

KAGAMI BIRAKI A VERNEUIL-SUR-VIENNE :

UN NOUVEL AN D'AÏKIDO PARFAITEMENT REUSSI !

En effet, ce samedi 14 janvier avait lieu au Dojo de Verneuil-sur-Vienne, le premier stage de la nouvelle année 2012 organisé par la Ligue du Limousin d'Aïkido FFAB. Ce Kagami Biraki (une des fêtes du nouvel an japonais) est en passe de devenir une réelle et bien vivante tradition en terre limousine puisque, ouvert à tous les pratiquants d'Aïkido, il s'inscrit pleinement et pour la deuxième année consécutive dans la démarche du cérémonial ainsi fêté au sein des Dojos pour perpétuer la vieille coutume naguère en usage et célébrée dans les grandes familles de l'ancien Japon.

L'engouement fut grand Aïkidokas de la région et s'installèrent sans quelques 4 heures de



dès 15 heures pour les 33 des ligues voisines qui sourcilier en Seiza pour pratique !

La quasi-totalité des clubs présents : Verneuil, Isle, Couzeix, Aix, St Yrieix, Tulle, notamment et en voisins et amis, Montluçon.

de la Ligue étaient

La Ligue avait, comme l'an dernier, confié l'animation de ce stage aux deux responsables des Clubs de Verneuil, Eric BRICOUT, 4^{ème} Dan et d'Isle, Gérard GROWAS, 3^{ème} Dan.

Ce fut Gérard Growas qui ouvrit ce qu'en Aïkido on a du mal à hostilités puisque inusitées dans notre Art Martial : respiration, mise en mouvement progressive du corps, contacts avec les (chutes) arrière puis avant et travail éducatif en Suwari Waza (à genoux) sur attaque Menuchi pour mobiliser les centres d'énergie et vivifier un déplacements à genoux (Shiko). Vinrent ensuite Ikkyo Omote puis Ura sur une forme plus engagée. Forme qu'il reprenait alors debout (Tachi Waza) avec attaque Shomen Uchi, travaillant successivement Ikkyo Omote avec



appeler les concentration, tatamis par Ukemi aussitôt proposé et Ikkyo Ura, juste brin les

préparation anticipée du corps, Ura sur entrée profonde, Irimi Nage (Omote et Ura) qui venait à point nommé et enfin Shiho Nage qui obligeait à un travail de déstabilisation préalable plus marquée du derechef la dernière partie de les deux bras en Ushiro Ryote puis Sankyo, juste à se placer plusieurs formes de Koshi puis légers, centrage et prise du



partenaire (Uke). Il abordait son intervention par un travail sur Dori, mais toujours Ikkyo, avec caresse au tatami, puis couper et enfin travail libre (Jyu Waza) intégrant Kokyu Nage. Seules consignes à respecter : appuis centre d'Uke et coupe.



Vint l'heure de la pause : rafraîchissements opportuns et petits grignotis juste à propos...



A peine 10 minutes venaient-elles de s'écouler qu'Eric Bricout prenait le relais et proposait dans la même lignée que précédemment un travail éducatif sur les entrées AiHanmi Katatedori : centrer le corps et, d'un pied léger aller droit au but sur le centre de Uke, sans produire d'effort, juste une entrée au Bokken... sans le Bokken. Même travail en inversant la main saisie afin de réaliser de semblable manière



l'entrée d'Irimi. Eric mit en avant le travail Te Katana de la main qui devait être



saisie pour surprendre la certitude d'Uke en préparant Sankyo, d'abord Omote puis Ura en renvoyant le partenaire par les hanches puis terminer par la coupe légère sur le bras de Uke.

La dernière heure prit une allure plus... vivace où Eric se servit de tout le travail préparatoire pour libérer les envies en jouant la carte des Kokyu Nage et travail en groupe pour plus de convivialité et d'échanges.



Lors sonnèrent les 19 heures...

Salut, remerciements, vœux, autant de paroles bien tempérées pour une après-midi riche, entière et sans complaisance à juste retrouver 4 heures durant toute la magie de l'Aïkido.

Il fut alors grand
bâche pour
tatamis et
dressage de
Suwari Waza (à
partager ce que
soigneusement
échanger



temps de tirer la
protéger les
improviser un
table tout en
genoux) afin de
chacun avait
préparé et
jusqu'au bout de

la soirée en oubliant dans la bonne humeur les très saines fatigues de l'après-midi.

Grand merci donc à toutes et tous ainsi qu'aux deux enseignants pour leur claires propositions et... rendez-vous le 21 janvier à La Souterraine pour un stage de Formation Continue – Ecole des Cadres.