

LE DOJO DU NOUVEAU MONDE

« SHINSEKAÏ DOJO »

新世界道場



Guide De Formation
« Ki-Aïkido et Jissen-Kaï »



Shihan Jean-Rock Fortin, M.A.

Août 2026



www.jrfortin.com

© 2014, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026 — Jean-Rock Fortin
Tous droits réservés pour tous pays

ISBN : 978-2-9807906-1-4

Dépôt légal — Bibliothèque nationale du Québec, 2014

Dépôt légal — Bibliothèque nationale du Canada, 2014



Ce document a été rédigé en utilisant l'orthographe rectifiée de la réforme de 1990 de l'Académie française.

PRÉAMBULE

Ce document s'adresse aux pratiquants du Dojo du Nouveau Monde pour faciliter leur étude du Ki et de l'Aïkido. De nombreux textes, illustrations et références ont été tirés de l'ouvrage suivant :

Fortin, Jean-Rock, « **KI — LE CHEMIN DE L'ÉVEIL (TOME I & II)** », Les éditions : LE DAUPHIN BLANC, Québec, Canada, 2018 et 2026, 400 p.

Ce guide pratique est constitué d'éléments présentés sous la forme de listes et d'aide-mémoires se référant à un ensemble de connaissances enseignées lors des pratiques, entraînements et autres activités du Dojo. Les renvois de page font référence au livre de référence. Des icônes apparaissent près de nombreux éléments. Elles représentent l'un des trois niveaux de progression et de maîtrise de l'art auxquels aspirent les pratiquants.

Le premier niveau constitue un apprentissage technique des méthodes et des processus de coordination corps — esprit.

Le deuxième niveau ajoute au précédent une attitude de non-résistance et d'harmonie permettant d'exprimer la fluidité du corps et la paix de l'esprit.

Le troisième niveau révèle la puissance intérieure développée par la maîtrise de l'art menant à une expression physique du potentiel de Ki dans la vie courante du pratiquant selon l'observation des 10 qualités émergentes d'une personne éveillée. À ce niveau, le pratiquant possèdera une maîtrise éthique de l'art martial, de la perception, du jissenkaï, et de l'influence positive de personnes.

Légende des icônes :



Requis de maîtriser pour le grade de NIKYU en Aïkido (ceinture bleue) — Le pratiquant doit également maîtriser le 1er niveau de coordination corps — esprit (SHOKYU).



Requis de maîtriser pour le grade d'IKKYU en Aïkido (ceinture marron) — Le pratiquant doit également maîtriser le 2e niveau de coordination corps — esprit (CHUKYU).



Requis de maîtriser pour le grade de SHODAN en Aïkido (ceinture noire premier dan) — Le pratiquant doit également maîtriser le 3e niveau de coordination corps — esprit (JOKYU).

Onegaishimasu!

Jean-Rock Fortin, M.A.

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE.....	3
TABLE DES MATIÈRES	4
INTRODUCTION.....	6
I — LES PRINCIPES UNIVERSELS DE COORDINATION	10
II — EXERCICES INDIVIDUELS	13
II. 1 — EXERCICES YOGIQUES	13
II. 2 — ÉTIREMENTS AU SOL (JUNAN KENKO TAISO)	15
II. 3 — EXERCICES DE KI POUR LA SANTÉ	15
II. 4 — EXERCICES DES POIGNETS (TEKUBI WAZA).....	19
II. 5 — EXERCICES DYNAMIQUES (HITORI WAZA)	20
II. 6 — MOUVEMENTS ET DÉPLACEMENTS AVEC COORDINATION.....	23
II. 7 — EXERCICES DE PRÉPARATION À LA PRISE DE CHUTES	26
II. 8 — PRATIQUE DE TECHNIQUES SANS PARTENAIRE (HITORI WAZA).....	29
III — TECHNIQUES D'AÏKIDO (KUMI WAZA)	33
III. 1 — KATATE-DORI.....	35
III. 2 — KATATE-KOSADORI	39
III. 3 — KATATE-DORI RYOTE-MOCHI	42
III. 4 — KATATE-RYOTE-DORI	44
III. 5 — KATA-DORI ET RYOKATA-DORI.....	46
III. 6 — MUNE-TSUKI	52
III. 7 — SHOMEN-UCHI :	56
III. 8 — YOKOMEN-UCHI	58
III. 9 — USHIRO-DORI	62
III. 10 — GERI-DORI	66
III. 11 — ZAGI-HANDACHI	67
III. 12 — TANTO-DORI	68
III. 13 — JO-DORI.....	73
III. 14 — JO-NAGE	76
III. 15 — TACHI-DORI	80
III. 16 — RANDORI ET KATAS DE JO ET BOKEN	82
III. 17 — KATAS AVEC PARTENAIRE (TAIGI).....	86

III.18 — CRITÈRES POUR PASSAGE DE GRADES	92
IV — DIM-MAK (SAPPO/KYUSHO) AVEC KI.....	98
IV.1 — PRINCIPES D'APPLICATION DE DIM-MAK AVEC KI	98
IV.2 — AIDE-MÉMOIRE DE TECHNIQUES DE BASE	99
IV.3 — PRINCIPAUX POINTS DE PRESSIONS ET VITAUX	101
V — RENSEIGNEMENTS UTILES	103
V.1 — LOCALISATION DU CENTRE (KIKAI-TANDEN)	103
V.2 — LE PRINCIPE DU DOUBLE OBÈLE (CROIX DE LORRAINE)	103
V.3 — CYCLE DE VIE	104
V.4 — LES VALEURS DU BUSHIDO ET LES QUALITÉS ÉMERGENTES	104
V.5 — NOUER L'OBI	106
V.6 — PLIER LE KEIKOGI	107
V.7 — PORTER LE HAKAMA.....	108
V.8 — PLIER LE HAKAMA	109
V.9 — LES RÈGLES D'USAGE	110
V.10 — CARTE SPIRITUELLE DU GUERRIER.....	112
V.11 — KATANA.....	113
VI — PRATIQUES ÉSOTÉRIQUES.....	115
VI. 1 — PRINCIPES DE MÉDITATION AVEC KI.....	116
VI. 2 — PRINCIPES GÉNÉRAUX DE RESPIRATION AVEC KI.....	116
VI. 3 — RESPIRATION AVEC KI	117
VI. 4 — TRISKÈLE ET CADRAN DE RADIESTHÉSIE PROGRAMMABLE.....	119
VI. 5 — CLOCHES SUZU (SOKUSHIN NO GYO)	121
VI. 6 — LES MUDRAS UTILES	122
VI. 7 — TECHNIQUE ÉSOTÉRIQUE DE BRIS DE LA NÉGATIVITÉ	124
VI. 8 — KIATSU	126
IV. 9 — KIATSU NAGARE	129
VI. 10 — IMAGERIE D'INDUCTION DE RÊVES LUCIDES.....	130
VI. 11 — QUELQUES EXERCICES DE COORDINATION (AIDE-MÉMOIRE) ...	131
GLOSSAIRE	134
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	144

INTRODUCTION



L'Aïkido pratiqué à notre Dojo est une expression dynamique et vivante de l'application du Ki, l'énergie vitale et universelle. Cette pratique repose sur une technologie d'unification appelée « coordination corps — esprit ». Il s'agit d'un authentique art martial de paix, sans compétition, d'une grande beauté et d'une profonde élégance. Inspirée du Shin-Shin Toitsu Do, une forme de yoga japonais, cette approche moderne met l'accent sur le bien-être et le développement personnel tout en restant en harmonie avec les connaissances scientifiques actuelles.

Avant tout, c'est une voie de développement spirituel qui invite à dissoudre les barrières du mental, à dépasser ses anciens paradigmes et à cultiver une pensée plus vaste en se libérant de l'emprise de l'ego.

L'Aïkido avec Ki constitue une véritable technologie d'unification du corps et de l'esprit. Il repose sur des principes simples à comprendre et faciles à intégrer dans la vie quotidienne, tant sur le plan physique que mental. Les exercices permettent d'élargir la conscience en mesurant concrètement l'impact de la pensée sur le corps.

Ces pratiques offrent un excellent outil de développement personnel, même pour celles et ceux qui ne sont pas attirés par les arts martiaux. L'idée centrale est claire : il faut d'abord apprendre à diffuser le Ki universel, puis explorer les techniques martiales, et non l'inverse. La circulation du Ki et l'intuition forment le cœur véritable des arts martiaux.

La pratique de l'Aïkido avec Ki s'appuie sur cinq principes complémentaires aux quatre principes de coordination corps-esprit, également découverts par Senseï Koichi Tohei. Ces principes s'appliquent à toute situation de la vie, particulièrement dans les contextes conflictuels ou ambigus. Dans un monde souvent tendu, l'Aïkido trace un chemin clair vers l'équilibre et l'harmonie.

En intégrant ces principes dans son quotidien, une personne gagne une grande richesse intérieure : elle apprend à neutraliser le stress négatif, à améliorer ses relations avec les autres et à résoudre les conflits de façon pacifique, tant dans sa vie personnelle que professionnelle.

