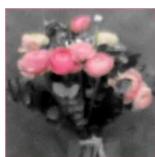


PREMIER STAGE D'AÏKIDO DE L'ANNEE 2013 :

TRES REUSSI KAGAMI BIRAKI A VERNEUIL-SUR-VIENNE !



Traditionnellement fêté autour du 11 janvier au Japon, le Kagami Biraki fait partie des événements qui marquent dans la joie le passage à une année nouvelle.

La symbolique du Kagami Biraki, « ouvrir le miroir » voulait que l'on brisa le couvercle d'un tonneau de Sake pour, à l'instant présent, le bien partager en se tournant vers l'année écoulée, et peut-être alors se mieux projeter dans le futur de celle qui s'ouvre...

Ce moment de partage s'établit aussi par les échanges, notamment de victuailles simples : au Japon les Kagami Moshi sont offrandes à base de riz gluant, très appréciées et échangées entre convives.

En Aïkido, la tradition veut que ces échanges chaleureux soient initiés à l'issue d'un cours d'Aïkido où chacun pourra faire le point sur sa pratique et échanger avec les autres Aïkidoka au sein du Dojo.

La Ligue du 3^{ème} année fixé cette Kagami Biraki janvier et de ces



Dojo de Verneuil-sur-Vienne. Eric Bricout, 4^{ème} Dan et Gérard Growas, serviteur et 3^{ème} Dan, tous deux membres de la Commission Technique de la Ligue Limousin, se voyaient une nouvelle fois chargés de l'animation du stage, tâche qu'ils se plaisent à accomplir sans formalité aucune, avec clémence jouée mais aussi belle rigueur dans la pratique.

Et cet état d'esprit s'est traduit très simplement par une belle fréquentation en ce samedi après-midi verglaçant du chemin et un rien poudreux du tapis : une quarantaine de pratiquants venus de tous les clubs de la région (notamment de Seilhac) et un peu au-delà, de Montluçon, ont ainsi presque 4 heures durant – avec pause, bien sûr...- échangé leurs pratiques dans une ambiance aussi souriante et spontanée qu'appliquée.



C'est Eric qui ouvrait le cours par une séance d'étirements puis une mise en train très souple et centrée, basée sur la pratique des armes : Jo (bâton) et Bokken (sabre en bois). Recherche de fluidité, de centrage et de légèreté des appuis conduisirent



chacun à affiner ses Kokyu Nage, Shiho Nage tant en saisie Ai Hanmi Katate Dori qu'en Gyaku Hanmi Katate Dori ou Jo Dori et Kenjutsu.



Puis, avant de passer relais à Gérard, une bonne pause pour désaltérer les corps et recharger les accus par de savoureux fruits secs.

Gérard installait alors son idée de centrage sans force sur Kokyu Ho, puis la développait en Ushiro Ryote Dori, quelle que soit la technique proposée : Ikkyo, Kokyu Nage, Shiho Nage, notamment.



Il profitait de l'engouement de chacun et de l'envie manifestée pour conclure cette « petits groupes » sur des idées



belle après-midi par du travail en variées de Kokyu Nage...

Enfin, les 19 heures s'approchant, Haishin Undo, respiration, Seiza, salut et une douche plus tard, il fut temps des partages de bouches que chacun avait très spontanément réalisés et apportés.

Bref, une belle après-midi réussie faite de pratiques et d'échanges très chaleureux à Verneuil.

Prochain stage de la Ligue Limousin : samedi 2 février à La Souterraine, stage de préparation aux passages de grades animé par Bertrand BIDAULT, 5^{ème} Dan, CER.

