

Aïkido Verbal

ORGANISATION DES COURS ET GROUPES DE PRATIQUE

- L'objectif des sessions de pratique de l'Aïkido Verbal

Chaque rencontre est un conçu pour permettre de développer ses capacités dans les Trois Etapes :

1. Recevoir une attaque avec un « Sourire Intérieur »,
2. Accompagner l'autre avec l'intention de le comprendre (Irimi),
3. Proposer un équilibre dans l'échange au moment propice (Ai-ki).

- Le cadre

C'est essentiel que les pratiquants de l'Aïkido Verbal retrouvent un cadre bienveillant afin de développer leurs compétences dans ces Trois Etapes dans les meilleures conditions possibles. Les pratiquants (ainsi que l'accompagnateur ou l'instructeur) se mettent assis en cercle pour commencer et pour terminer chaque session. Un temps de partage peut être accordé après chaque activité.

- Le déroulement d'une session de 1h30

1. La salutation (≈20 secondes)
2. Le recentrage (≈5 minutes)
3. Le stretching verbal (≈30 minutes)
4. Démonstration d'une technique/illustration d'un cas (≈5 minutes)
5. Sparring - échanges sur le tatami verbal (≈40 minutes)
6. Le recentrage (≈5 minutes)
7. La salutation (≈20 secondes)

- La salutation

Au début comme à la fin des sessions, la salutation nous permet de s'entraîner sur notre intention. On met les deux mains ensemble et, avec une *intention de gratitude*, on regarde un maximum de personnes dans le cercle avec l'intention de le transmettre le sentiment de gratitude par les yeux.



- Le recentrage

Le recentrage est un travail sur le Sourire Intérieur. C'est un chemin personnel pour chacun, il y n'y a donc ni échec ni réussite dans cette activité. Les participants sont invités à trouver une position confortable et une personne peut alors guider les autres dans un moment de relaxation et centrage.

- Le stretching verbal

Le stretching verbal permet de s'échauffer pour la pratique. A tour de rôle le facilitateur propose un mot, et suit les consignes du stretch choisi, en mettant en pratique son *écoute augmenté* (neutre et disponible), et le participant travail son assurance et stabilité pendant l'activité. On termine avec un débriefing.

- La technique ou le cas

Une technique ou un cas à travailler est présenté par celui qui anime la session. Des cas (situation vécues) peuvent être également proposés par les participants. Celui qui a reçu l'attaque explique le contexte et joue le rôle de l'attaquant dans un premier temps.

- Le sparring

On peut travailler à deux, à trois ou en groupe (relais). Suite aux consignes pour la technique à travailler ou pour le contexte du cas, les participants s'entraînent à gérer les attaques, en prenant à tour de rôle la position de l'attaquant et de l'Aïkidoïste. Le sparring en groupe est recommandé pour les débutants.

Association Aïkido Verbal Lyon

125, Cours Albert Thomas, 69003 Lyon, France | +33 (0)6 21 95 61 59 | info@verbalaikido.org

STRETCHING VERBAL – LE TRIANGULAIRE SIMPLE

Le stretching verbal permet de s'échauffer pour la pratique. A tour de rôle le facilitateur propose un mot, et suit les consignes du stretch choisi, en mettant en pratique son *écoute augmentée* (neutre et disponible). Le participant travaille son assurance et sa stabilité pendant l'activité.

Le stretching triangulaire est particulièrement intéressant pour travailler les opposés, ce qui aide dans le développement des réflexes nécessaires pour la technique d'Irimi « Reverso ».