Plusieurs activités sont inhérentes à la pratique de l'Aïkido avec coordination corps – esprit :

1. **L'Aïkido avec Ki (Kumiwaza)** : La maîtrise de techniques à mains nues de contrôle de personnes sur des attaques armées ou non par un ou plusieurs partenaires (Randori). Les techniques consistent à guider l'énergie de l'attaquant, puis par voie de conséquence son esprit, et finalement le corps qui sera projeté ou contrôlé par le défendant. On y apprend aussi le maniement du bâton de marche (le Jo) et du sabre (le Bokken).
2. **Les exercices de Ki pour la santé** : Chaque entraînement débute par des étirements (Junan Kenko Taiso) et par une séquence de mouvements variés d'une durée de 3,5 minutes, exécutés avec coordination corps – esprit (Toitsu Taiso). Le Ki-Aïkido intègre aussi de nombreux éléments du Yoga japonais, soit le Shin-Shin — Toitsu-Do.
3. **Les exercices d'Aïkido (Hitori Waza)** : Les pratiquants apprennent à maîtriser une variété d'exercices liés à la pratique du Ki-Aïkido. L'apprentissage de l'exécution de ces exercices est validé par les tests d'un partenaire. La pratique de ces exercices permet le développement martial du pratiquant lorsqu'il se retrouve seul.
4. **Les exercices de développement (Jissenkaï)** : La coordination corps – esprit est expérimentée au travers de nombreux exercices et dans diverses positions et contextes. Ces expérimentations permettent de comprendre et d'appliquer la coordination aux activités courantes de la vie quotidienne. Ceci permet d'arriver à vivre positivement, en harmonie avec les autres, tout en exprimant son plein potentiel.
5. **Les pressions avec Ki (Kiatsu personnel)** : Une approche thérapeutique énergétique personnelle sans danger permet de soulager diverses affections physiques, pour soi-même ou pour aider une autre personne à promouvoir sa santé. Les pressions de Ki rééquilibrent l'énergie vitale dissipée dans certaines parties du corps pour le bien-être de la personne subissant les pressions.
6. **La méditation et la respiration avec Ki** : Des techniques de méditation avec Ki (Ni- bun-no-ichi, Ki-no-kadukaï-ho, Anjo Daza Ho [avec bols tibétains], etc.) et de respiration avec Ki (Ki-no-kokyu-ho), des pratiques misogi (tel que l'exercice des cloches Suzu), et Ki-Baraï (technique de bris de la négativité avec Kiaï et mantra, etc. Ces techniques ont souvent des effets thérapeutiques pour le pratiquant qui les maîtrise. Elles permettent notamment de calmer l'esprit en renouvelant l'énergie vitale du pratiquant. Elles constituent des outils sans pareil d'élévation de la conscience et du taux vibratoire du pratiquant.

合氣道



La devise du Dojo : « Banyu Aïgo »

(Amour et protection pour toute chose de la Création)

À l'origine de sa découverte au début du vingtième siècle par Maître Morihei Ueshiba (O'Sensei), l'Aïkido est un art martial japonais qui redirige l'énergie de l'attaquant, l'esprit et finalement le corps, afin de contrôler ce dernier. Ainsi, en pratiquant cet art martial et en respectant les principes universels, la force, la corpulence d'une personne et autre attribut physiques comme le sexe ou l'âge n'entre nullement en ligne de compte pour effectuer avec succès les techniques variées de l'Aïkido.

Plus qu'un art martial, l'Aïkido est un art de vivre qui cultive la non-dissension. C'est cette Voie de la paix et son caractère essentiellement défensif, où vaincre sans combattre est glorieux, qui confèrent en partie à l'Aïkido son caractère spirituel indéniable.

Doshu Koichi Tohei, maître d'arts martiaux et successeur de O'Sensei, fondateur de l'Aïkido avec coordination corps — esprit (Aïkido Shin-Shin Toitsu ou Ki-Aïkido), explique que le développement et l'efficacité martiale du pratiquant passent par sa compréhension du Ki et des principes universels de coordination du corps et de l'esprit. L'Aïkido est donc une méthode très dynamique de développement de la coordination corps — esprit.

合氣道

Aï : Harmonie, amour, union

Ki : Énergie universelle

Do : Voie de développement



Doshu Koichi Tohei (1920 – 2011)
et O'Sensei Morihei Ueshiba (1883 – 1969)

I — LES PRINCIPES UNIVERSELS DE COORDINATION

Senseï Koichi Tohei a découvert quatre principes universels permettant de coordonner le corps et l'esprit afin de réaliser l'union de soi avec l'Univers, ne faisant ainsi qu'un avec lui. Cet état d'harmonie universelle nous permet d'accéder à notre plein potentiel et à l'exprimer naturellement. Senseï Koichi Tohei a consacré sa vie à l'étude des arts martiaux, des philosophies orientales et des pratiques s'y rattachant. Son expérience de vie hors du commun lui a permis de vérifier l'authenticité de ces principes dans des situations extrêmement difficiles.

L'application de ces principes constitue une technologie du corps et de l'esprit pouvant s'appliquer en tout lieu, à tout moment et en se livrant à n'importe quelle activité. « Ki » est un terme japonais. Les Chinois l'appellent « Chi » ou « Qi », les Vietnamiens utilisent le mot « Khi », les Indiens, le mot « Prana » en Sanskrit, les Hébreux « Ruach », les Grecs « Psyche ou Pneuma » et les occidentaux s'y réfèrent comme étant « l'énergie vitale ou interne », « la volonté radiante » ou encore « l'essence de vie ». Toutes ces expressions désignent le même concept, c'est-à-dire la substance de l'Univers, le souffle vital.

Le Ki est à la base de tout ce qui existe et c'est pourquoi certains le considèrent comme divin. On le définit physiquement (et paradoxalement) comme un ensemble illimité de particules infiniment petites qui, lorsque condensées, révèlent toutes les formes perceptibles par nos sens et aussi les formes immatérielles comme la pensée et l'intuition. L'être humain bénéficie d'un accès illimité à cette « énergie vitale » dont il a besoin pour vivre longtemps, en santé, de manière positive et utile pour lui-même et pour la Société. Le constat d'être vivant signifie d'utiliser, de produire (créer) et d'échanger de l'énergie. À la source, cette énergie, comme toute autre forme d'énergie, c'est le Ki.

Les exercices de Ki et l'Aïkido ont pour objectif commun d'expérimenter les effets de la diffusion du Ki sur le corps et l'esprit. Certains exercices de Ki peuvent sembler plus ardues que d'autres. Cependant, ils peuvent tous être exécutés facilement par celui qui désire apprendre et qui persévère. Dès le début des pratiques liées au Ki et, au cours de son développement, le pratiquant laisse tomber de nombreuses barrières qui sont le fruit de pièges propres à son mental et non la réalité. Les quatre principes universels sont des outils qui permettent de réaliser et de maintenir la coordination du corps et de l'esprit. Leur application nous permet de produire un flot de Ki naturel et constant. Ces principes peuvent être appliqués à toute situation. C'est pourquoi ils sont qualifiés d'universels.

Dans les activités liées à l'étude du Ki, le développement des pratiquants est constamment vérifié en utilisant une méthode de biofeedback mise au point par Senseï Koichi Tohei. Il s'agit de légers tests physiques visant à vérifier la coordination du pratiquant. En effet, la stabilité physique du corps est le reflet de l'état spirituel d'une personne et s'obtient uniquement par l'union du corps et de l'esprit. Cette union, que l'on nomme la coordination, permet la diffusion du Ki universel et son utilisation ou, si vous préférez, permet la production de résultats tangibles. Cette méthode de validation permet également de vérifier l'authenticité de nombreuses disciplines et autres pratiques tant physiques, philosophiques, doctrinales que religieuses.

Principes universels de coordination du corps et de l'esprit

1. Focaliser avec calme l'attention au centre situé dans le bas-ventre.
2. Relaxer en totalité en relâchant les tensions du corps.
3. Laisser reposer avec légèreté toutes les parties du corps vers le bas.
4. Diffuser le Ki universel en maintenant une attitude positive.

Tests de coordination (1er niveau : SHOKYU)



Requis pour le grade de NIKYU en Aïkido (ceinture bleue)

1. Position debout.
2. Bras inflexible.
3. Le poids sous le bras.
4. Position seiza.
5. Se lever et s'asseoir en position seiza.
6. Méditation & Respiration avec Ki.

Tests de coordination (2e niveau : CHUKYU)



Requis pour le grade de IKKYU en Aïkido (ceinture marron)

1. Position zazen (test par-derrière et en soulevant le genou).
2. Allonger un bras (test en poussant de face sur le poignet).
3. Être poussé par en avant lorsque penché en arrière.
4. Se pencher en avant.
5. Le corps qui ne peut être soulevé.

Tests de coordination (3e niveau : JOKYU)

Requis pour le grade de SHODAN en Aïkido (ceinture noire)

1. Se pencher par en arrière en s'appuyant sur le partenaire.
2. Allonger un bras et lever une jambe (test sur le poignet).
3. Reposer son corps et ses bras sur le dos du partenaire penché.
4. Marcher avec coordination lorsque retenu par le partenaire.
5. Couper le Ki du partenaire, lorsque poussé de face en Zazen.

Principes de l'Aïkido avec Ki

1. Coordonner le corps et l'esprit en diffusant le Ki universel (pour être au meilleur de soi-même).
2. Percevoir le Ki, l'intention et le rythme du partenaire (afin de prendre l'initiative).
3. Ne laisser se produire aucune collision (afin de créer l'harmonie selon le principe de non-résistance).
4. Se placer dans la même perspective que le partenaire (afin d'aligner les axes énergétiques de communication).
5. Laisser l'univers réaliser l'évènement à travers soi (afin de produire le résultat avec confiance).

