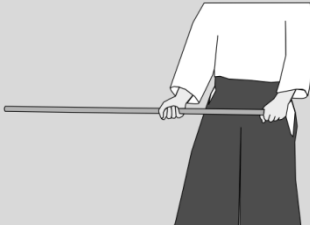
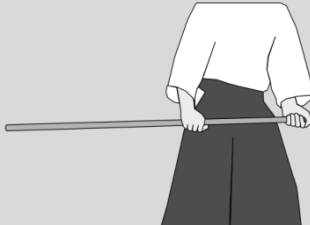
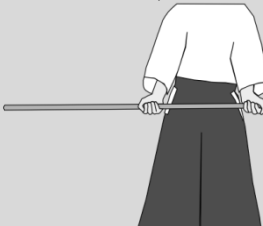
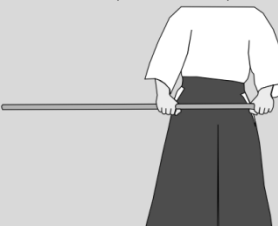


## Programme d'examen du 1<sup>er</sup> KYU

### Prérequis

- ✓ 1 an de pratique au minimum à un rythme de quatre fois par semaine en moyenne après le passage du 2<sup>e</sup> KYU
- ✓ Maîtriser et encore avoir à l'esprit le contenu technique et théorique des examens du 6<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et du 2<sup>e</sup> KYU
- ✓ Assentiment du directeur technique du dojo

Entre guillemets «...», la traduction de certains termes japonais.

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>Comportement au Dojo</b><br/>(suite)</p> <p><b>Dojo no kokoro</b><br/>«règles à observer au Dojo»</p> | <p>Les 7 plis du hakama (5 sur l'avant, 2 sur l'arrière) ont la signification symbolique suivante :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Yuuki 勇氣 : courage, valeur, bravoure</li> <li>2. Jin 仁 : humanité, charité, bienveillance</li> <li>3. Gi 義 : justice, droiture, intégrité</li> <li>4. Rei 礼 : étiquette, courtoisie, politesse, également obéissance</li> <li>5. Makoto 誠 : sincérité, honnêteté, réalité</li> <li>6. Chuugi 忠義 : loyauté, fidélité, dévotion</li> <li>7. Meiyō 譽 : honneur, mérite, gloire, réputation, dignité, prestige</li> </ol> <p>Ce sont là les qualités que l'aïkidoka doit soigner et améliorer sans cesse.</p> |   |
| <p><b>Terminologie à comprendre / connaître</b></p>   | aki no tachi  | «sabre de l'automne»  |
|   | mizu no kokyū   | respiration de l'eau  |
|   | tsu no kokyū  | respiration de la terre   |
|   | kaze no kokyū   | respiration du vent   |
|   | hi no kokyū   | respiration du feu  |
| <p><b>Tai / ashi sabaki</b><br/>«déplacements du corps / des jambes (pieds)»</p>                            | hakobi ashi   | de pieds joints, avancer un pied  |
|   | yose ashi   | de pieds écartés, ramener un pied jusqu'à pieds joints  |
| <p><b>Saisies du jo</b></p>   | <p><b>saisie omote</b></p>  <p>les pouces dans la même direction que la pointe du jo</p>   | <p><b>saisie ura</b></p>  <p>les pouces dans la direction opposée à celle de la pointe du jo</p> |
|   | <p><b>saisie han omote</b> («demi omote»)</p>  <p>les pouces dirigés dans des directions opposées</p>  | <p><b>saisie han ura</b> («demi ura»)</p>  <p>les pouces dirigés l'un contre l'autre</p>         |

