

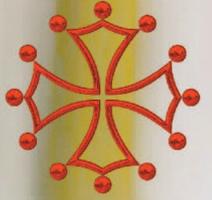


F  
F  
A  
B

# Aïkido

## Ligue Midi - Pyrénées

d'aïkido et de budo



septembre 2014 n° 7

stage de  
rentrée



stage  
enseignants



stages de la  
commission  
féminine



Stage pour tous

Stage E.N.A.

Ukê, Tori, Aïtê

....

## Séance débutée par un tour de 'table' sur les préparations de chacun.

La plupart du temps, ce sont les deux préparations de M. Tamura qui sont citées.

- Concentration et respiration,
- Travail sur les articulations,
- Travail axé cardiovasculaire,
- Importance des chutes et de leur apprentissage,
- Préparation spécifique sur les objectifs de séances voulus par l'enseignant.

Par pratique, dans la préparation, il y a déjà :

- La présence (mentale),
- La respiration,
- L'intensité (volonté, attention placée dans les différents exercices).

A cet instant, le pratiquant est déjà dans le 'travail' et la recherche des fondations de l'aïkido.

A la poursuite de cette discussion, mise en pratique : Recherche de ces sensations respiratoires et internes avec la préparation des 8 Pièces de Brocart.

**Étirements : Pousser les mouvements à la limite, non pas la limite de douleur, mais celle où la respiration reste possible, pour ne pas se bloquer.** Insistance sur le fait que les étirements sont efficaces lorsque la respiration est bonne.

Ukemi. Les chutes, ensuite font travailler :

- Ma-aï (équilibre, contrôle du corps...)
- Centrage (rester droit, équilibre...)
- Kokyu (tenue du corps, présence mentale)

Garder à l'esprit l'« instantanéité » de ces perceptions, dues au travail axé sur les trois points précédents.

Pratique : Pour garder à l'esprit et dans le corps ce travail de centrage, utilisation du sabre, puis mains nues.

Réalisation avec déplacements dans différents cas : tenkan – irimi tenkan – irimi – tenkan irimi en suwari waza puis tachi waza avec plusieurs nage. Puis :

- Irimi nage, kokyu nage,
- Principe de la coupe du sabre, quelle que soit la technique ensuite.

Insistance sur le travail des hanches.

### **Vendredi 31.01.2014 Après-midi (20 personnes)**

Suivi du travail du matin, garder la sensation du centrage. Retrouver son axe. Tout cela sans opposition au geste d'attaque (Suivi, lien avec le déplacement de Aïté.).

- Ikkyo Omote,
- Nykyo Ura,

Travail de ressenti : Recherche du lien entre le bassin de Tori et celui de Aïté. Sentir ce contact et ne pas le rompre durant l'exécution de la technique .



Exercices. Placement du bassin, la colonne droite. Une fois ces sensations atteintes et ressenties :

- Koshi Nage,
- Katatedori Kubishime Koshi Nage, Shiho Nage, Kokyo Nage.

**Problème récurrent et général qui bloque la réalisation : Pas assez de présence dans l'attaque de la part de Uke. Il faut créer la situation, sinon, la technique n'existe pas ou ne sert à rien.**

### **Samedi 01.02.2014 – Matin (32 personnes)**

Retour sur les points abordés la veille.

Travail sur la respiration, les sensations à rechercher et à développer. Préparation : Lors des exercices de respiration / assouplissement, l'action de relâchement de l'air et le fait de libérer le ventre permettent d'aller plus loin, de gagner en souplesse (de l'esprit si ce n'est du corps).

**Maintenir assez longtemps les postures en respirant bien, pour bien rentrer dans le travail sur soi. A chacun de localiser ses points faibles, les endroits les plus bloqués ou délicats, et de les corriger peu à peu afin d'harmoniser l'ensemble du corps. Conserver ensuite ces sensations durant le reste de la pratique. Quel que soit le mouvement effectué.**

Discussion : Quelle est la différence entre kokyū nage et ikkyō ?

Ce sont deux techniques différentes, mais elles nécessitent le même engagement, et la même présence de Aïté comme de Tori.

L'importance est dans la mise en mouvement, et dans le suivi des mouvements de Aïté par Tori. Coller pour suivre les positions de Aïté. Garder ce lien entre les deux centres, « garder la présence » tout le long de la technique : De la saisie à l'immobilisation.