« Ce que vous apprenez aujourd'hui, vous pourrez l'enseigner à quelqu'un demain... »

Doshu Koichi Tohei,
Fondateur de l'Aïkido Shin-Shin Toitsu

Partager les connaissances... « La vie offre de nombreuses opportunités. Pour en profiter pleinement, une personne doit s'engager dans un processus d'éveil visant à libérer son esprit et à laisser l'expression de soi se réaliser. Cela signifie de penser par soi-même, de saisir la réalité des choses et d'assumer pleinement ses responsabilités. C'est également le processus de partage de toutes les connaissances, car cela permet d'en acquérir de nouvelles. »

Jean-Rock Fortin

II — EXERCICES INDIVIDUELS

II. 1 — Exercices Yogiques

Les quelques exercices qui suivent permettront de renforcer certaines parties du corps comme le dos et les abdominaux, et de développer la concentration et le sens de l'équilibre.

Ces exercices de promotion du bien-être de type yogique font l'objet de nombreuses variations. Évidemment, ils doivent être exécutés en état de coordination corps – esprit, avec grande légèreté, sans forcer. Aussi, il appartient à chacun d'entre nous d'assumer notre développement en adaptant les exercices selon notre condition physique et nos besoins.

1 — La passerelle : Sur les coudes, mains jointes en exécutant la *Mudra Namasté* ou *Zai*, dos droit et yeux fermés. Maintenir la position pour une période d'environ une minute à la fois.

2 — L'attaque du tigre (aussi : « *Sunbird* ») : Yeux fermés, un bras allongé et la jambe du côté opposé étendue. Effectuer trois cycles ou plus en maintenant la position de 10 à 15 secondes en alternance de chaque côté.

3 — La pirogue : Placer les mains sous les fesses pour éviter de forcer le dos. Maintenir sans forcer, durant quelques minutes, les jambes soulevées dans un angle d'environ de 30 degrés par rapport au sol.

4 — Le chien tête en bas : Jambes écartées, abdomen plié et mains posées sur le sol avec bras allongés. Effectuer trois cycles ou plus, de 10 à 15 secondes, en alternance avec la position du « cobra ».

5 — Le cobra (aussi : « serpent » ou « *Naja* ») : Jambes écartées et allongées, mains sur le sol et tête relevée, effectuer trois cycles ou plus, de 10 à 15 secondes, en alternance avec la posture du « chien tête en bas ».

6 — Le demi-héros allongé : Assis sur le sol, replier une jambe sur le côté et vers l'extérieur, en laissant l'autre allongée devant soi, et descendre le torse pour étirer les muscles du dessus des cuisses (les quadriceps). Maintenir la position de 10 à 15 secondes de chaque côté, en prenant grand soin de pas contraindre indument le genou.



7 — **L'arbre** : Debout en exécutant la *Mudra Namasté* devant soi ou au-dessus de la tête, relever une jambe et poser le pied sur le côté du genou. Maintenir la position jusqu'à satiété.



8 — **Le sabreur** : Maintenir la position en diffusant le *Ki* à l'infini vers l'avant. On doit tenir le sabre ou le *Boken* selon les règles expliquées à la section VI.3 : « *Boken* inflexible et vibrations » (p. 141).



Pour débiter l'exercice, le sabreur tourne son torse de gauche à droite à partir du centre, à la manière d'un métronome qui serait placé à l'horizontale. À la première oscillation, le pratiquant arrête au point naturel d'arrêt. Puis, à chaque oscillation subséquente, il réduit le déplacement de moitié en moitié.

Lorsque le mouvement n'est plus apparent physiquement, le pratiquant le continue dans son esprit en maintenant la sensation ainsi produite.

Il s'agit d'un exercice méditatif similaire à la méditation dite de concentration (*Ni Bun No Ichi*) décrite à la section XI.3 : « Techniques méditatives avec *Ki* » (p. 226). Il est approprié qu'un partenaire vérifie ponctuellement la coordination corps – esprit du pratiquant en testant sa stabilité durant l'exercice.

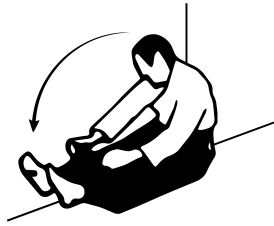
中
今

NAKA IMA ¹
(l'ici et maintenant)

II. 2 — Étirements au sol (*Junan Kenko Taiso*)

Comptage suggéré : 1 — 2 — 3 — 4 — 5

1 — Flexions du torse vers l'avant, jambes allongées : Effectuer deux cycles de cinq flexions.



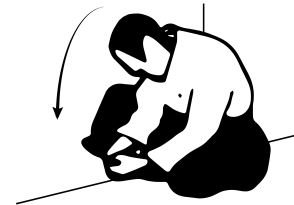
3 — Flexions avant du torse, jambes écartées : effectuer deux cycles de cinq flexions.



2 — Flexions du torse de côté, jambes écartées : Effectuer quatre cycles de cinq flexions en changeant de côté après chaque cycle. Déplacer la jambe un peu plus loin après la première série de flexions pour chaque côté.



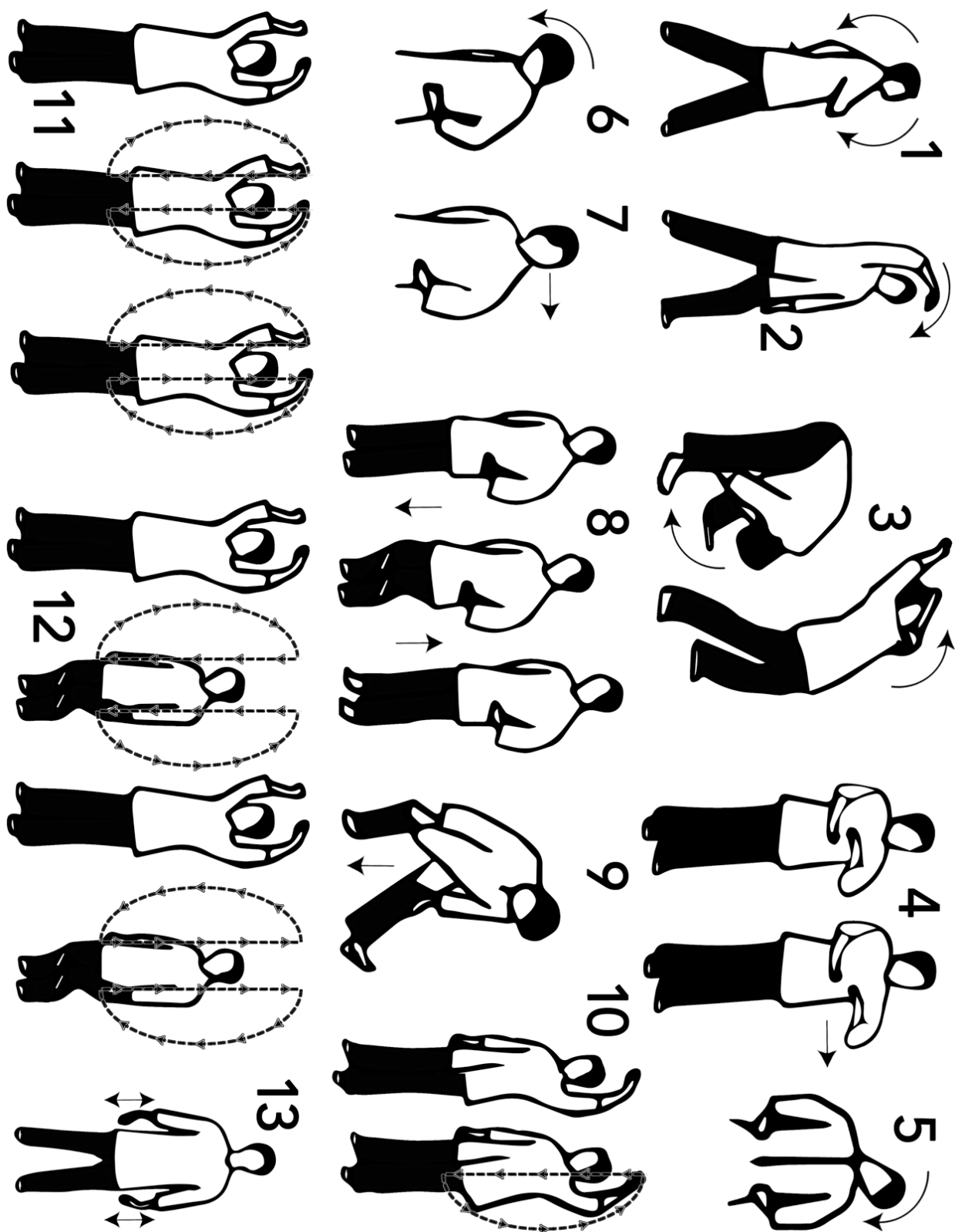
4 — Flexions avant du torse, pieds joints ensemble et ramenés légèrement vers soi : Effectuer deux cycles de cinq flexions.



II. 3 — EXERCICES DE KI POUR LA SANTÉ

D'une durée d'environ 3,5 minutes, cette procédure permet d'activer l'énergie vitale en préparation à une activité physique ou mentale, ou simplement pour bien commencer une journée. La fluidité est maintenue tout au long de l'exercice, lequel comporte beaucoup d'éléments permettant d'apprendre à exécuter des mouvements de manière naturelle et coordonnée.

¹ **Naka Ima** (ou Nakaima) : (Jap.) « L'ici et maintenant », soit le seul endroit où réside le bonheur et qui contient toutes les possibilités de réalités alternatives.



