



Mars 2021

Edito :

Les beaux jours vont bientôt arriver. Comme il semblerait que nous ne reprendrons pas notre pratique normalement fin mars, nous étudions la possibilité de se rencontrer en plein air pour un cours hebdomadaire à partir de début avril.



Info Section :



Comme indiqué dans l'Edito, début avril je vous proposerai un cours en plein air. Comme je pense que nous avons tous besoin de bouger, j'envisage de mettre en place des cours sur le même canevas :

- Echauffement,
- Cardio,
- Renfort musculaire,
- Aiki-Taïso,
- Boken ou Jo,
- Etirement
- Retour au calme.

Tous les renseignements pour ces cours vous seront communiqués dès que possible y compris ceux concernant les gestes sanitaires qui seront mis en place.

Evidemment, ces cours sont assujettis aux réglementations sanitaires mises en place par le gouvernement et la commune.

Rappel : Ce n'est pas moi qui ai servi de modèle pour le sculpteur.

Roland

Bon anniversaire à :

Hervé Mengoni, Jean-François Plu et Emilie Oziol.



Au Cœur de l'Aïkido :

Lexique : Attitudes

Agura :

Terme japonais pour la position assise que l'on appelle communément "assis en tailleur". Cette posture est considérée comme une alternative informelle au Seiza. Au Japon, il est généralement considéré comme contraire à la féminité et grossier pour les femmes de s'asseoir dans la position de Agura.

Ai Hanmi :

Ai Hanmi désigne une garde commune aux deux pratiquants qui se font face.

Ai Hanmi No Kamae :

Aïte et Tori sont en garde (Kamae) avec le même pied en avant.

(Voir Hanmi No Kamae et Gyaku Hanmi No Kamae)

Aite :

Aite, « la main mutuelle », qui prête sa main au partenaire, Tori est loin d'avoir un rôle passif. En sollicitant le partenaire, c'est lui qui permet l'action, il permet donc au partenaire de progresser. C'est donc véritablement un partenaire actif et pas seulement une « cible ».

Ayumi Ashi :

Marche normale, une jambe après l'autre.

Gyaku Hanmi :

Gyaku Hanmi signifie garde opposée, les deux partenaires adoptent une position « en miroir ».

Gyaku Hanmi No Kamae :

Aïte et Tori sont en garde (Kamae) avec le pied opposé en avant.

(Voir Hanmi No Kamae et Ai Hanmi No Kamae)

Hajime :

Début - Commencer.

Hanmi :

Position des pieds ne proposant que la moitié (Hanmi) du corps à l'adversaire. Position de base de l'Aïkido proposant une très grande mobilité. (Voir "Hitoemi" ou "Sankaku")

Hanmi No Kamae :

Garde de profil. Kamae selon Tamura Senseï; Corps droit et souple, être équilibré, jambes légèrement fléchies, épaules basses, esprit calme et vide, un pied un demi pas vers l'avant, la main correspondante légèrement vers l'avant, la main opposée le long du corps.

Henka :

Pivot du Corps sans modifier la position des pieds.

Hitoemi :

Hitoe: Feuille. "le corps d'une unique épaisseur", Position de profil. Position des pieds en triangle arrière (voir "Hanmi")

Ki Ken Tai :

Ki est l'énergie de votre corps qui se reflète dans le travail au Ken (Boken ou Iaito). Ken Tai est ne faire qu'un avec votre arme. Ki Ken Tai signifie être en harmonie avec son sabre. Une forte et bonne attitude de combat est à la base de ce principe.

Kihon Waza :

Technique Fondamentale, de Base.

Kisa :

Variante de la position Seiza avec les orteils repliés ; qui permet un travail en Suwari Waza.

Matte :

Du verbe Matsu : Attendre.

Mu Kamae:

Mu ; Négation, absence. Kamae ; du verbe Kamaeru, se préparer, se tenir prêt. C'est une garde qui ne doit pas inciter au combat.

Sankaku :

Position de profil. Position des pieds en triangle, à l'opposé de Hitoemi les talons sont alignés (voir "Hanmi").

Seika Tanden :

Le Seika Tanden est le centre du Hara. Ce point situé à mi-chemin entre le nombril et le pubis est le centre de gravité de l'homme, son axe spirituel. Le Seika Tanden est la source de la force vitale et par lui doit s'écouler le Ki.

Seiza :

Seiza " s'asseoir correctement ", est la façon traditionnelle de s'asseoir au Japon. Agenouillé, les genoux pliés, les fesses posées sur les talons et le dessus des pieds reposant sur le sol. Aucune autre position assise ne permet de garder les hanches libres et de se déplacer ou se lever avec simplicité.

Shizentai :

Position debout, corps détendu, l'écartement des pieds est de la même largeur que les épaules. Se traduit par une attitude relâchée et équilibrée.

Tachirei :

Voir Ritsurei.

Te Gatana :

Littéralement, la main sabre. Par extension, le bras courbe en forme de lame de sabre.

Tsugi Ashi :

Déplacement en glissant les pieds sans passer une jambe devant l'autre.

Zarei :

Salut à partir de la position Seiza (à genou).

