



Édito :

Faire partie d'un club, d'une école, d'une fédération,
Pratiquer une ou plusieurs disciplines martiales,
Partager les moments de pratique dans la sueur,
S'encourager dans l'effort,
S'entraider dans la difficulté,
Progresser et Apprécier.

Merci,

Marc Senzier

Sommaire

Kokyu Nage	Page 1
Stage avec Micheline Tissier Agenda	Page 2
S'adapter à de nouvelles formes	Page 3

Kokyu Nage

Article paru dans Haru No Soyo Kase en février 2006.

Kokyu Nage est un terme générique qui désigne un ensemble de projections.

Kokyu est souvent traduit par respiration, échange, rythme, coordination ou encore mouvement du corps suivant le Ki. C'est l'étude de ce principe qui est proposée fréquemment en fin de séance dans Kokyu Ho.

Kokyu Nage est plus un principe qu'une technique particulière. Une caractéristique observable du Kokyu Nage est qu'il n'y a pas de contrainte articulaire exercée sur Uke : le rythme d'exécution est alors essentiel.

En premier lieu, Tori doit « prendre Uke » en s'assurant que la saisie de celui-ci est conservée ou en s'harmonisant à la vitesse d'attaque lorsque celle-ci est portée. Il s'agit ensuite de créer et gérer le déséquilibre de Uke sans temps d'arrêt car il doit être maintenu de la prise de contact à la projection finale.

Ceci sous-entend une relative maîtrise des déplacements et placements de Tori qui amplifiera et guidera ce déséquilibre en propulsant Uke vers une projection.

La « propulsion » peut être d'une puissance déconcertante lorsqu'elle s'accompagne d'un déplacement synchronisé et d'autant plus lorsque Tori est exercé à « se centrer » et à « pulser » son énergie, son Ki.

La notion de Kokyu est si large qu'il est impossible d'y répondre en quelques lignes.



Nous retrouvons en Aïkido ce terme combiné avec d'autres:

Kokyu Ryoku : force développée par une bonne utilisation du Kokyu

Shin Kokyu : désignant le principe du Kokyu qui comprend l'échange, la respiration, l'inspiration et l'expiration, l'ouverture et la fermeture, le flux et le reflux, In et Yo (Yin et Yang en chinois)

Kokyu Nage englobe alors d'autres principes :
Ma-Aï, De-Aï, Tai Atari, Ki Musubi, Shin Kokyu, Ki Nagare...

À vos lexiques !

Ci-contre : Projection simultanée avec 2 Uke.
CSU Montpellier 2005.

Stage exceptionnel avec Micheline Tissier 6° Dan

Dans le cadre des " 20 ans d'Aïkido à Castries "

Micheline Tissier
experte internationale
6° Dan Aïkikai de Tokyo
6° Dan FFAAA
membre du collège technique national

nous fera l'honneur d'animer un stage :
le dimanche 19 avril 2015
au Dojo Émile Mazaudier de Castries (34)
de 10h. à 13h.

Ouvert à tous les pratiquants adultes licenciés
(FFAAA et FFAB)
Une petite pause avec une petite collation offerte est
prévue.

Nous vous attendons nombreux pour ce stage.
Tarif : 25 euros.



Agenda

des principales activités organisées par les clubs

Pour plus d'information, visitez les pages Actualités, Information et Stages sur le site de l'Ecole !

Stage à Castries le dimanche 26 octobre avec Marc Senzier

Assemblée générale de l'Aïkido Club de Castries le mardi 4 novembre à 21h15

Assemblée générale du Kihon Gi Budo Kai le samedi 15 novembre à 11h45

Repas des clubs (pratiquants adultes) le samedi 29 novembre en soirée à Castelnau le Lez

Soirée des arts martiaux pour le Téléthon le vendredi 4 décembre en soirée à Castelnau le Lez

Stage "galette des rois" (jeunes pratiquants) le samedi 24 janvier après midi à Castelnau le Lez

Stage à Castries le dimanche 25 janvier avec Marc Senzier

Stage à Castries le dimanche 19 avril avec Micheline Tissier

Stage "fête" de fin de saison le dimanche 14 juin à Castries

Stage d'été avec Marc Senzier du dimanche 19 juillet au samedi 25 juillet à Castries

Anciens numéros du journal

Retrouvez les anciens numéros du journal à la page
<http://aikiryu.free.fr/journal/journal.htm>

Le Blog

Textes, annonces, liens vous attendent sur le blog
<http://shindoaikiryu.blogspot.fr/>

Réflexion sur la pratique du Budo

S'adapter à de nouvelles formes

Tout pratiquant de Budo s'est vu confronter un jour ou l'autre à la difficulté d'adapter sa gestuelle pour exécuter une forme technique autre que celle usuellement pratiquée. Moment fort de remise en question pour le pratiquant gradé comme pour le débutant, cette expérience sera abordée de différentes manières selon le niveau technique mais aussi selon l'état psychologique et l'ouverture d'esprit du pratiquant.