Compter 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8, deux fois, pour chaque séquence d'exercice décrite ici-bas, avant d'enchaîner avec la suivante. Le cas échéant, on débute une séquence d'exercice par le côté gauche. Les mouvements de la majorité des exercices sont effectués deux fois de suite avant de changer de côté pour faciliter la coordination (voir chapitre XIII : « Santé, *Ki* et unification » [p. 269]). Durant les exercices, le regard est maintenu dans la direction générale du centre, c'est-à-dire vers l'avant, dans l'axe du bassin.

- 1 – L'exercice s'exécute debout. Pour l'amorcer, on tourne le torse du côté gauche et on s'arrête au point naturel d'arrêt, puis on lève les bras vers le ciel avec les mains ouvertes.

On doit exprimer une grande sensation de diffusion d'énergie et maintenir cette attitude tout au long de l'exercice. On laisse alors tomber les bras de côté deux fois avant d'enchaîner en répétant la procédure de l'autre côté.

- 2 – Balancer un bras au-dessus de la tête en exécutant, à partir du centre, un mouvement latéral léger. Ramener le bras à mi-chemin, au-dessus de la tête, pour effectuer le deuxième mouvement.
- 3 – Plier le torse à partir du centre et balancer les bras deux fois entre les jambes, en regardant vers le sol, puis enchaîner en se penchant vers l'arrière et en balançant les bras deux fois, en regardant vers le haut.
- 4 – Tourner le torse vers la gauche jusqu'au point naturel d'arrêt et laisser continuer le bras plié sur le côté, jusqu'à son point naturel d'arrêt. Les mains demeurent dans le champ de vision en tout temps. Sur le compte suivant, ramener le bras à mi-chemin devant soi, puis revenir. Enchaîner avec le côté opposé, et ainsi de suite.
- 5 – Hoher deux fois la tête de côté, revenir au centre et enchaîner de l'autre côté. La tête ne doit pas être forcée en tentant de la maintenir droite par rapport à la colonne vertébrale. De fait, elle doit être déportée légèrement vers l'avant, respectant ainsi la courbure naturelle de l'ossature cervicale.
- 6 – Hoher la tête deux fois en avant, puis enchaîner deux fois vers l'arrière. Le mouvement doit se faire avec légèreté à partir du menton, en l'abaissant et en le remontant.
- 7 – Tourner la tête deux fois du même côté, puis enchaîner de la même façon de l'autre côté. Une personne complètement relaxée sera capable d'aligner sa tête parallèlement à l'axe de ses épaules.

- 8 – Placer les mains de chaque côté du corps avec légèreté, sans s'appuyer. Descendre deux fois en pliant les genoux, puis enchaîner en montant deux fois sur la pointe des pieds.
- 9 – Le pratiquant écarte les jambes. Une d'elles est pliée et prend appui principalement sur la partie avant de la plante du pied, alors que l'autre est maintenue droite et prend appui sur le talon. Il abaisse le torse vers l'avant, au niveau du centre, deux fois de suite, avant de changer de côté.

Les épaules demeurent toujours dans le même axe, soit vers l'avant. Lors du changement de côté, seule la partie du corps située en bas de la ceinture se met en mouvement. L'exercice produit ainsi un étirement dans la région lombaire associée au nerf sciatique.

- 10 – Cet exercice martial et les deux suivants (*Ude-mawashi Waza*) comptent parmi les plus importants de la pratique de l'Aïkido. Selon le dire de *Sensei*, ils doivent être exécutés plus de 10 000 fois de la bonne façon afin d'être correctement maîtrisés.

Il s'agit de laisser tomber le bras en pleine extension naturelle, tel qu'expliqué à la section IV.4 : « Diffuser le *Ki* universel en maintenant une attitude positive » (p. 109). Pour commencer la première série, le pratiquant lève le bras gauche en l'air avec la main ouverte. Après le compte, il laisse tomber le bras directement en avant de lui, vers le sol, en le maintenant libre de toute tension.

Si c'est le cas, le bras va subir les effets de l'accélération des corps en chute libre au rythme d'environ $9,8 \text{ m/s}^2$, ce qui signifie que la vitesse de chute du bras va atteindre son paroxysme en arrivant en bas.

Le momentum ainsi créé est récupéré pour continuer son retour vers le haut tout en décrivant une course elliptique, tel qu'illustré. Il ne s'agit pas d'une rotation du bras, et ce dernier demeure en tout temps dans le champ de vision du pratiquant sinon la coordination corps – esprit en sera rompue.

Lorsque le bras remonte, sa vitesse décélère progressivement et naturellement. Lorsque le bras sera revenu au point de départ, sa vitesse sera alors égale à zéro. On exécute quatre mouvements complets d'un même côté, puis on enchaîne de l'autre.

- 11 – Respectant les règles énoncées à l'exercice précédent, on exécute quatre mouvements, mais à deux bras en même temps. Puis, on enchaîne avec quatre mouvements en suivant la même trajectoire, mais en sens contraire.
- 12 – On refait l'exercice précédent, mais on descend le centre en pliant légèrement les genoux avant de laisser tomber les bras.

- 13 – Finalement, il s'agit de secouer les poignets de bas en haut (*Tekubi Shindo Waza*) durant 10 à 15 secondes, tel qu'expliqué à la section IV.2 : « Relaxer complètement en relâchant les tensions du corps » (p. 98). Ceci aura notamment pour effet d'élever la fréquence vibratoire du pratiquant.

II. 4 — EXERCICES DES POIGNETS (*TEKUBI WAZA*)



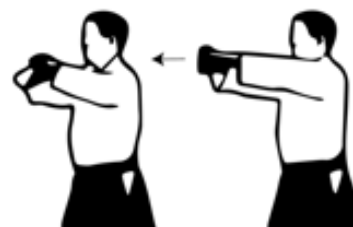
- 1 – **Détendre les articulations du poignet par flexion vers le haut (*Ikkyo Waza*)** : Croiser les mains en bas avec paumes tournées vers soi, placer une main par-dessus le dos de l'autre puis remonter l'assemblage en effectuant une flexion sur le poignet jusqu'au point naturel d'arrêt.



- 2 – **Détendre les articulations du poignet par flexion vers l'arrière (*Nikyo Waza*)** : Allonger les bras vers l'avant, tourner les mains du même côté afin de saisir le dos de l'une d'elles. Ramener l'assemblage ainsi maintenu vers soi jusqu'au point naturel d'arrêt, ce qui aura pour effet de produire une flexion du poignet.



- 3 – **Détendre les articulations du poignet par flexion vers l'avant (*Sankyo Waza*)** : Placer les mains à hauteur du visage, l'une par-dessus l'autre, paumes vers l'avant. Agripper le bout des doigts de la main avant. Maintenir la saisie en allongeant les bras devant soi jusqu'au point naturel d'arrêt.



- 4 – **Détendre les articulations du poignet par flexion vers le bas (*Kote-gaeshi Waza*)** : Croiser les mains à hauteur des yeux et saisir un poignet d'une main. Maintenir la prise en laissant tomber l'assemblage des mains vers le bas jusqu'au point naturel d'arrêt, ce qui aura pour effet de fléchir le poignet ainsi maintenu durant la descente.



II. 5 — EXERCICES DYNAMIQUES (*HITORI WAZA*)

Les exercices dynamiques suivants sont directement liés au développement des habiletés martiales du pratiquant. Ils sont également d'excellents exercices individuels de promotion de la bonne forme physique, et donc de la santé.

Comme pour les *Katas* individuels, ces exercices permettent de nous développer lorsque nous nous retrouvons seuls, c'est-à-dire en l'absence d'un partenaire d'entraînement. Si vous pratiquez ces exercices dans un parc, le profane pourrait parfois croire que vous vous livrez à une sorte de ballet, alors qu'en réalité vous serez en train de perfectionner votre coordination corps – esprit ainsi que vos compétences martiales.

Tous ces exercices impliquent des mouvements. Ils doivent être exécutés en état de coordination corps – esprit en respectant l'ordre naturel des choses, soit : 1 — **le KI** ; 2 — **l'ESPRIT** ; 3 — **le CORPS**, et finalement ; 4 — **l'ÉVÉNEMENT** (ou l'action). Pour nous y aider, on utilisera un comptage tel qu'expliqué au chapitre XIII : « Santé, *Ki* et unification » (p. 269). Selon le protocole de pratique en groupe, une série d'exercices débutera toujours par le côté gauche.

Les mouvements doivent être exécutés de manière très détendue et être initiés par le centre. Ils doivent impérativement s'arrêter au point naturel d'arrêt, sinon la coordination corps – esprit sera rompue. Lorsque *Nage* s'arrête calmement à la fin d'un mouvement, on ne devrait pas observer une sorte de rebond.

En effet, ce rebond indiquerait que l'exercice a été exécuté en forçant le corps au-delà du point naturel d'arrêt. Dans ce cas, on doit donc se corriger. À des fins d'apprentissage, un partenaire doit procéder périodiquement à des tests de stabilité afin de vérifier le maintien de la coordination corps – esprit du pratiquant lorsqu'il débute l'exercice et lorsqu'il s'immobilise après l'exécution de chaque mouvement.