## Programme technique

| <b>Attaques</b>       |    | <b>Techniques</b>                                   | <b>Remarques explicatives, compléments théoriques</b>  |  |
|-----------------------|----|---|--|--|
| <b>SUWARIWAZA</b>     |    |   | «pratique à genoux»  |  |
| Shomenuchi kiawase    | 1  | Ikkyo omote / ura                                   | pour <i>ura</i> : base et variation  |  |
|                       | 2  | Yonkyo omote / ura                                  | pour <i>ura</i> : entrée <i>irimi tenkan</i>   |  |
|                       |    | Gyakuyonkyo omote /ura                              |  |  |
|                       | 3  | Udegarami   | jusqu'à <i>osae</i>  |  |
| <b>TACHIWAZA</b>      |    |   | «pratique debout»  |  |
| Shomenuchi            | 4  | Iriminage   | <i>tori</i> : <i>ushiro ashi irimi tenkan sabaki</i> . Toujours pied gauche devant ou toujours pied droit devant.<br><i>uke</i> : attaque avec la main gauche ou main droite |  |
|                       | 5  | Kotegaeshi  | entrée <i>irimi tenkan</i>   | 1. <i>sankakutai omote sabaki</i> , base (théorie <i>kotegaeshi</i> )<br>2. <i>sankakutai ura sabaki (hitoemi)</i> , variation (théorie <i>iriminage</i> ) |
|                       | 6  | Aikiotoshi  | <i>maeotoshi (omote)</i> , <i>ushirootoshi (ura)</i>   |  |
|                       | 7  | Sankyogoshi   | par <i>ikkyo kuzushi</i>   |  |
|                       | 8  | Shihonage   | 1. base<br>2. variation  |  |
|                       | 9  | Iriminage   | <i>taninzutori</i>   |  |
| Katatetori aihanmi    | 10 | Ikkyo omote   | contact initial <i>jodan yang omote</i>  | 1. théorie <i>nikyo kuzushi</i><br>2. théorie <i>sankyo kuzushi</i>  |
|                       | 11 | Aikigoshi et kaitennage                             | entrée <i>irimi tenkan sabaki</i> , offrir main <i>chudan yang ura</i> sans donner   |  |
| Katatetori gyakuhanmi | 12 | Aikigoshi et kaitennage                             | entrée <i>tenkan sabaki</i><br>contact initial <i>jodan yang omote</i>   |  |
| Ryotetori             | 13 | Shihonage   | différentes formes   |  |
|                       | 14 | Tenchinage  | 8 formes   |  |
|                       | 15 | Genkeikokyunage                                     | au moins 8 formes  |  |
| Katate ryotetori      | 16 | Jyujigarami   | contact initial <i>jodan yang omote</i>  | entrée <i>tenkan tenshin</i><br>1. <i>kamihanen</i><br>2. <i>shimohanen</i>  |
|                       | 17 | Jyujigarami – kotegaeshi<br>Jyujigarami – iriminage | <i>renrakuhenka-waza</i>   |  |
|                       | 18 | Kokyunage   | différentes formes avec entrée ( <i>ushiroashi</i> ) <i>irimi tenkan</i>   |  |
| Ushiro ryotetori      | 19 | Sankyo (omote/ura)                                  | 1. <i>omote</i> :<br><i>yoko ichimonji gedan</i>   | entrée <i>mae ashi tenshin</i> , <i>mae ashi irimi</i>   |
|                       | 20 | Yonkyo (omote/ura)                                  | 2. <i>ura</i> : <i>tate ichimonji</i>  |  |
|                       | 21 | Jyujigarami   | <i>tate ichimonji</i>  |  |
| Katatori menuchi      | 22 | Ikkyo   | entrée <i>ushiroashi tenkan tenshin</i> :<br>1. <i>kata no te</i><br>2. <i>uchi no te</i>  |  |
|                       | 23 | Iriminage   |  |  |
|                       | 24 | Tenchinage  |  |  |
| Chudantsuki           | 25 | Soto kaitennage                                     | 1. <i>nage</i><br>2. <i>udegarami nikyo ura osae</i>   |  |
|                       | 26 | Udegarami sankyonage                                | théorie <i>sankyo</i>  |  |
|                       | 27 | Udegarami yonkyonage                                | théorie <i>yonkyo</i>  |  |
| Yokomenuchi           | 28 | Shihonage   | entrée <i>ushiroashi Irimi tenkan: kiri oroshi</i>   |  |
|                       | 29 | Iriminage   |  |  |
|                       | 30 | Jiyuwaza  |  |  |
| Chudantsuki           | 31 | Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo                        | 1. <i>omote</i> : entrée <i>irimi tenkan tenshin</i><br>2. <i>ura</i> : entrée <i>maeashi irimi</i>  |  |
| Katatetori aihanmi    | 32 | Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo                        | seulement <i>omote</i> :<br>entrée <i>maeashi irimi</i> ,<br>contact initial <i>jodan yang omote</i>   |  |

