

NOTIONS ET BASES TECHNIQUES



Photo : Bruno GERMAIN

Ce chapitre a pour vocation de donner quelques repères dans le domaine technique au pratiquant débutant.

Il ne saurait dispenser d'un véritable livre (vous trouverez donc une bibliographie en annexe à ce chapitre), et encore moins des précieux conseils de votre enseignant.

LES FONDATIONS d'après TAMURA Senseï, 8ème dan

Observations d'après des références de Michel Venturelli

TYPES D'ACTIONS	SENSEI TAMURA	OBSERVATIONS
SHISEI	<ul style="list-style-type: none"> - Attitude - Posture - Position - Pose - SHI = forme, figure, taille - SEI force, vigueur <p>Rechercher : une attitude correcte, tête, bassin l'équilibre dans l'action</p> <p>Pieds = SAN KAKU HO SAN = 3 KAKU = côtés HO = direction</p>	<p>attitude à respecter</p> <ul style="list-style-type: none"> - tête dans l'axe de la colonne vertébrale - épaules détendues - coudes près du corps - dos droit - souple sur les articulations des genoux - genoux orientés vers l'extérieur - regard et visage décontractés - bouche fermée
KOKYU	<ul style="list-style-type: none"> - HAKU : KO = expirer - SUU : KYU = inspirer <p>Respiration abdominale</p> <p>Rechercher : respiration abdominale, épaules basses contact et travail avec respiration de l'autre (inspiration/expiration)</p>	<p>maîtriser</p> <ul style="list-style-type: none"> - respiration normale (éviter halètement, essoufflement) - car effort max. = résultat mini. - expiration = soulagement
KAMAE	<p>KAMAE = construction, garde</p> <ul style="list-style-type: none"> - construire, préparer, attendre avec intensité, être à l'affût, sur le qui-vive - contient les pouvoirs du Ki et le pouvoir de percevoir tous les détails <p>Indications : construction de travail amener à attaquer selon la forme désirée état de SEN HO SEN (avant l'autre)</p>	<p>garder</p> <ul style="list-style-type: none"> - détente et souplesse - attention constante - garder son naturel sa construction sa préparation - bannir l'attente avec inquiétude
IRIMI	<p>IRI = passer l'entrée de la maison y pénétrer, y être invité</p> <p>MI = idée d'enfant dans le ventre de sa mère (corps)</p> <p>IRIMI = mettre son propre corps dans le corps de l'adversaire</p> <p>irimi est réalisé après l'engagement de Aïté</p>	<p>rechercher</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'entrée sans opposition à l'autre - créer la fusion avec l'autre - la coordination, l'association
MA AI	<p>C'est le mot qui définit la relation spatiale entre Aïte et soi-même. La position d'où il est facile d'attaquer ou de se défendre. Le ma ai n'est donc pas seulement une notion de distance ; il faut y inclure le mouvement des coeurs dans l'espace. Si j'ai peur, l'espace semble trop petit, si j'ai trop confiance, l'espace semble trop grand. Le ai de ma ai est le même que le ai de aikido, avec le sens de faire Un, mettre en ordre, harmoniser... Ma ai est donc l'espace qui naît du coeur et de l'esprit, de soi-même et de l'autre, et les englobe tous deux dans une évolution constante vers la position la plus avantageuse.</p>	

TYPES D' ACTIONS	SENSEI TAMURA	OBSERVATIONS
<p>TENKAN</p>	<p>TEN = transposer, changer évoluer > mue KAN = échanger TENKAN = pivoter, changer de direction IRIMI et TENKAN sont l'endroit et l'envers d'une même chose</p> <p>Note : bon Shiseï, bon Kamae = harmonisation et mouvements d'un seul jet</p>	<p>contrôler :</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'équilibre, la respiration - le travail des hanches - avancer, entrer, attaquer sans peur - centré = bon Shiseï - être présent : disponible - être dans le temps - bonne coordination - mouvements continus sans saccade
<p>TAI SABAKI</p>	<p>TAÏ = le corps SABAKI = esquiver, tourner</p> <ul style="list-style-type: none"> - rétablir la situation à son avantage - renverser la situation - perturber l'action de Aïte, action de l'amener et de le contrôler <p>Rechercher : Shiseï - Kamae - Irimi = ensemble</p>	<p>exploiter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - MAAÏ et KAMAE - équilibre - positionnement - le juste déplacement ni trop "lourd" ni trop "long" - relation avec Aïte ni trop précoce ni trop tardive - réflexes : engagement juste au bon moment
<p>ATEMI</p>	<p>ATEMI = ancien Budo Frapper les points vitaux de l'adversaire pour provoquer la blessure ou la mort But :</p> <ul style="list-style-type: none"> - dominer la volonté de Aïte - provoquer une douleur - perturber la concentration - stopper l'intention d'action <p>Bonne entrée = MAAÏ SAN KAKU MA AÏ = distance (des corps et des esprits) - SAN KAKU = 3+côtés = position triangle</p>	<p>étudier :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les points vitaux - le réalisme de l'atemi - le rythme : atemi dans le temps et « appuyé » - spontanéité du geste précis - attitude correcte
<p>KOKYU RYOKU</p>	<p>KO = expire ; KYU = inspire RYOKU = force, puissance >> Energie de l'univers</p> <ul style="list-style-type: none"> - donner vie - apprendre par le corps via exercices tous les jours - sans Kokyu = technique vide <p>rechercher : la fluidité du geste - canaliser l'énergie / stabilité = puissance</p>	<p>à voir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - épaules normales - respiration tendue sans blocage - le déséquilibre vers l'avant ou l'arrière - travail souple, ni musculaire, ni rigide
<p>URA ET OMOTE</p>	<p>Une technique en aikido a deux aspects : ura waza - omote waza. Ura représente principalement l'envers, le verso, l'aspect caché des choses. Omote : l'endroit, la surface, l'extérieur, l'aspect apparent des choses. En classifiant grossièrement, on dira omote waza des techniques exécutées en entrant face à l'adversaire et ura waza des techniques exécutées en entrant derrière l'adversaire.</p>	