tard sur les tatamis en plein tourment dans ma vie personnelle et professionnelle. C'est à cette période qu'une amie proche me fit découvrir la kinésiologie. Je profite du salon zen pour faire une séance. Ricardo Martinez, ancien président d'ASTM<sup>®</sup>, école de kinésiologie auprès de laquelle je fais actuellement ma formation, me prend en charge. J'ai été surprise par cette technique qui arrivait à mettre des mots si justes sur les émotions que je vivais et que je n'arrivais pas à exprimer. Aussi, je constatais des changements rapides après chaque séance sur mes blocages et notamment dans l'évolution de mon aïkido. Par curiosité, je me suis inscrite aux cours d'initiation, pour finalement décider d'entamer la formation complète. C'est au cours d'une discussion avec Hicham, professeur d'aïkido à l'ACC, qu'il m'est apparu évident que mon mémoire devait être le point de rencontre entre la kinésiologie et l'aïkido. Pour ce faire, cette étude a pu être réalisée avec la participation volontaire et enthousiaste de mes camarades d'aïkido, des hommes et des femmes de 40 à 70 ans, niveau débutant à un niveau plus avancé.

Pour préserver leur anonymat, la plupart ont choisi un pseudo. Cependant, la majorité a souhaité garder leur prénom originel en me donnant leur autorisation au préalable.

Enfin, j'ai été confrontée au défi de rédiger un mémoire alliant technicité et vulgarisation. Afin de faciliter la compréhension, pour la partie kinésiologie, j'ai tenté de décrire chaque terme tout en faisant un lien avec des informations complémentaires en annexe. Aussi, je souhaite préciser que j'ai choisi de qualifier la personne qui vient en consultation « consultant » même si ce mot peut porter à confusion. Concernant les exercices physiques, je les ai illustrés afin qu'ils soient aisément visualisables par tous. Enfin, pour les termes japonais d'aïkido, un lexique a été créé à la fin du document. J'espère que ces outils permettront de rendre la lecture de ce mémoire agréable et instructive.



# Introduction

Fondateur de l'aïkido au début des années 1900, Morihei Ueshiba a essaimé cet art martial grâce aux maîtres envoyés dans tous les continents. Appelé également « Art de la Paix », il a créé ce budo<sup>1</sup> comme un outil de développement personnel où la compétition avec autrui est absente. Seule la purification permet un travail sur soi par la progression technique et spirituelle au niveau de l'esprit (la conscience) et du corps par les 5 sens (la vue, l'odorat, le toucher, l'ouïe et le goût). Cet art amène à un état d'esprit de flexibilité mentale. En effet, au lieu de résister, l'aïkido travaille sur le déséquilibre du partenaire et non pas sur la force. Enfin, l'avantage de cet art est de pouvoir toucher un public large de tout âge, sans distinction de sexe, ou de morphologie.

Quant à la kinésiologie, c'est également un outil de développement personnel et elle touche également un public aussi large que l'aïkido. Elle peut être envisagée comme une approche éducative et préventive de santé telle que définie par l'Organisation Mondiale de la Santé dans la Charte d'Ottawa (1986). Selon elle, le kinésologue est un « professionnel de la gestion du stress et de la prévention en matière de santé ». Comme pour l'aïkido, la kinésiologie travaille en purifiant l'esprit et le corps du consultant de son stress, accumulé dans le temps. Même si l'aïkido permet d'aider à l'ancrage dans le corps, la kinésiologie permet d'accélérer le processus. Également, elle facilite l'apprentissage de l'aïkido. Elle enlève les obstacles à l'intégration des techniques, améliore le travail de posture, et lève les peurs liées aux expériences passées mais également aux appréhensions quant à l'avenir.

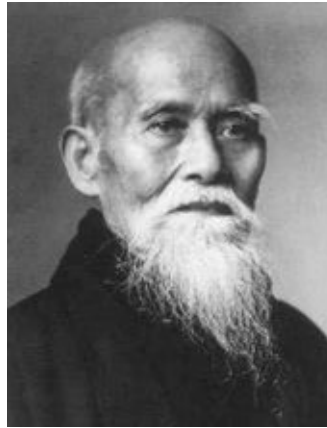
La documentation sur la relation entre la kinésiologie et l'aïkido est rare voire inexistante. Cependant, on en trouve dans d'autres arts martiaux comme celle de Thierry Noens qui fait le lien entre le karaté et le Brain Gym. Le Brain Gym est une discipline d'équilibration par des mouvements simples pour permettre d'améliorer l'apprentissage. Son étude lui a permis de fonder une nouvelle discipline : le Sankyogo, qui signifie « Union des trois frontières » mêlant mouvements de karaté et équilibration dans les trois dimensions (haut bas / devant derrière / à droite à gauche). Cette méthode aide au traitement de l'information pour donner la réponse la plus appropriée. Autrement, dans le domaine du sport en général, Thierry Waymel, kinésologue et préparateur physique a élaboré une méthode où se mêlent kinésiologie et étirement. Ainsi, cette absence d'étude m'a convaincu d'explorer ce thème.

Donc, je vais m'attacher à démontrer la pertinence du sujet en mettant en avant leurs points de convergence.

Nous verrons ensuite comment l'Education Kinesthésique s'est imposée pour les préparations physiques et comment il peut s'intégrer dans une séance d'aïkido par l'équilibration d'un groupe.

Ensuite, à travers les différentes problématiques auxquelles les aikidokas peuvent être confrontés durant leurs pratiques, nous en profiterons pour présenter les différentes branches de la kinésiologie qui ont révélé leurs efficacités. Les cas présentés ne sont pas exhaustifs mais ils reflètent les thèmes que l'on peut retrouver le plus fréquemment lors d'une séance individuelle.

Enfin, pour aller plus loin dans la réflexion, nous allons découvrir que certaines techniques d'aïkido peuvent également être utilisées en tant qu'outils d'équilibration dans une séance de kinésiologie.



Morihei Ueshiba ( O sensei)<sup>2</sup>