| <b>Buki waza</b><br>«pratique<br>aux armes» | <b>katas<sup>1</sup></b>                        | <b>Remarques explicatives,<br/>compléments théoriques</b> |
|---|---|---|
| <b>Kumi tachi</b>                           |   | «travail au bokken»                                       |
| 1   | Ichi no tachi « père » et « fils »              | 1 <sup>er</sup> kata au bokken                            |
| 2   | Ni no tachi « père » et « fils »                | 2 <sup>e</sup> kata au bokken                             |
| 3   | San no tachi « père » et « fils »               | 3 <sup>e</sup> kata au bokken                             |
| 4   | Yon no tachi « père » et « fils »               | 4 <sup>e</sup> kata au bokken                             |
| 5   | Go no tachi « père » et « fils »                | 5 <sup>e</sup> kata au bokken                             |
| <b>Kumi jo</b>                              |   | « travail au jo »   |
| 6   | 1 <sup>er</sup> kata de Maître Ikeda            | kata omote  |
| 7   | 2 <sup>e</sup> kata de Maître Ikeda             | kata ura  |
| 8   | 3 <sup>e</sup> kata de Maître Ikeda             | kata hiki otoshi  |
| 9   | 4 <sup>e</sup> kata de Maître Ikeda             | kata mae otoshi   |
| 10  | Kata 38   | seul  |
| <b>Hojo</b>                                 |   | de la Kashima Shinden Jikishinkage-ryu                    |
| 11  | haru no tachi <sup>2</sup> « père » et « fils » | « sabre du printemps »                                    |
| 12  | natsu no tachi « père » et « fils »             | « sabre de l'été »  |
| 13  | Aki no tachi « père » et « fils »               | « sabre de l'automne »                                    |

| <b>Genki waza</b><br>«techniques<br>de santé» | <b>formes<sup>3</sup></b>     | <b>Remarques explicatives,<br/>compléments théoriques</b>      |
|---|-------------------------------|--|
| <b>Kokyu ho</b>                               | Respirations                  | «formes de respirations»                                       |
| 1   | Mizu no kokyu                 | «respiration de l'eau»   |
| 2   | Tsu no kokyu                  | «respiration de la terre»                                      |
| 3   | Kaze no kokyu                 | «respiration du vent»  |
| 4   | Hi no kokyu                   | «respiration du feu»   |
| <b>Genkikai</b>                               | Gymnastique couchée           | «système de santé»   |
| 5   | Yodo ho<br>動法                 | «méthode pour alimenter,<br>cultiver, développer le mouvement» |
| 6   | Mo kan undo<br>毛管運動           | «exercice de la capillarité»                                   |
| 7   | Gassho gasseki undo<br>合掌合蹠運動 | «exercice des paumes des mains et plantes de<br>pieds jointes» |
| 8   | Kingyo undo<br>金魚運動           | «exercice du poisson (rouge)»                                  |

<sup>1</sup> Les différents kata demandés ici font l'objet d'un livre « Aikido Sanshinkai : Buki Waza, la pratique des armes en Aïkido » où tous leurs mouvements et positions sont détaillés. Ledit ouvrage peut être obtenu au Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel ou commandé par Internet.