1— EXERCICES DE PRÉPARATION AU RANDORI

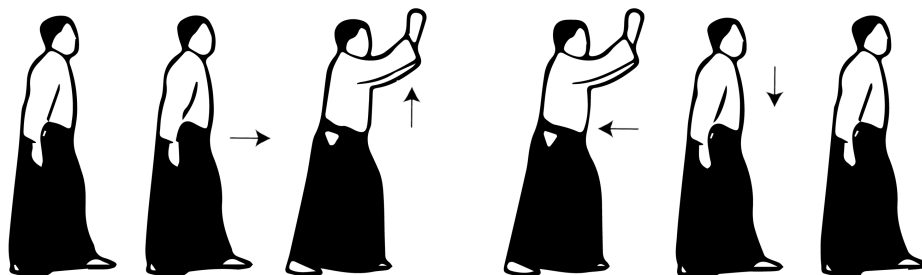


Les exercices suivants constituent des pratiques préparatoires de techniques très souvent utilisées lors de *Randori*, c'est-à-dire lors de ces exercices où *Nage* se défend d'attaques réelles portées par une ou plusieurs autres personnes en même temps. La technique consiste à diriger l'esprit du partenaire vers le haut par un mouvement de *Ki*, puis vers le bas, ce qui projettera éventuellement *Uke* au sol. Ces exercices reproduisent les mouvements décrits dans la technique 5.5 de l'Annexe VI : « *Ryokata-dori Kokyu-nage* » (p. 353).

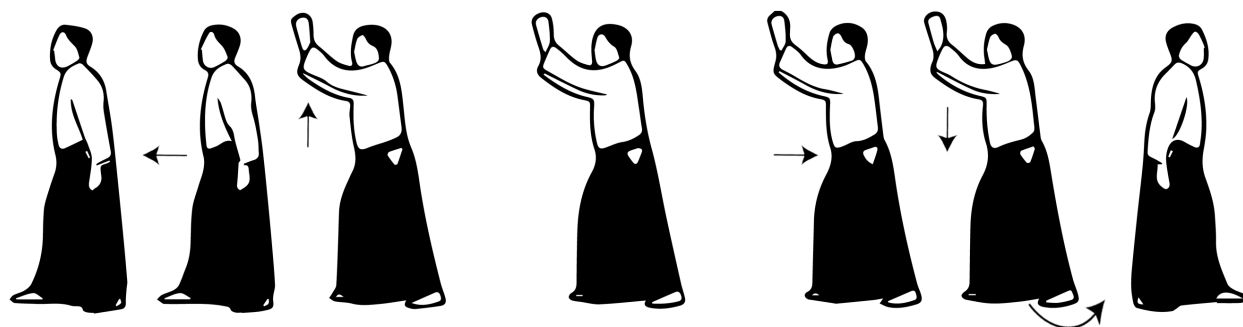
1.A – Lever les mains à hauteur du visage vers l'avant dans une direction (*Ikkyo Waza*) :

Nage se place debout, la jambe gauche avancée d'un demi-pas, les bras le long du corps. Après le compte de « un », il déplace son centre vers l'avant, dirige le *Ki* vers le haut, puis lève les bras pour positionner les mains à hauteur du visage. Après le compte de « deux », il déplace son centre vers l'arrière, puis il laisse tomber ses bras, ce qui le ramènera dans la position initiale.

Comptage suggéré : 1 — 2, 3 — 4, 5 — 6, 7 — 8. Comme pour beaucoup d'autres exercices, on n'aura qu'à faire un pas en avant, le moment venu, pour passer au côté droit de manière élégante.



1.B – Lever les mains à hauteur du visage dans deux directions (*Zengo Waza*) :



Nage se place debout, la jambe gauche avancée d'un demi-pas, les bras le long du corps. Sur le compte de « un », il déplace son centre vers l'avant, dirige le *Ki* vers le haut, puis lève les bras pour positionner les mains à hauteur du visage.

Sur le compte de « deux », il pivote à 180 degrés à partir du centre, du côté de la jambe arrière, en laissant tomber ses bras. Il est alors fin prêt pour refaire la même chose dans la direction inverse sur les comptes « trois » et « quatre », ce qui le ramènera dans la position initiale.

Comptage suggéré : 1 — 2 — 3 — 4, 1 — 2 — 3 — 4, 1 — 2 — 3 — 4, 5 — 6 — 7 — 8.

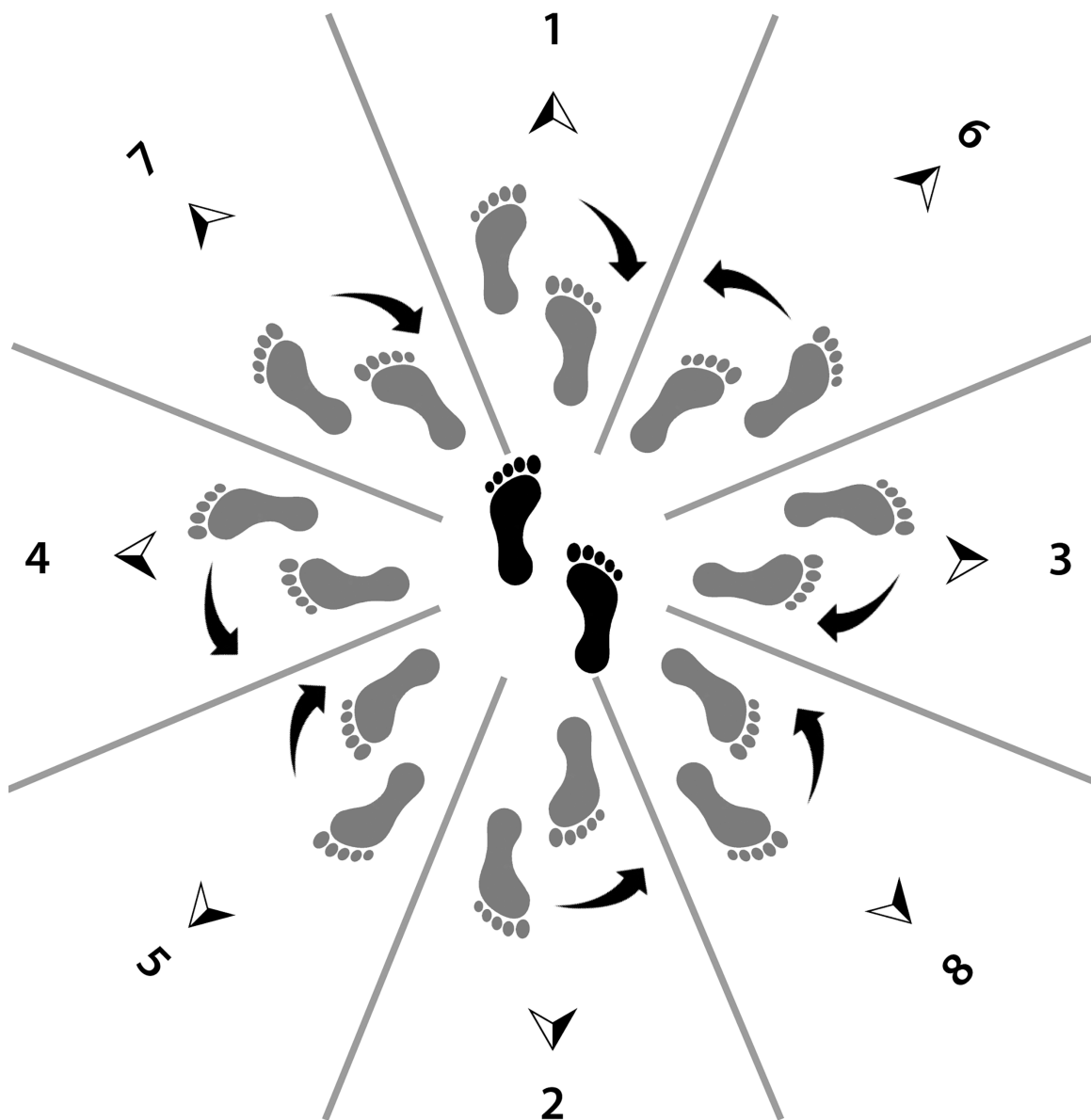
Dans ces exercices, *Nage* prend garde de se déplacer sans mettre son poids sur ses talons, car il perdrait ainsi sa coordination. Il doit plutôt se mouvoir avec le concours de la partie avant de la plante du pied. De plus, il bouge ses jambes librement en prenant soin d'assumer, en tout temps, une posture stable et structurée.

1.C – Lever les mains à hauteur du visage avec déplacements dans huit directions (*Happo Waza*) :

Nage se place debout, la jambe gauche avancée d'un demi-pas les bras le long du corps. Sur le compte de « un », il se meut vers l'avant à partir du centre, dirige le *Ki* vers le haut, lève les bras pour positionner les mains à hauteur du visage, puis, sans rompre sa fluidité, se déplace dans la prochaine direction en laissant tomber ses bras.

Il sera alors fin prêt pour enchaîner avec le mouvement sur le prochain compte. Les déplacements dans les huit directions sont illustrés ici-bas.

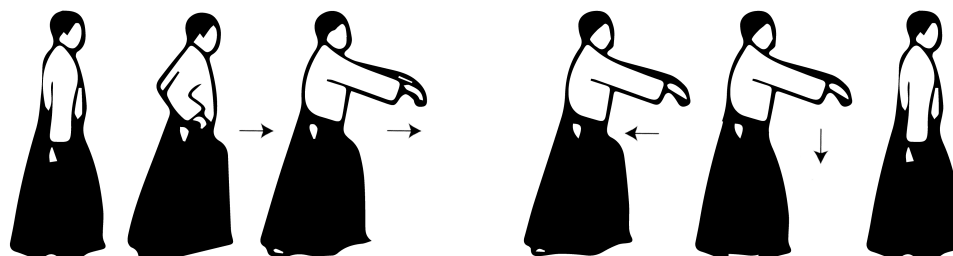
Compte : 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8.