L'Aïkido, en tant qu'Art Martial, pousse vers la recherche :

- Du kokyu,
- Du shisei

Pour cela, « Metsuke », le regard est primordial pour ajuster la position du corps (Merci Michel).



Yannick

Dès 15h, ce samedi, plus de 90 pratiquants s'alignaient impeccables sur les tatamis du Dojo du Club de l'Avenir Fonsorbaïs.

Michel PROUVEZE ouvrit la séance et commença la préparation, qui est déjà pleinement l'Aïkido, par les 8 pièces de Brocart (*Ba Duan Jin*). Il poursuivait en proposant les exercices traditionnels au Boken : coupes, déplacements, changements de directions, en silence et sans force, juste une sensation de guidage du Boken par les seuls petits doigts et une subtile approche du sol par les tarses, une autre idée du silence et de la quiétude des gestes... Il profitait de ce travail au Boken pour déjà raffermir la sensation de mobilisation des hanches, du bassin, épaules



relâchées et verticalité, les genoux parfaitement libérés donnant aux jambes allure fort disponible... Shiseï et Kamae

Puis Michel présentait quelques mouvements de Ken Taï Ken (base Shomen) afin d'approcher par les armes, la notion d'harmonie entre Tori et Aïte : même travail ou complémentarité des actions et des gestes, sans heurt, sans

intention visible de l'un comme de l'autre.

Il terminait par un contrôle très simple et délicat sur la coupe du Ken de Aïte en exécutant un simple changement de Hanmi (le pied droit est remplacé par le gauche et réciproquement...) tout en restant maître de la ligne d'attaque.

Ce dernier travail Ken Taï Ken amenait Michel à présenter le même déplacement/prise de centre sur saisie franche d'Aïte en Kata Dori. Une manière de Kokyu Nage, mais en insistant avant tout sur le travail de placement avec le Kamae. Sans trop s'appesantir sur le côté Nage de l'exercice.

Et en toute logique, travail de hanches oblige, suivit Nikyo Ura pour effectuer un double placement du bassin sans déranger Aïte et sans lui offrir non plus matière à sanction dès qu'un peu pressé Tori s'en viendrait venir saisir la main à l'épaule...

Alors salut et passage de relais à Jean-Pierre PIGEAU pour la fin d'a.m.. Jean-Pierre proposait un travail sur Ushiro Waza Katate Dori Kubi Shime Kokyu Nage – *inspire* – afin de retrouver ce travail de Kamae sur la mobilisation du bassin, coordonnée avec la

respiration, bien sûr.

Pour permettre à chacun de sentir ou ressentir au mieux cette mobilisation des hanches, Jean-Pierre allait jusqu'à la saisie Ushiro Haga Ijime (Ceinture arrière par les deux bras de Aïte au niveau de la poitrine de Tori), histoire de juste mettre en mouvement Aïte par une simple mobilisation du corps et le renvoyer ainsi vers ses peinarde pénates.

Sankyo dans la foulée, toujours pour illustrer cette idée du Kamae, lequel permet d'être en parfaite adéquation avec Aïte, la saisie Sankyo ne venant que pour parfaire le mouvement engagé. Sans souci de broyage intempestif et plutôt saugrenu des mains d'Aïte

Puis ce fut Irimi Nage pour travailler un peu plus le déplacement avec toujours la relation à Aïte en mouvement, avant que, l'heure passant et just for the road, Jean-Pierre proposa Koshi Nage pour illustrer combien cette quasi fusion relationnelle entre Aïte et Tori doit s'exercer sans rupture : une idée d'enroulement soyeux et continu, comme le peuvent être également les chutes qui en découlent.

Retour au calme et Kokyu Ho bien décontracté, juste avant salut, remerciements, photos et préparation aux passages de grades Aïkikaiï : 5 candidats (1 Sandan et 4 Shodan) étaient inscrits. 40 minutes plus tard et sous de francs applaudissements les candidats se virent commuer leurs espérances en vives réalités.

Un dodo plus tard, le dimanche matin Fonsorbaïs apparut sous un soleil prometteur dès 9h30, ce qui changea radicalement des trombes de la veille, comme de l'ordre d'intervention de Michel et Jean-Pierre, ces deux faits n'ayant à ma connaissance, aucune corrélation.

