

## Stage d' AIKIBUDO animé par Maître Paul-Patrick HARMANT 7eme Dan

**L**e dojo de Viuz-en-Sallaz, un espace idéal pour pratiquer l'AIKIBUDO !

Le 07 octobre une trentaine d'amis de diverses régions ont eu la joie de se retrouver autour de Maître Paul-Patrick HARMANT. Tous motivés et avides de connaissances nous démarrons le stage par un échauffement de Oriane enthousiaste et efficace. Béatrice nous entraîne dans une multitude de taï sabaki et le senseï fait quelques commentaires:

Le taï sabaki irimi est un déplacement essentiel de notre pratique. L'avancée réalisée sur le partenaire s'accompagne d' un placement du bassin et des mains afin d'esquiver l'attaque et être capable d'une

réaction immédiate. Le nagashi présenté lorsque nous effectuons une démonstration seul n'est qu'une possibilité de travail afin de retrouver son point de départ. Dans le travail du taï sabaki

irimi à deux se dévoile le sens de la perception de l'autre, je ne connais pas mon partenaire et c'est lorsque je suis à son contact que je découvre ses possibilités. Le taï sabaki est la naissance de l' action, puis en fonction de la réaction du partenaire je place ma technique.

Nous poursuivons sur des esquives canalisations sur ura yoko men uchi et sur tsuki chudan. Une précision est faite sur l'esquive du tsuki qui est trop bloquée ou trop appuyée au niveau du bras du partenaire. Il faut trouver l'axe de rotation tout en laissant un espace nécessaire pour conserver la fluidité du mouvement. L'appui ou le contact trop marqué

ressemble à un tuteur (de jardinage) qui stabilise le partenaire au lieu de le canaliser. L'étude de quelques Wa-no-seshin est amorcée avec dynamisme et application.



## Mais qu'est ce que le wa no seishin ?

Quelques extraits d'article. L'esprit de l'harmonie: "Les wa no seishin représentent une forme de travail où les partenaires se rencontrent sans heurt, associant leurs gestes et unifiant leur esprit, leur être, leur respiration. À ce titre, les wa no seishin représentent le mouvement idéal en Aïkibudo" - "À partir de saisies diverses, il s'agit de canaliser l'action du partenaire de façon à créer un déséquilibre suffisant pour l'amener à la chute. Les mains doivent être toujours ouvertes et il ne faut à aucun moment chercher à ressaisir le partenaire pour lui imposer une quelconque contrainte articulaire ou encore une torsion douloureuse. La force n'est de ce fait jamais utilisée. C'est le déplacement approprié du corps qui permet cette canalisation tout en amplifiant le déséquilibre de l'attaquant. Ce dernier ne doit pas sentir d'arrêt lors du déroulement du mouvement" - "Les wa no seishin représentent donc le mouvement idéal mais, lorsque ce dernier est interrompu à un point quelconque de son déroulement, il donne naissance à une technique." Maître FLOQUET

Notre intérêt se porte ensuite sur un shime waza, technique d'étranglement nommée Ude Jime, et une riposte possible, Ushiro otoshi. Le senseï précise que le corps est en appui au départ sur le partenaire, la jambe

s'enroule autour de sa jambe, puis nous effectuons un pivot et une poussée de l'épaule à l'intérieur de son bras vers son arrière. Nous poursuivons le stage par la technique Shiho



Dardilly le 12 octobre 2017

Compte rendu de stage par A.M. LABBAT

Nage : Dans toutes les directions, une technique fondamentale de notre discipline. Le senseï insiste sur l'ouverture du bras vers le haut (on ouvre la fenêtre pour passer) et le placement du corps. Nous poursuivons notre stage pour les plus gradés par une technique nommée Juji Garami (Projection les bras croisés : juji = croix et garami = emmêler) sur diverses saisies.

Le corps se déplace et les mains amènent les bras en croix et on réalise une rotation des



bras pour la projection. Les kyu s'appliquent à différentes possibilités de techniques sur ryote dori. Ils apprennent que la positions des mains en réaction de la saisie apporte différentes opportunités de technique. Par exemple Ushiro Hiji Kudaki et son contrôle au sol, Shiho Nage, Kote Gaeshi, etc.



A la demande des anciens nous abordons l'étude du GOTEN : Série de défense à genoux contre adversaire attaquant debout "Go Ten" (défense dans la forteresse) issu du Daïto Ryu Aikijujutsu. Travail en Hanmi han tachi waza



Pour mémoire : le GOTEN

*Positionné à gauche*

yunte dori hidari-----hammi nage

*Positionné à droite*

yunte dori-----ura otoshi

*Positionné devant*

ryote dori-----izori

*Positionné derrière*

ushiro eri jime-----kata otoshi

*Positionné devant*

ryote dori-----shiho nage

En fin de journée nous remettons quelques diplômes :  
Bravo à tous!



La journée se termine et les pratiquants repartent la tête pleine d'images de belles techniques, de belles paroles et de partages amicaux. On n'oublie pas l'anniversaire de PAUL qui a eu l'honneur d'entendre chanter les Aikibudoka pour cette occasion.



Merci au SENSEÏ pour ce bon moment !

Anne-Marie LABBAT D.T.R Rhône-Alpes