

# Aiki-Somatics

Bertram Wohak

Quel est *l'Aiki-Somatics*?

*Aiki-Somatics* est basé sur l'art martial de l'Aïkido et sur des méthodes occidentales de thérapie corporelle. Il en résulte une approche qui nous aide à vivre pleinement dans notre corps et à relever les défis de la vie dans la pleine conscience, la force intérieure et la compassion.

*Aiki* est un ancien terme japonais (合氣), qui a été choisi par O Sensei Morihei Ueshiba, le fondateur de l'Aïkido, pour partie centrale du nom de son art. *Aiki* a des significations à plusieurs niveaux. Une traduction simplifiée pourrait être «se réunir, s'harmoniser (Ai) avec l'énergie (Ki)». Un aspect important du terme « *Aïki* » est de nous amener dans une bonne relation. D'abord dans une bonne relation à soi-même et ensuite avec les autres, notre environnement et face aux pressions que nous subissons de l'extérieur.

*Soma* vient du grec (σῶμα) et se réfère au corps vivant qui s'autorégule et qui est perçu par notre perception de l'intérieur. *Somatics* est un terme inventé par Thomas Hanna, philosophe, élève des débuts de Moshe Feldenkrais et créateur de la thérapie corporelle intitulée *Hanna Somatics*. Il désigne le processus par lequel le corps est perçu de l'intérieur, à travers la perception intérieure de ses propres mouvements et postures. Thomas Hanna a décrit ceci comme le «point de vue de la première personne» et il se distingue nettement du "point de vue de la troisième personne», qui prévaut dans notre culture, et dans lequel nous nous voyons souvent de l'extérieur caractérisé par un manque de conscience de soi.

*Aiki-Somatics* réunit ces points de vue oriental et occidental et leurs pratiques pour créer un système de formation corps-esprit qui est accessible à un large public. Nous développons et exerçons notre perception de soi à travers des exercices de centrage, de stabilité, de puissance de respiration, de contact, d'énergie rayonnante et l'expérimentation des effets des états mentaux sur notre corps. Dans ce travail, le concept de «force de vie" (en japonais «ki») d'une manière naturelle joue un rôle central. En outre, *l'Aiki-Somatics* améliore notre agilité, approfondit notre respiration, normalise le tonus musculaire sans effets négatifs et contribue à restaurer un corps vertical et symétrique, capable de se déplacer librement autour d'un centre consciemment ressenti.

*Aiki-Somatics* affaiblit les réflexes contre-productifs tels que la fuite, l'attaque, l'immobilité ou le repli sur soi, le fait de retenir sa respiration sous l'effet de la peur ou de la menace. Il crée de nouveaux réflexes dans des domaines tels que la perte d'équilibre et les chutes. Il contribue à renforcer notre confiance en notre corps. Ainsi, dans le cadre de la formation, nous revenons à des mouvements naturels et apprenons à vivre notre corps de l'intérieur. Cela contribue à créer les capacités mentales et physiques nécessaires pour faire face aux défis de la vie d'une manière créative et flexible.

© 2011 par Bertram Wohak, Dipl. Phys.  
Thérapeute du Corps et Aïkido Sensei 5ème Dan Aikikai  
Taxisstr. 56  
D-80637 München / Allemagne  
Téléphone: +49-89-54 78 15 12  
[BertramWohak@aol.com](mailto:BertramWohak@aol.com)

Sites web:  
Bodytherapy: [www.aiki-somatics.com](http://www.aiki-somatics.com)  
Aïkido: [www.aikikan-biberkor.de](http://www.aikikan-biberkor.de)