Stretching Triangulaire

1. Interrogez votre partenaire sur le sens qu'il donne à un mot.

Par exemple : « Qu'est-ce que ce mot signifie pour toi ? »

2. Demandez-lui de donner un opposé de ce mot.

3. Cherchez à mieux comprendre cet opposé.

Par exemple : « Qu'est-ce que tu entends par cela ? » / « Je t'écoute... »

4. Puis demandez-lui de donner un opposé de cet opposé (autre que le mot du départ).

5. Enfin amenez-le à réfléchir sur les liens entre ce dernier opposé et le mot du départ.

Par exemple : « Quel lien vois-tu entre Y et Z ? »

©www.aikidoverbal.com

Lorsque nous stretchons un mot à connotation négative, il est intéressant de transformer le Stretching Triangulaire Simple en « Stretching Triangulaire Positif ». Pour ce faire, et si le stretch se termine sur du négatif, il suffit de poser une dernière question pour explorer une finalité positive :

6. « Comment peut-on faire pour bien vivre ou éviter ce que tu viens de dire ? »

Pensez bien à faire un feedback entre vous, après chaque stretching !

TECHNIQUE D'IRIMI : « LE REVERSO »

Les techniques d'Irimi permettent aux pratiquants d'entrer dans la perspective de l'autre et de créer une ouverture afin de proposer un « Ai-ki ». Lors de cette étape, il est essentiel de se focaliser sur l'intention sincère de vouloir comprendre l'autre. Sans cette intention réelle, les Irimis n'auront pas l'effet escompté et on risque l'escalade.

La Technique « Reverso » se base sur l'idée que les critiques et accusations sont à priori négatives. Cette technique permet d'inverser la direction de l'échange afin de le diriger vers du positif. Cependant, elle n'est pas conseillée lorsqu'il s'agit de gérer une vraie colère de l'autre, dans ce cas la technique de « Ki-no Nagare » est bien plus pertinente.

La technique « Reverso »

Il s'agit de répondre le plus rapidement possible par une question du type : « Tu préférerais que je sois + [mot contraire à celui de l'agression] ? »

©www.aikidoverbal.com

Par ailleurs, la technique du « Reverso ouvert » consiste à laisser votre fin de phrase ouverte, laissant ainsi l'autre trouver une direction positive, de lui-même.

TECHNIQUE D'AÏ-KI : LE « S.O.S. » (OU « HELPLINE »)

Lorsque nous détectons une déstabilisation ou la surprise chez l'autre, c'est le moment de proposer notre Aïki. La technique d'Aï-ki « SOS » consiste à proposer de changer la dynamique de l'échange, et de la diriger vers une situation où votre partenaire devient un facilitateur. On constate qu'il est difficile de continuer une attaque si l'on sollicite de l'aide. Cette technique peut souvent se mettre en place facilement suite à l'utilisation du « Reverso ».

La technique « S.O.S. »

Demandez à votre partenaire ce qu'il ferait pour améliorer la situation. Essayez des questions telles que « Que proposez-vous ? » ou « Qu'est-ce que tu donnerais comme conseil pour gérer cela ? », ou encore « Que feriez-vous à ma place ? »

©www.aikidoverbal.com

Exemples d'attaques pour pratiquer avec le Sacattaq' Aïkido Verbal™

Tu es égoïste !	Tu me dégoutes !
Tu ne ressembles à rien !	C'est ridicule ce que tu fais/dis !
T'es fainéant(e) !	Tu es un(e) lâche !
Qu'est-ce que tu es sensible !	Qu'est-ce que tu es coincé(e) !
Ça ne va pas dans ta tête ?!	T'es complètement fou / folle !
Tu es maladroit(e) !	Tu ne réfléchis pas !
Tu t'habilles n'importe comment !	Qu'est-ce que tu es mal-foutu(e) !
Tu dis n'importe quoi !	T'es trop « beauf » !
T'es trop naïve !	Tu es incompréhensible !
T'es moche !	Tu pues !
Tu m'énerves !	Tu es très méchant(e) avec moi !
T'es trop con !	Tu me fais chier !

1. Découpez les attaques ci-dessus.
2. Mettez-les dans votre Sacattaq' Aïkido Verbal™.
3. Entraînez-vous à répondre avec l'AV à tour de rôle avec un partenaire.