



Avril 2021

Edito :

Il était envisagé dans l'Aïki-bulletin de mars de reprendre une activité en extérieur, la progression de la pandémie dans notre région nous conduit à reporter la reprise.

En attendant un possible redémarrage début mai, vous pouvez consolider vos connaissances dans notre l'Aïki-bulletin avec un texte sur l'Atemi par Maître Saito et la suite du lexique avec les fondations de l'Aïkido résumé par Maître Tamura.



Au Cœur de l'Aïkido :

A propos de l'Atemi

Traduction libre d'un texte recueilli sur les réseaux sociaux

"Aujourd'hui, il y a un manque de travail sur les Atemis ou des attaques sur des points vitaux dans les entraînements. Les Atemis sont utilisés pour affaiblir ou neutraliser l'attaque de l'ennemi et créer une situation favorable au bon déroulement de la technique.



Dans de nombreux cas, sans l'aide de l'Atemi, il est presque impossible d'obtenir le "Kuzushi" (déséquilibre) chez un adversaire assez fort pour appliquer une technique.

Ceux qui prétendent que l'utilisation de telles pratiques de diversion est trop cruelle ou " ne reflètent pas l'esprit de l'Aïkido ", démontrent leur ignorance sur le concept de l'Aïkido, car l'Aïkido attache une grande importance à la nécessité de tels coups dans l'entraînement.

Atemi est la partie la plus importante des techniques de base et avancées et ne doit en aucun cas cesser d'être pratiquée."

Morihiro Saito



Au Cœur de l'Aïkido (suite) :

Lexique : Les Fondations :

Atemi :

Dans les Budo un Atemi est un coup porté sans arme à une partie vitale. En Aïkido l'Atemi sert surtout à créer une ouverture ou un contrôle de Uke. Comme le disait O-Senseï, Atemi c'est Irimi.

Irimi :

Irimi est un terme japonais utilisé en Aïkido pour décrire l'action d'entrer directement dans une technique, par opposition à Tenkan. Ce mouvement en avant nécessite d'intégrer d'autres notions, comme la gestion de la distance et du temps (Ma-aï).

Kamae:

Du verbe Kamaeru, se préparer, se mettre en garde, attendre avec intensité. Kamae en Aïkido, consiste à se positionner à son avantage par rapport à Aite (attitude et distance).

Kokyu :

D'après Tamura Senseï, le Kokyu "est l'expression physique de l'expansion extérieure de l'énergie potentielle du corps en étroite harmonie avec la respiration abdominale".

Pour Christian Tissier, Kokyu est une respiration qui permet un échange et véhicule le Ki.

Daniel Toutain exprime simplement l'idée d'une bonne respiration, dans le mouvement, alliée à un placement des hanches et à la justesse technique.

Gozo Shioda estime que Kokyu ne se travaille pas particulièrement. En pratiquant, sensations et rythme viennent. Un jour l'harmonie se fait et alors la force de la respiration, Kokyu, est utilisable.

Maaï :

La meilleure distance pour une situation donnée. C'est un concept complexe qui associe la notion de distance mais également le temps nécessaire pour la parcourir, l'angle et le rythme de l'attaque pour Aite. Et pour Tori, dans Maaï, il faut associer les notions de temps et d'opportunité. Dans une même situation Aite et Tori n'ont pas le même Maaï.

Omote :

Face, l'Avant, Extérieur, Endroit (d'un vêtement) - En Aïkido forme positive.

Reishiki :

Rei : Etiquette, Courtoisie, Politesse. Shiki : Cérémonial, Rite. Le reishiki est un ensemble de règles, de protocoles, de comportements par rapport à un lieu (dojo), à des personnes (Aïte / Uke) mais aussi à des situations.

Shisei :

Shisei désigne autant l'attitude extérieure que la force intérieure. Cette force intérieure est visible extérieurement car elle s'exprime par le comportement et le regard.

Tenkan :

Tenkan, (littéralement convertir ou détourner). En Aïkido, Il s'agit d'un pivot du corps de 180 degrés sur le pied avant.

Ura :

Revers, Envers, Arrière, Côté opposé, Dos, Verso, Pile - En Aïkido forme négative.

Zanshin :

Littéralement "Esprit qui demeure", Etat de conscience et de vigilance tranquille. Dans certains arts martiaux, Zanshin se réfère de façon plus étroite à la posture du corps après l'exécution d'une technique.