II. 6 — MOUVEMENTS ET DÉPLACEMENTS AVEC COORDINATION

Divers déplacements sont requis dans de nombreuses techniques d'Aïkido. La qualité de la pratique, l'efficacité martiale et l'esthétique exprimée sont directement liées à la maîtrise corporelle de ces mouvements. Ces mouvements pratiqués individuellement ne devraient pas être différents lorsqu'ils sont incorporés dans une technique d'Aïkido. De plus, leur pratique inculque au pratiquant de toujours bouger à partir du centre dans la vie de tous les jours.

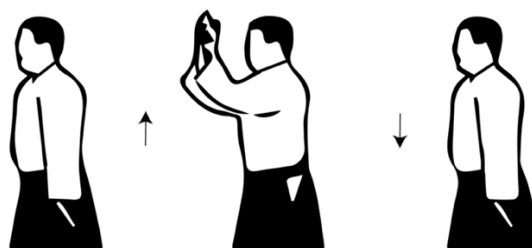
1 — Ramer avec le centre (*Funakogi Waza*) :



Le pratiquant se tient debout avec la jambe gauche avancée d'un demi-pas. Sur le compte de « un » il avance son centre, puis déploie ses bras tel un mouvement de ramage à contresens. Le bout des doigts pointe vers le sol. Sur le deuxième compte, le pratiquant recule tout d'abord son centre, puis il laisse tomber ses bras directement pour les replacer dans leur position initiale.

Comptage suggéré : 1 — 2, 3 — 4, 5 — 6, 7 — 8, puis changer de côté en plaçant l'autre jambe en avant. Pour plus d'information sur cet exercice, voir la section VIII.3 : « La non-résistance sur le plan spirituel » (p. 182).

2 — Balancer les bras en joignant les mains à hauteur des yeux (*Joho Tekubi Kosa W.*) :



Dans la position debout, bras de chaque côté, au compte de « un », il s'agit de diffuser le *Ki* vers le haut et de balancer les bras en croisant les mains à hauteur du visage. Sur le compte de « deux », on laisse tomber les bras pour reprendre la position de départ.

Comptage suggéré : 1 — 2, 3 — 4, 5 — 6, 7 — 8. Cet exercice de détente permet aussi d'amorcer aisément des techniques de dégagement d'attaque par saisie au col ou par étranglement.

3 — Balancer les bras de côté en les croisant devant soi (*Kaho Tekubi Kosa Waza*) :



Le pratiquant lève les bras de chaque côté. Sur le compte de « un », il laisse tomber les bras qui vont croiser le *Kikai-tanden* pour s'arrêter calmement devant la poitrine. Sur le compte de « deux », le pratiquant relâche ses bras de côté, avec légèreté, pour revenir dans la position initiale. Comptage suggéré : 1 — 2, 3 — 4, 5 — 6, 7 — 8.

Cet exercice nous apprend bien sûr à nous détendre, mais aussi à incruster, dans le subconscient, une sensation de légèreté qui induira un déploiement spécifique de *Ki* lorsque nécessaire. Ainsi, dans l'exercice, la même légèreté de mouvement servira à joindre avec le *Ki* d'un attaquant (voir section VIII.2 : « La non-résistance sur le plan énergétique » [p. 180]).

Cette sensation de légèreté nous apprend également à appliquer efficacement la technique de contrôle « *Yonkyo* », le quatrième principe qui consiste à appliquer à *Uke* une pression sur les points sensibles du bord radial de l'avant-bras, près du poignet.

4 — Lever les bras de côté, puis abaisser le centre (*Sayu Waza*) :



L'exercice débute dans la position debout, les bras pendant de chaque côté et les jambes légèrement écartées. Après le compte de « un », on balance les bras de côté. Au compte de « deux », on abaissera le centre en fléchissant légèrement le genou du côté où les bras ont été balancés. Puis on enchainera de l'autre côté.

Comptage suggéré : 1 — 2, 3 — 4, 5 — 6, 7 — 8. Le pratiquant doit regarder droit devant lui, c'est-à-dire dans la direction du bassin. Pour un complément pertinent d'information à propos de cet exercice, voir la section VII.2 : « Diffuser le *Ki* vers l'avant » (p. 167).

Dans un deuxième temps, on refait le même exercice, avec le même comptage, mais en le précédant d'un déplacement de côté, par croisement arrière de la jambe, avant de monter les bras sur le côté (*Sayu Choyaku Waza*).

5 — Se déplacer d'avant en arrière en exécutant un petit saut (*Koshin Zenshin Waza*) :



Le pratiquant se tient debout avec une jambe avancée d'un demi-pas. Sur le compte de « un », il amorce son déplacement en reculant la jambe arrière, suivi d'un petit saut sur cette même jambe, en reculant d'un pas, puis ramène la jambe avant (*Koshin*).

Sur le compte de « deux », il avance sa jambe avant, suivi d'un petit saut sur la même jambe, en avançant d'un pas, puis ramène la jambe arrière (*Zenshin*). Ce faisant, le pratiquant revient dans la position initiale. Le *Ki* est toujours diffusé vers l'avant même pendant le déplacement de recul.

Comptage suggéré : 1 — 2, 3 — 4, 5 — 6, 7 — 8, puis changer de côté. Cet exercice d'allure banale est utilisé dans beaucoup de techniques d'Aïkido. Il permet notamment à *Nage* de s'esquiver en un clin d'œil après avoir projeté un partenaire, et permet aussi à *Uke* d'attaquer plus rapidement, avec beaucoup de vitesse et de vigueur. Le déplacement est également utilisé dans les Katas de *Jo* et *Boken*.

6 — Tournoyer en avançant et en allongeant les bras (*Udefuri Choyaku Waza*) :



Debout, avec une jambe avancée, le pratiquant place ses bras sur le côté de son torse avec grande légèreté. Sur le compte de « un », il tourne son centre en sautant vers l'avant pour terminer le déplacement dans la position symétrique à celle de départ. En effet, le pratiquant se retrouvera face à l'autre direction avec l'autre jambe avancée devant lui. Il sera donc prêt à poursuivre l'exercice en sens inverse. Comptage suggéré : 1 — 2, 3 — 4, 5 — 6, 7 — 8.



Aucune tension ne doit être présente dans les bras. C'est la force centripète produite par le déplacement qui occasionne le déploiement des bras quand ils sont complètement relaxés. Ce déplacement et ses variations s'appliquent dans plusieurs techniques d'Aïkido en révélant des mouvements à la fois puissants et très esthétiques.

II. 7 — EXERCICES DE PRÉPARATION À LA PRISE DE CHUTES

La maîtrise des chutes (*Ukemi*) est un moyen de survie en Aïkido. Être capable de subir des projections variées s'avère également utile dans toutes sortes de contextes en dehors du *Dojo*. Cela m'aura certainement sauvé la vie à quelques reprises au cours d'activités de loisir et lors de voyages à l'étranger.

Pour être en mesure de maîtriser les chutes, on doit évidemment maintenir la coordination corps – esprit. On ne doit donc pas lutter contre l'évènement, mais plutôt l'accepter et accueillir la chute en respectant la direction de l'énergie qui nous est transmise.

Plus on s'harmonise avec la direction du *Ki* et moins l'impact de la chute est grand. De cette manière, le pratiquant développera, au fil du temps, sa capacité à lire le *Ki* dirigé vers lui et apprendra à s'adapter pour en tirer profit plutôt que de subir son courroux en s'y opposant.

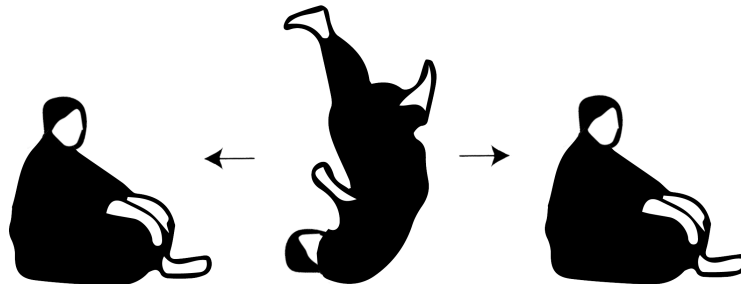
Pour projeter *Uke*, *Nage* doit appliquer correctement les principes d'Aïkido expliqués dans cet ouvrage. Dans le cas contraire, *Uke* bloquera *Nage* facilement et automatiquement, sans l'arrière-pensée de le confondre, simplement en l'attaquant avec *Ki*.

Lorsque *Uke* prend une chute de la bonne façon, ça lui est aussi agréable qu'à *Nage* exécutant une technique de manière harmonieuse. Même dans l'application d'une technique réputée faire pression sur une articulation, *Uke*, bien que contraint, s'adaptera au flux de *Ki* et ne ressentira ni collision ni douleur.

1 — En position *Agura*, rouler sur le dos puis revenir (*Kohotento Waza*) :

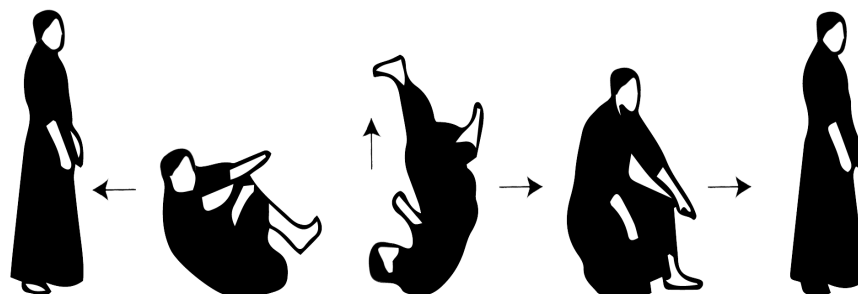
Suivant la règle de l'esprit qui indique que le *Ki* doit toujours être diffusé vers l'avant à partir du centre, et que le corps rejoindra ce mouvement de *Ki*, l'exercice s'exécute comme suit :

Sur le compte de « un », le pratiquant dans la position *Agura* (voir section XI.1 : « Maîtrise de la posture » [p. 209]) diffuse mentalement le *Ki* d'avant en arrière, puis bascule sur le dos et monte ses jambes dans un axe vertical par rapport au sol.