<sup>2</sup> Ce kata fait l'objet d'un article dans le SSKL N°7 où il est détaillé étape par étape. L'article peut être téléchargé gratuitement sur [www.dojo-ne.ch](http://www.dojo-ne.ch) dans la rubrique San Shin Kai Letter.

<sup>3</sup> Tous les exercices de santé sont décrits en détails dans le livre «Gymnastique régénératrice: genkikai». Ce livre peut être obtenu au Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel ou commandé par Internet.

## Le port du hakama (袴)

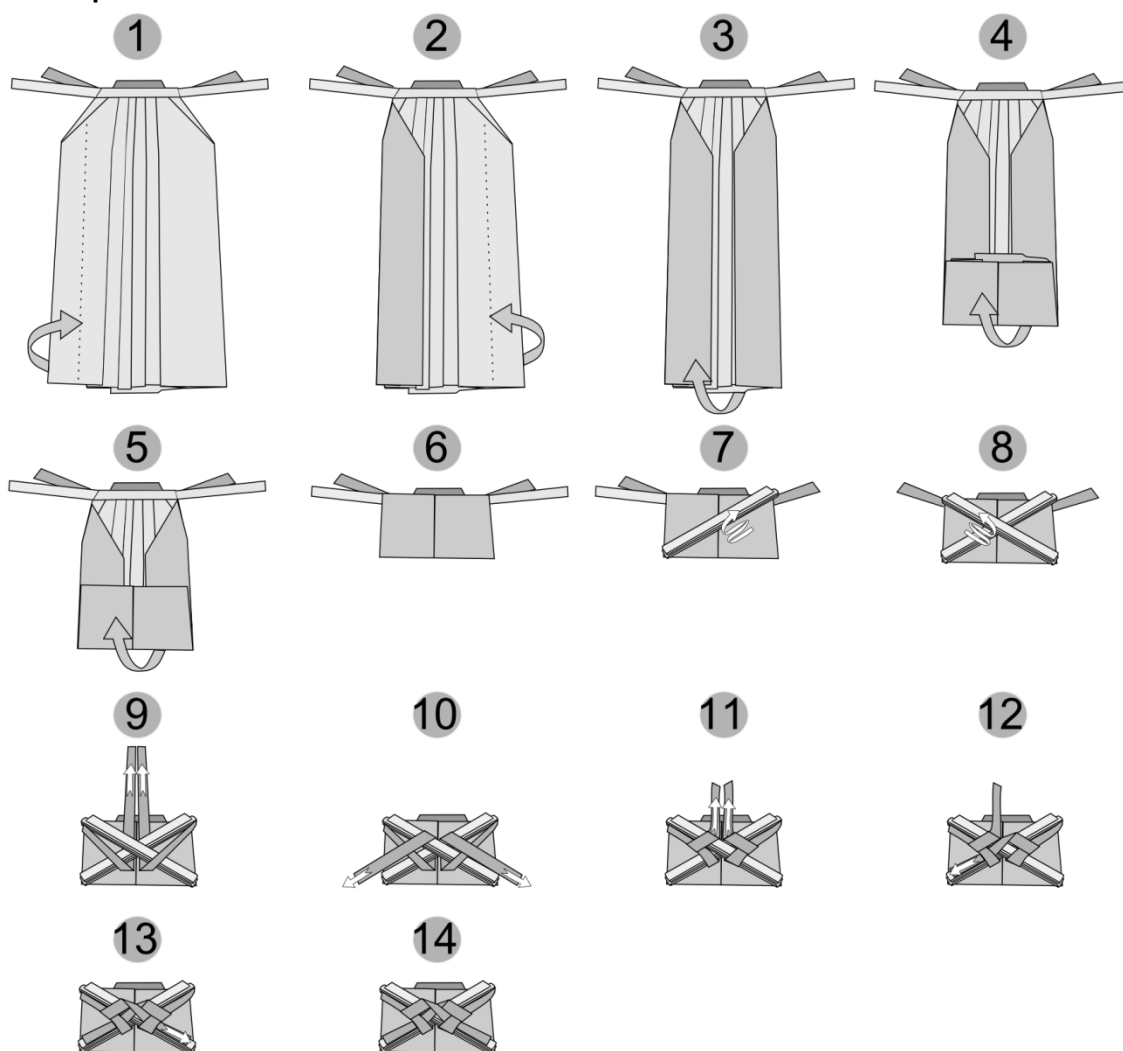
Le *hakama* est un pantalon large plissé (sept plis, cinq devant et deux derrière), muni d'un dossieret rigide (*koshi ita*). Il était traditionnellement porté par les nobles du Japon médiéval, et notamment les samourais. Il prit sa forme actuelle durant la période Edo. Hommes comme femmes pouvaient porter le *hakama*.