Le geste technique dans les arts martiaux est comparable au geste sportif de haut niveau, domaine où l'on parle d'habileté motrice et de capacité (gestuelle) d'un individu. Le débutant aborde cette gestuelle avec un potentiel qui lui est propre et qui dépend de ses prédispositions (corporelles) comme des ses acquis, au travers de l'expérimentation de l'usage du corps. La difficulté majeure dans les arts martiaux est d'appréhender une gestuelle de haut niveau tout en s'appropriant des formes techniques spécifiques. Ainsi, le débutant commence par apprendre l'enveloppe globale de la technique (quoi faire) et se heurte aussitôt à la difficulté de la réalisation de la technique (comment faire). Pour exécuter la forme technique proposée, il doit alors répéter une gestuelle de très nombreuses fois. Il en résulte que c'est plutôt le pratiquant qui s'adapte à la forme technique, et nous devrions alors dire que c'est la technique qui formate le pratiquant.

C'est seulement une fois que l'élève est formaté qu'il peut se dégager (s'extirper) du moule que représente la forme technique. Pendant sa progression, le pratiquant aborde les principes spécifiques à l'art qu'il pratique. Ces principes, ingrédients indispensables à la compréhension par le corps et par l'esprit, façonnent un répertoire comportemental, gestuel et technique qui redimensionne le schéma corporel même du pratiquant.

Lorsque l'on aborde une nouvelle forme technique qui oblige à utiliser le corps différemment, notre schéma « de réflexe » doit s'adapter à une autre manière d'utiliser le corps. Or ce schéma de réflexe a demandé un long travail préalable, il faut alors se déprogrammer et se reprogrammer selon la nouvelle gestuelle requise. Ainsi, le gradé perd ses repères et doit réapprendre une nouvelle enveloppe technique. Pendant cette phase de réajustement, les principes techniques (création de déséquilibre, prise d'angle, placements et déplacements) sont difficiles à mettre en œuvre, le corps retombant souvent dans l'erreur corporelle (épaules hautes, bras raides, corps penché...), erreurs de moins en moins visibles chez l'expert si toutefois celui-ci s'est exercé à varier son répertoire comportemental. Parfois le débutant a moins de mal que le gradé à s'adapter à cette nouvelle gestuelle car il est plus facile de se reprogrammer lorsque l'on est moins programmé.

Devant la difficulté à s'adapter, certains rejettent aussitôt la nouvelle forme proposée, l'Ego du pratiquant ne pouvant accepter une remise en question. D'autres se réjouiront de trouver une nouvelle matière à travailler et d'augmenter ainsi leur répertoire comportemental et technique, leur ouverture d'esprit étant source de progression.

Mais si nous comprenons qu'il deviendra indispensable de continuer à élargir son horizon technique, il ne faut pas oublier que le pratiquant doit passer suffisamment de temps dans un même moule pour s'approprier les principes techniques, qui ne sont réellement accessibles que lorsque le pratiquant s'affranchit de la technique elle-même, c'est-à-dire lorsqu'il commence à la maîtriser afin de pouvoir la réaliser (lui donner réalité). C'est seulement après qu'il pourra chercher à multiplier les formes techniques. Plus le répertoire corporel est élargi, plus l'adaptabilité du pratiquant grandit.

Lorsque l'on s'ouvre à d'autres pratiques, on constate que les principes techniques sont les mêmes et que ce qui diffère est leur mise en œuvre. La difficulté réside alors plus dans la réalisation de ces principes que dans l'exécution d'une nouvelle forme technique. Mais comme l'esprit se focalise sur la forme technique qui demande une nouvelle gestuelle et un positionnement précis, les principes ne peuvent prendre réalité. Il faut comprendre que la technique utilise les principes selon une certaine configuration. Lorsque l'on change cette configuration sans préparation préalable, les principes ne peuvent être actifs et la technique s'en retrouve dénuée de sens.

Pour développer notre adaptabilité, il nous faut alors expérimenter de nouvelles formes en prenant garde de ne pas se perdre ou se disperser. Il nous faut avoir un esprit ouvert et une réelle volonté de progression car, pour apprendre un nouveau geste technique, il est nécessaire de développer notre capacité d'apprendre, capacité que nous développons dans l'apprentissage même du geste technique (ce qui forme un processus qui s'alimente de lui-même : plus nous apprenons, plus nous apprenons à apprendre). Plus nous élargissons notre répertoire technique, plus nous développons la capacité de comprendre de nouvelles formes. Et que nous les adoptions ou non dans notre pratique quotidienne, elles permettent un regard nouveau, une meilleure compréhension de notre technique et élargissent à tout jamais notre horizon technique.

Shin Do Aïki Ryu est le nom de l'Ecole d'arts martiaux dirigée par Marc Senzier.

Elle regroupe les clubs :

Kihon Gi Budo Kaï à Castelnau le Lez, Aïkido Club de Castries, Aïkido Foyer Rural St Mathieu de Trèvièrs

Web : <http://aikiryu.free.fr> / **Blog :** <http://shindoaikiryu.blogspot.fr/>