Dans cette position temporaire, le corps aura rejoint sa visualisation puisque le centre sera aligné dans la direction du mouvement de *Ki* (voir section VII.2 : « Diffuser le *Ki* vers l'avant » [p. 167]). Il s'agit d'un des rarissimes exercices où le *Ki* est diffusé vers l'arrière. C'est à ce moment que le deuxième compte est émis.

Le pratiquant diffuse alors le *Ki* vers l'avant et laisse tomber le poids de ses jambes pour revenir, sans effort, dans la position initiale, très calmement, c'est-à-dire sans rebond à l'arrivée. Comptage suggéré : 1 — 2, 3 — 4, 5 — 6, 7 — 8.



Dans un deuxième temps, on réalise l'exercice en se levant debout sur le deuxième compte. Pour ce faire, lorsqu'il laissera tomber le poids de ses jambes pour revenir en avant, le pratiquant n'aura qu'à ramener une jambe le plus loin possible en dessous de la cuisse opposée.

De plus, le pratiquant ne doit pas penser à se « relever », car s'il le fait, il dirigera le *Ki* vers le haut au lieu de le diffuser vers l'avant comme il se doit. Il pensera plutôt à « avancer » tout en demeurant relaxé et se retrouvera ainsi debout, sans effort. Sur le deuxième compte, le pratiquant refait exactement les mêmes mouvements, en sens inverse, en alternant d'une jambe à l'autre dans la descente au sol. Comptage suggéré : 1 — 2, 3 — 4, 5 — 6, 7 — 8. Lorsque projeté sur le dos, *Uke* pourra tomber ainsi.

Dans le cas présent, un test de stabilité consiste à poser la main avec force sur la poitrine de la personne lorsqu'elle se retrouve sur le dos, c'est-à-dire allongée au sol et qu'elle tente de se relever. Même en procédant très tranquillement, le pratiquant pourra, sans effort, se relever pendant le test du partenaire qu'il entrainera sur son passage jusqu'à la position debout.

La réussite de cet exercice est induite par le respect de la procédure décrite et non par le désir de passer le test du partenaire (voir section XII.3 : « Érotisme et considérations sur l'attachement » [p. 260]).

2 — Roulade avant (*Zenpo-kaiten Waza*) :



Lorsqu'il sera projeté vers l'avant, *Uke* se protégera en accueillant la roulade. Le réflexe à développer consistera à effectuer un bras inflexible (voir section IV.1 : « Focaliser calmement l'attention au centre situé dans le bas-ventre » [p. 86]) que l'on allonge devant soi.

C'est d'ailleurs la seule chose réflexe qu'il pourra faire lorsqu'il subira une projection à très grande vitesse. *Uke* roulera de côté sur ce bras inflexible qui le protégera des durs impacts contre le sol. Un bras inflexible demeurera en pleine extension naturelle. Dans le cas contraire, il pliera et *Uke* subira une collision souvent douloureuse.

3 — Roulade arrière (*Ushiro Ukemi Waza*) :



Il s'agit du même exercice que le précédent, mais en sens contraire. Ces deux exercices permettent notamment à *Uke* d'être projeté en toute sécurité, et de se relever immédiatement afin de poursuivre *Nage* sans délai avec une autre attaque.

II. 8 — PRATIQUE DE TECHNIQUES SANS PARTENAIRE (HITORI WAZA)

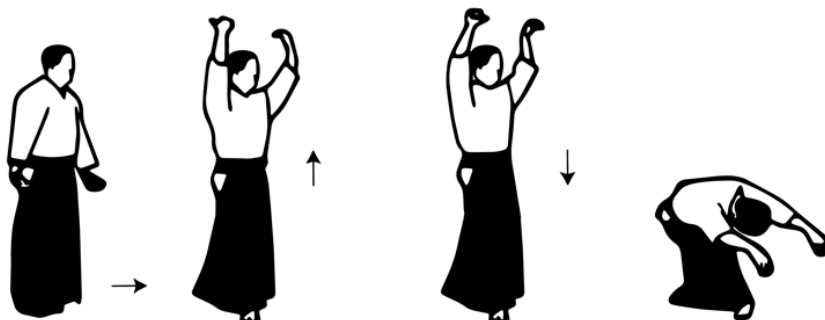
Ce type d'exercice apparenté aux *Katas* développe énormément le sens de la visualisation. Les exercices suivants sont des mouvements utilisés dans des techniques de projection dites par le souffle vital, c'est-à-dire qui ne requièrent pas d'appliquer de pression sur une quelconque articulation.

Les « *Kokyu-nage* » représentent un ensemble de techniques que l'on appelle également « l'art de 20 ans », soit le temps hypothétique de pratique requis pour arriver à les maîtriser. Les « *Kokyu-nage* » sont des techniques de haut niveau dans la pratique de l'Aïkido, et elles reposent presque entièrement sur l'expression du potentiel de *Ki* d'un pratiquant. C'est donc un véhicule par excellence de développement de la coordination corps – esprit.

1 — Levez les bras en avançant une jambe, puis en abaissant le torse (*Ushiro Tekubi-dori Zenshin Waza*) :



Cet exercice et le suivant reproduisent les mouvements de défense dans une technique nommée « *Ushiro Tekubi-dori Kokyu-nage Zenpo-nage* » (voir la technique 9.2 de l'Annexe VI [p. 365]) où un attaquant, imaginaire dans le cas présent, saisie les deux poignets d'Uke par derrière.



Le pratiquant débute en position debout, les bras pendant de chaque côté. Après le compte de « un », il avance la jambe gauche. Ensuite, il lève ses bras en pointant les doigts vers le haut, puis tourne ses poignets pour pointer les doigts vers le sol. Il maintiendra cet assemblage corporel pour procéder au mouvement suivant.

Sur le compte de « deux », il abaissera son torse au niveau du centre, puis reprendra la position de départ. L'exercice est exécuté en alternance des côtés gauche et droit. Comptage suggéré : 1 — 2, 3 — 4, 5 — 6, 7 — 8.

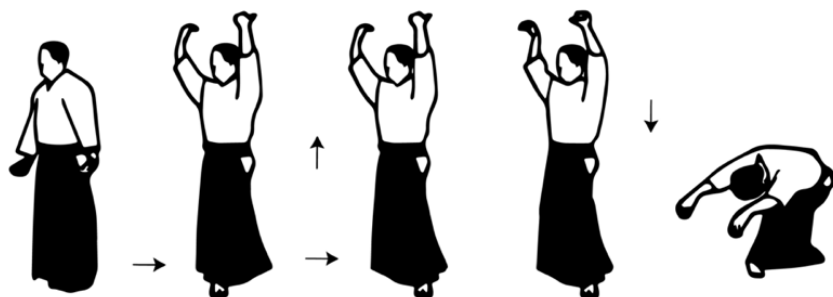
2 — Levez les bras en reculant, puis en abaissant le torse (*Ushiro Tekubi-dori Koshin Waza*) :



Le pratiquant débute en position debout, les bras pendant de chaque côté. Après le compte de « un », il déplace la jambe droite vers l'arrière, sur sa gauche, dans un angle de 45 degrés.

Ensuite, tout en faisant un pas vers l'arrière, en partant de la jambe gauche, il lève ses bras en pointant les doigts vers le haut, puis tourne ses poignets pour pointer les doigts vers le sol.

Il maintiendra cet assemblage corporel pour procéder au mouvement suivant. Sur le compte de « deux », il abaissera son torse au niveau du centre, puis reviendra dans la position de départ. L'exercice est exécuté en alternance des côtés gauche et droit. Comptage suggéré : 1 — 2, 3 — 4, 5 — 6, 7 — 8.

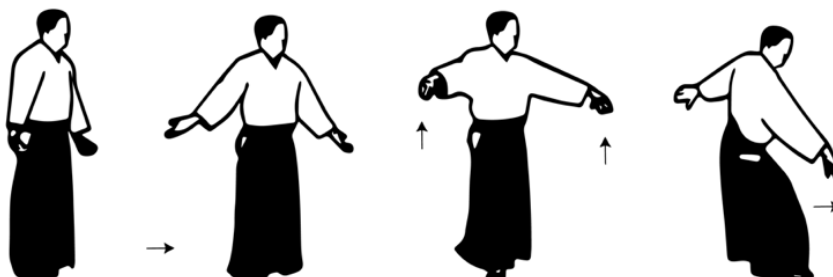


3 — Faire un demi-pas, lever les bras de côté, puis déplacer le centre vers l'avant



(Ushiro-dori Waza) :

Cet exercice reproduit les mouvements de défense dans une technique nommée « Ushiro-dori Kokyu-nage » (voir la technique 9.6 de l'Annexe VI [p. 367]) où un attaquant, imaginaire dans le cas présent, saisie Uke à bras-le-corps par derrière.