Le *hakama*, qui est aussi un vêtement de cérémonie, est porté dans plusieurs arts martiaux dont l'aïkido. Dans notre école, il ne peut être porté que lorsque l'élève a atteint un niveau technique (1<sup>er</sup> *kyu*) lui permettant de gérer la gêne qu'il occasionne au niveau des déplacements. La décision d'autoriser un élève à le porter est laissée à la discrétion du responsable de l'école. De fait, il est devenu un signe d'investissement personnel dans la discipline et de niveau technique, bien que cela ne soit pas son sens originel.

Porter le *hakama* signifie que l'on peut être amené à se voir confier des responsabilités au sein du *dojo*, c'est le signe d'un investissement conséquent dans la voie de l'Aïkido.

Dans les stages hors de son *dojo*, le *hakama* se porte en général à partir du 1<sup>er</sup> *dan*.

## Comment plier le *hakama*



Le *hakama* étant un vêtement noble et symbolique, il faut en prendre soin. Comme le kimono (*aikidogi*) il doit toujours être propre et en bon état, ses plis doivent être respectés à chaque rangement de l'habit. Pour ce faire on le plie de la manière exposée ci-dessus. Avant de commencer au point 1, il est conseillé de d'abord le retourner pour ajuster les deux plis arrière puis de le tourner à nouveau et le disposer comme sous le point 1. Pour que les plis restent nets il faut toujours bien tendre le tissu avant de commencer le pliage.

## Connaissances théoriques: systématique de l'Aïkido

### Aïkido sanshinkai (合気道 三心会)

Le genkikai est enseigné et pratiqué comme un complément à l'Aïkido, pour s'aider à se maintenir en bonne santé. Le terme *sanshinkai* signifie que trois arts sont enseignés dans le *dojo*: l'Aïkido, le Kashima Shinden Jikishinkage-ryu (鹿島 神傳 直心影 流) *hojo no kata* (法定之形) et le *genkikai* (元気会). On enseigne le *hojo* et le *genkikai* pour aider les élèves à progresser plus efficacement en Aïkido. Ces trois arts forment comme un tabouret à trois pieds. Un gros pied solide pour l'Aïkido tenu en équilibre par deux autres pieds stabilisateurs, le *hojo* et le *genkikai*. Qui veut percer les mystères et le génie des enseignements de Maître Ikeda en Aïkido, se doit d'étudier et de pratiquer à fond le *hojo* et le *genkikai*. C'est pourquoi ceux-ci sont progressivement intégrés aux programmes d'examens dès le 3<sup>e</sup> kyu pour le *hojo*, dès le 1<sup>er</sup> kyu pour le *genkikai*.

### La respiration (kokyu 呼吸)

Les exercices de respirations sont d'une importance capitale au début de toute pratique, qu'il s'agisse de *genkikai*, d'Aïkido, ou plus généralement de tout art (martial). En *hojo* la respiration rythme totalement les actions.

Les exercices de respirations pratiqués au début d'un entraînement d'Aïkido nous permettent une transition entre notre vie quotidienne en dehors du *dojo* et l'entraînement. Ils favorisent le retour à soi-même et stimulent la concentration.