Ainsi donc, Jean-Pierre PIGEAU pris les choses en main : respirations, 8 pièces de Brocart du dimanche, et Kokyu Ho pour une mise en route bien tempérée ; toutefois, Jean-Pierre plaçait déjà son approche Kokyu Ho sur le travail de la veille : recherche de l'harmonie naturelle entre Aïte et Tori par des appuis libérés, hanches mobilisées, verticalité, rondeurs des mouvements sans oublier le placement final sur l'immobilisation, placement du corps de Tori, bien sûr. Jean-Pierre clarifiait ces sensations en comparant les gestes à ceux d'un simple salut où les appuis sur les mains disparaissent au profit de la mobilisation du bassin qui permet de libérer les jambes, par exemple.



# Une bien belle réussite !!!



Il souhaitait alors reprendre quelques points dont le jury des passages, la veille, avait souligné quelques besoins d'épuration et de précisions : notamment sur saisie Ryote Dori Tenchi Nage. Jean-Pierre insista alors sur le travail de la main qui va à la terre en expliquant combien c'est au corps de se déplacer pour amener la dite main vers le sol, sans heurter Aïte. Il livrait également un exercice similaire avec saisie de l'Obi d'Aïte pour montrer combien ce n'est que le déplacement du corps qui peut créer pareil déséquilibre... La main du ciel ne fait, elle, que reprendre les entrées Kokyu Nage sur Katate Dori ou Kokyu Ho... Donc Tenchi Nage plus précis fut alors exécuté par les quelques 70 pratiquants encore vifs et présents en ce dimanche matin.

Un autre point avait été souligné par le jury : la difficulté à bouger et à conduire Aïte au déséquilibre pour exécuter Sankyo, sans trop de risque pour Tori sur attaque en Hanmi Handachi Waza, Ushiro Ryo Kata Dori – *inspire again* -. Jean-Pierre proposait avant que de revoir ce mouvement, la même situation en Tachi Waza, normalement plus facilement réalisable. Chacun put se rendre compte combien le déplacement et la mise en mouvement d'Aïte est primordiale avant que de prendre la main d'Aïte en Sankyo : il ne s'agit plus alors que de terminer une coupe avant la phase d'immobilisation. Donc en Tachi Waza puis Hanmi Handachi Waza avec un peu plus de difficultés à se déplacer, bien sûr.

Jean-Pierre terminait son intervention en proposant Futari Gake, travail sur la souplesse des déplacements, du Kamae avant saisie, travail de respiration et avant tout d'harmonisation avec Aïte. En sus une attention particulière, dans la conjoncture de Tatamis bien garnis, à prendre soins de ses deux Aïte



dans leurs chutes...

Michel PROUVEZE prit alors le relais et la décision de poursuivre le travail commencé sur Shiseï et Kamae : placement en anticipation du travail d'Aïte, mais sans lui faire découvrir, afin que dès la saisie proposée en Gyakuhanmi Katate Dori, Tori ait déjà placé son centre et pris celui d'Aïte en entrant Kokyu Nage... Donc relâchement, Kamae, verticalité et pieds légers, oubli de la force et entrée du corps...

Avec

idée,



la même Michel

donnait à sentir pareilles impressions sur Shiho Nage Omote, très Irimi, en entrant complètement sur le centre d'Aïte, montée des bras comme lorsque l'on arme au Boken, puis Tenkan et coupe bien centrée sans force sur le déséquilibre arrière d'Aïte.

Il développait à la suite même sensation sur la forme Ura qui nécessite plus grand déplacement et bel équilibre dans le dos d'Aïte pour terminer avec la même idée de la coupe au Boken.

La matinée s'apprêtait à tutoyer allègre les aiguilles de midi, à la grande surprise de l'ensemble des Aïkidokas, que Michel terminait le cours par une saisie Morote Dori (Katate Ryote Dori) tout en précisant bien la justesse de cette saisie à deux mains, Aïte se plaçant hors de la ligne dès le contact pour se mettre hors d'atteinte d'une réplique éventuellement tamponnée de Tori. Alors, mais alors seulement Kokyu Nage, une dernière idée de Kamae et Shiseï et montée du Boken sur copieuse saisie pour terminer ce stage.

Respiration, Seïza, saluts photo et remerciements de la part du Président de la Ligue Midi-Py, Raymond SOLANO. Michel et Jean-Pierre évoquèrent pour conclure l'indispensable échange et harmonie d'abord d'Aïte et de Tori, comme a voulu les mettre en exergue cette année la Fédération, mais aussi entre enseignants et pratiquants lors de ces stages. Sans cette double relation, il n'est pas certain que l'Aïkido que nous aimons et tel que nous l'a enseigné Senseï puisse demeurer aussi vivant.

Gérard Growas