



## Mai 2021

### Edito :



En espérant que ce brin de muguet sera plus efficace que celui de l'année dernière pour nous apporter joie et bonheur.

On continue le lexique avec les Aïki-Taïso - Exercices préparatoires à la pratique de l'Aïkido.

### Info Section :

Bon anniversaire à : Laurence Mignard, Christophe Lefebvre, Tom Evereats et Diane Mazloum.



### Reprise des cours:

Dans le numéro du mois de mars, nous vous proposons un cours en plein air dès le début avril. Le bon sens nous a conduit à décaler la reprise des cours de quelques semaines.

Le moment est venu de retisser le lien qui nous manque à tous, de bouger et de pratiquer l'Aïkido.

Nous vous donnons donc rendez-vous ;

Dimanche 9 mai 2021 de 10h00 à 11h30

Sur le plateau de sport devant l'entrée du Dojo.

### Déroulement des cours :

Pour le moment et sûrement jusqu'à la fin de la saison, nous pratiquerons sans contact et avec une distanciation optimale. Cela implique pour la partie Aïkido un travail au Boken et au Jo. Le schéma type d'une séance sera le suivant :

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

Toutes les recommandations pour accéder à ces cours vous seront communiquées dès que possible y compris celles concernant les gestes sanitaires qui seront mis en place.

Evidemment, le maintien de ces cours est assujetti aux réglementations sanitaires mises en place par le gouvernement et la commune.

## Au Cœur de l'Aïkido :

### Lexique : Exercices préparatoires à la pratique de l'Aïkido :

#### **Aïkitaïso :**

Exercices visant à harmoniser l'énergie, Ces différents éducatifs amènent à une prise de conscience du centre, du siège de cette énergie (Seika Tanden).

#### **Ameno Tori Fune :**

Appelé communément l'exercice du Rameur (FunaGoki Undo), cet Aïkitaïso fait circuler l'énergie, le Ki dans tout le corps. C'est aussi une excellente manière d'apprendre à harmoniser le Corps, la Respiration et l'Esprit.

Cet exercice se pratique généralement en trois étapes :

- 1 - Pied gauche en avant avec les sons Ei-Ho
- 2 - Pied droit en avant avec les sons Ei-Sa
- 3 - Pied gauche en avant avec les sons Ei-Ei

Les deux premières parties de l'exercice sont à exécuter sur le même rythme avec les deux mouvements et les deux sons dans la même expiration.

La troisième s'exécute sur un rythme plus soutenu.



#### **Funagoki Undo :**

Voir Ameno Tori Fune.

#### **Furitama :**

Furitama est un exercice de concentration des énergies. Les mains réunies au niveau du Seika Tanden (la droite par-dessus la gauche). On secoue alors ses mains vigoureusement de manière à faire vibrer tout le corps (des pieds à la tête).

#### **Haishin Undo :**

Exercice d'assouplissement et de relaxation du dos se pratiquant à deux dos à dos.

#### **Happo Undo :**

Reproduire Ikkyo Undo dans les huit directions. Exercices destinés à préparer l'esprit et le corps à se déplacer sûrement et rapidement dans n'importe quelle direction.

#### **Ikkyo Undo :**

Pousser et monter les bras (Te Gatana) en utilisant la poussée des hanches. Aiki Taiso permettant d'aligner le corps sur le même axe. Cet exercice peut aussi être travaillé dans quatre (Shiho Giri) ou huit directions (Happo Giri).

#### **Kingyo Undo :**

Mouvement du poisson. Exercice de relaxation et de retour au calme par ondulation du corps. Appelé communément Goldfish (Poisson rouge japonais).

#### **Kokyu Ho :**

Etude du Kokyu. Exercice se pratiquant en Seiza.

**Mokuso :**

Mokuso est un exercice qui se pratique en Seiza au début et à la fin de chaque séance d'entraînement. Mokuso signifie littéralement "penser en silence". Il s'agit de se préparer mentalement avant le cours et d'ajuster sa respiration et son esprit à la fin de la séance.

**Sayu Undo :**

Sayu signifie gauche et droite. Sayu Undo, Exercice de coordination pratiqué en alternance à gauche et à droite.

**Shiho Undo :**

Voir Ikkyo Undo.

**Shikko :**

Déplacement à genoux, cette marche s'effectue sur les pieds et les genoux. Elle est utilisée dans les arts martiaux et principalement en Aïkido.

**Taïso :**

Le Taïso (préparation du corps) est un sport d'origine japonaise. Souvent pratiqué dans un dojo, vêtu d'un judogi, ou d'un kimono plus léger. Le Taïso est aussi une préparation spécifique à la pratique d'un art martial (Voir Aïkitaïso).

**Taï No Henka :**

Pivot du corps sur place. Déplacement souvent travaillé sous forme d'éducatif sur Gyaku Hanmi Katate Dori.

**Tai Sabaki :**

Tai Sabaki est l'art de se déplacer il est beaucoup utilisé dans les arts martiaux, notamment au Kendo, en Jujitsu, en Aïkido, au Judo et en Karaté. Il sert le plus souvent à éviter une attaque ou se placer en position avantageuse (Comme par exemple le déséquilibre de Uke). Le Tai Sabaki est souvent la combinaison des deux principaux déplacements de l'Aïkido : Irimi et Tenkan.

**Tekubi Undo :**

Ensemble d'exercices destinés à assouplir et fortifier les articulations des bras: poignets, coudes et épaules.

**Ukemi :**

Ukemi est un terme japonais composé de deux mots, Uke venant de Ukeru - recevoir, et Mi - le corps. En Aïkido, Ukemi désigne la chute de celui qui reçoit la technique. Les plus courantes Mae Ukemi, Ushiro Ukemi, Yoko Ukemi.....

**Ushiro Tori Undo :**

Exercice préparatoire. En simulant une saisie des deux poignets par l'arrière, créer le vide en conservant ses mains devant soi.