La respiration est la vie. Notre première action en arrivant dans cette vie à la naissance est une puissante inspiration, la dernière, à la mort du corps, est une profonde expiration. Entre deux, toute notre vie, nous inspirons et expirons. On peut symboliquement dire que chaque inspiration est une petite naissance et chaque expiration une petite mort. Le contrôle de la respiration est la clé qui ouvre toutes les portes en yoga, en Aïkido, en *genkikai*, en *hojo*, ...

Un autre point capital, à ne négliger en aucun cas lors de la pratique, est la visualisation. Tous les exercices de respiration pratiqués dans notre école perdent leurs « pouvoirs » bienfaiteurs si on les réalise sans visualisation. Tout apprentissage ou entraînement contient les étapes suivantes :

- respiration (purification),
- concentration,
- visualisation,
- méditation.

*En règle générale, pour toutes les formes de respiration, l'inspiration devrait toujours être plus courte que l'expiration.*

Les différentes formes de respiration pratiquées souvent en Aïkido sont listées dans le tableau 1.

| Forme de respiration                   | Symbolique             | Technique correspondante en Aïkido |
|--|------------------------|------------------------------------|
| <i>Su no kokyu</i>                     | origine                | <i>furizuki kokyunage</i>          |
| <i>Yo no te kokyu</i>                  | yang                   | <i>tenchinage</i>                  |
| <i>In no te kokyu</i>                  | yin                    | <i>genkei kokyunage</i>            |
| <i>Kimussubi no te kokyu</i>           | le Tout                | <i>uchi kaiten nage</i>            |
| <i>AUN no kokyu</i>                    | l'unification          | <i>ikkyo</i> (principe)            |
| <i>Mizu no kokyu</i>                   | élément eau            | <i>ikkyo ura</i>                   |
| <i>Tsu no kokyu</i>                    | élément terre          | <i>kotegaeshi</i>                  |
| <i>Kaze no kokyu</i>                   | élément air<br>ou vent | <i>iriminage</i>                   |
| <i>Hi no kokyu</i>                     | élément feu            | <i>shihonage</i>                   |
| Les exercices de<br><i>kokyu soren</i> | purification           | l'Aïkido !                         |

Tableau 1: relation et symbolique des formes de respirations.

On trouvera une description détaillée de toutes ces formes de respiration ainsi que de leur symbolique et les visualisations qui les accompagnent dans le livre « *Gymnastique régénératrice: genkikai* ».

## Les tantien

Les *tantien* (*tanden*<sup>4</sup> 丹田 en japonais, *dantian* en chinois) sont des centres énergétiques différents des chakras principaux, on peut cependant faire correspondre les premiers trois chakras avec le *tantien* inférieur, les quatrième et cinquième chakras avec le *tantien* médian, et les sixième et septième chakras avec le *tantien* supérieur.

On dénombre autant de *tantien* (secondaires) que de cellules dans notre corps.

Les *tantien* principaux sont des centres énergétiques, ils se situent à mi-distance entre la surface avant et arrière du corps. Le *tantien* inférieur reflète la liaison entre la conscience et le corps physique, le *tantien* médian reflète celle entre la conscience et l'âme, tandis que le *tantien* supérieur reflète le lien entre la conscience et l'esprit. Par la méditation et donc aussi par la pratique de l'Aïkido on veut développer les *tantien* pour évoluer au-delà de l'attachement au corps physique.

Emplacement des *tantien* principaux:

- le premier, le *tantien* inférieur, aussi appelé *seika tanden* 臍下丹田 ou encore *kikai tanden* 氣海丹田, se trouve trois doigts au-dessous du nombril et correspond au *hara* 腹;
- le deuxième, le *tantien* médian, ou *chudan tanden* 中段丹田, est à la hauteur du plexus solaire (sternum);
- le troisième, le *tantien* supérieur, ou *jodan tanden* 上段丹田, se situe au niveau du troisième œil.

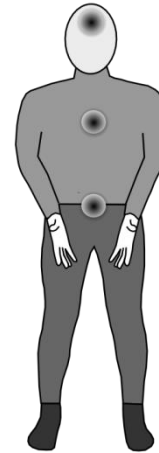


Figure 1: Emplacements des tantien principaux.

## Tori fune undo: l'activation des tantien

En Aïkido, la première série de mouvements de *tori fune undo* (voir 6<sup>e</sup> kyu) est accompagnée des *kiai* "HEI-HOO" ("HEI" en lançant les mains en avant, "HOO" en les ramenant aux hanches). On active ainsi et connecte d'une certaine manière le *tantien* supérieur (correspondant aux niveaux de résonance "iii" et "eee") avec le *tantien* inférieur (correspondant aux niveaux de résonances "uuu" ou "mhh" et "ooo"). On termine la rame avec "HEIII".

Ensuite les mains jointes (*gassho*) montent droit au ciel en dessus de la tête, touchent le sommet du crâne, puis remontent la tête basculant en arrière. Les mains se trouvent alors à la verticale en-dessus du troisième œil (*tantien* supérieur), puis elles descendent devant la gorge et tombent pour osciller verticalement (*furitama*) en direction du *hara* (*tantien* inférieur). Par les secousses de *furitama*, on fait vibrer tout le corps jusque sous les talons (légèrement penché en avant) et dissipe ainsi l'énergie accumulée dans le bas-ventre (*tantien* inférieur) par les *kiai* "HOOO" dans tout le corps. De ce point de vue-là, on peut voir tout l'exercice comme un échauffement du corps. Notons au passage que *furitama* est un exercice pratiqué aussi par certains moines afin de dissiper les envies sexuelles.

La deuxième partie de *tori fune* est accompagnée des *kiai* "HEI-SAA" ("HEI" en lançant les mains en avant, "SAA" en les ramenant aux hanches). On active ainsi et connecte d'une certaine manière le *tantien* supérieur au *tantien* médian (correspondant aux niveaux de résonance "ooo" et "aaa"). On termine la rame avec "HEIII".

Ensuite les mains d'abord paumes dirigées vers la terre, montent devant le plexus solaire (*tantien* médian) pour s'y joindre (*gassho*) et peuvent ensuite même poursuivre leur ascension jusqu'au niveau du 3<sup>e</sup> œil (*tantien* supérieur). Elles redescendent alors jusqu'au cœur (*tantien* médian) pour ensuite se mettre à osciller diagonalement en sa direction (*furitama*). Par les secousses de *furitama*, on fait vibrer tout le corps (légèrement penché en arrière) et dissipe ainsi l'énergie accumulée dans le *tantien* médian par les *kiai* "(S)AAAA" dans tout le corps.

La troisième partie de *tori fune* (optionnelle) est accompagnée des *kiai* "HEI-HEI". On active ainsi le *tantien* supérieur.

Après le mouvement de rame, on joint les mains (*gassho*) en dessus du sommet du crâne et les redescend tout droit en bas (axe ciel-terre, on relie les 7 chakras) pour effectuer les secousses de *furitama* (le corps en position droite, ni penché en avant, ni penché en arrière).

Après cet exercice-rituel, on est centré, ici et maintenant, prêt à la pratique.

<sup>4</sup> Litt. champ de cinabre. Le cinabre est le minéral de mercure le plus répandu et exploité. Lors des derniers millénaires, le cinabre natif présent dans les gisements a été utilisé soit comme pigment, après extraction dans une veine pure, soit pour en extraire le mercure par décomposition thermique. Les Taoïstes utilisaient le cinabre comme une drogue afin d'accéder à un état bienheureux. Il était reconnu comme la substance naturelle la plus performante pour obtenir l'immortalité ou, du moins, prolonger la vie et la jeunesse.