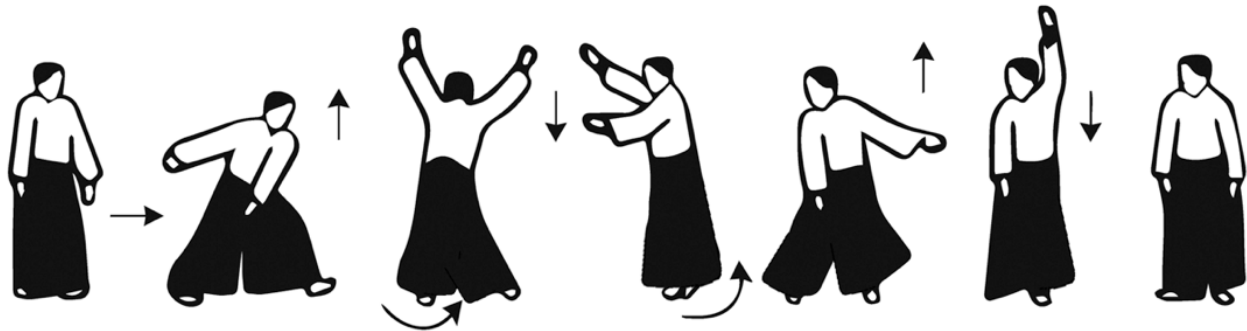


Le pratiquant débute en position debout, les bras pendant de chaque côté. Après le compte de « un », il avance la jambe gauche, en écartant ses bras de chaque côté, auriculaires dirigés vers l'extérieur. Sur le compte de « deux », il avance à partir du centre, en glissant ses pieds, ce qui fait tourner son torse naturellement dans un angle d'environ 30 degrés. Pour plus d'information sur cet exercice, voir la section VIII.1 : « La non-résistance sur le plan physique » (p. 177). Comptage suggéré : 1 — 2, 3 — 4, 5 — 6, 7 — 8.

4 — Mouvements de « *Shomen-uchi Kokyu-nage* » :



Cet exercice reproduit les mouvements de défense dans une technique nommée « *Shomen-uchi Kokyu-nage* » (voir technique 7.2 de l'Annexe VI [p. 359]) où un attaquant, imaginaire dans le cas présent, porte, à la tête de Nage, une frappe directe de haut en bas du tranchant de la main.



Le premier mouvement consiste à diffuser le *Ki* vers le haut avec le bras du côté de la jambe avant, ce qui aurait pour effet de dévier une attaque réelle d'Uke. Ensuite, *Nage* pivote pour se placer de côté à 90 degrés avec les bras levés bien haut. Le *Ki* est alors diffusé vers le bas en continuant de tourner à 180 degrés.

L'exercice se termine par un mouvement du bras vers le haut, suivi d'un autre vers le bas, comme dans l'exercice 10 de l'Annexe III : « *Ude-mawashi Waza* » (p. 322). *Nage* se retrouve dans le sens de la ligne d'attaque lorsqu'il termine l'exercice.

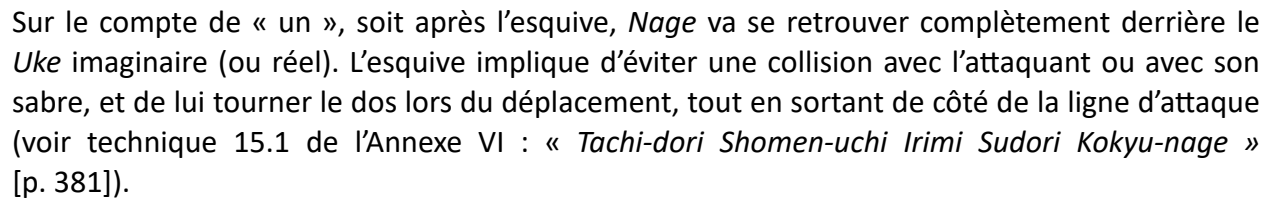
Comptage suggéré : 1 — 2, 3 — 4, 5 — 6, 7 — 8.

La projection réelle s'effectue par un contrôle de la tête d'Uke dans le creux de l'épaule de Nage, accompagné de mouvements vers le bas, puis vers le haut et de nouveau vers le bas durant le déplacement circulaire (voir les techniques 7.2 : « *Shomen-uchi Kokyu-nage* » [p. 359] et 12,4 : « *Tanto-dori Shomen-uchi Kokyu-nage* » [p. 372] de l'Annexe VI).

5 — Esquive et mouvements de « *Shomen-uchi Kokyu-nage* » :



Cet exercice reprend le précédent en y incorporant préalablement un déplacement dont l'application réelle se veut une esquive permettant de se rapprocher d'un adversaire attaquant au sabre afin que l'on puisse aisément appliquer la technique.



Comptage suggéré : 1 – 2, 3 – 4, 5 – 6, 7 – 8.

[illegible]



Les techniques martiales illustrées constituent un curriculum de base de techniques d'aïkido appelées *kumi waza*,² pouvant se pratiquer sans restriction physique importante jusqu'à un âge très avancé. Ainsi, dans le rôle de *Nage*, on ne retrouve pas dans ce curriculum des techniques qui nécessitent par exemple de soulever un partenaire, d'utiliser la force d'un déhanchement ou toute autre manœuvre nécessitant l'utilisation indue de force musculaire.

Concernant les chutes, il est vrai qu'elles impliquent parfois pour *Uke* de subir des vols planés sur plusieurs mètres de distance, mais point n'est besoin de devenir cascadeur pour pratiquer l'aïkido. Il suffit de sortir des traditions rétrogrades et futiles des arts martiaux.

En effet, les pratiquants de tous âges peuvent encaisser de telles chutes en toute sécurité en étant projetés sur d'épais matelas moelleux comme ceux utilisés pour les mêmes raisons en athlétisme. Cela permet aussi de rassurer *Nage* qui peut alors exprimer de grands déploiements de Ki sans risquer de blesser *Uke*.

Pour conduire à une bonne compréhension de l'art martial, les techniques illustrées doivent être exécutées en respectant à la lettre les principes d'aïkido. Il y a cependant deux points très importants auxquels on doit prêter une attention particulière, soit : maintenir la coordination corps – esprit et; respecter l'alignement des Kikāi tanden.

² Note : un film documentaire de 1958 (« **Rendez-vous with adventure** »), tourné à l'époque où O'Sensei Morihei Ueshiba et Sensei Koichi Tohei diffusait l'Aïkido au Dojo Hombu de Tokyo, rapporte que l'art martial était alors constitué de 2664 techniques d'aïkido à part entière.

Toutes les techniques doivent s'exécuter de manière statique avant de les tenter de manière dynamique. Évidemment, aucun livre ne saurait remplacer un instructeur qualifié. En l'absence d'un tel instructeur, je vous invite tout de même à suivre mon exemple et à laisser l'univers vous guider. Après tout, ce qui est à la portée d'un homme est à la portée d'un autre si ce dernier y investit correctement son esprit.

Rappelez-vous qu'une technique bien exécutée reflète l'harmonie et la maîtrise de la coordination corps – esprit. L'exécution d'une technique doit être fluide, c'est-à-dire exempte de tension malgré les attaques foudroyantes et structurées d'*Uke*.

Les flèches des illustrations indiquent les mouvements d'énergie précédant les mouvements du corps. Notons que chacune des techniques présentées ici peut faire l'objet de nombreuses variations subtiles ou importantes. On peut également dans de nombreux cas, changer d'attaque pour appliquer une même technique, et inversement, appliquer diverses techniques pour une même attaque.

Les techniques de base qui sont présentées sont appelées « grands cercles », car elles enseignent aux pratiquants la compréhension de l'art en utilisant de grands mouvements, forçant ainsi un déploiement important de Ki. Un complément d'information est présenté pour chaque technique sous l'appellation « indices de succès ».

Avec la pratique, cette maîtrise des grands cercles conduira le pratiquant à la maîtrise des « petits cercles », soit l'application des techniques de manière toujours plus subtile et comprimée, et basée davantage sur l'extériorisation du Ki plutôt que sur les mouvements du corps. Cela démontre encore une fois l'étendue du domaine d'étude relié au Ki et à l'aïkido.

Le nom de chaque technique présentée utilise le langage japonais. Ce n'est pas indispensable, mais cela permet de nommer de manière succincte la technique. Aussi, il s'avère pratique d'utiliser un langage de base commun pour faciliter la communication lors d'échanges avec d'autres pratiquants qui ne parle pas notre langue. En japonais, on nomme la technique en commençant par l'attaque, suivi par la méthode de défense qui sera appliquée, puis on termine, le cas échéant, avec la spécificité de la technique.



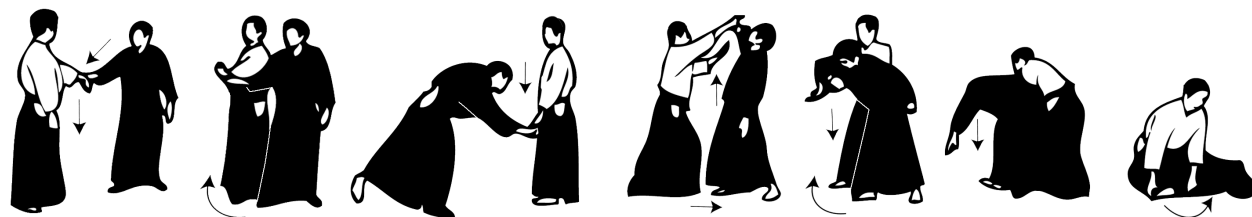
III. 1 — KATATE-DORI

Attaque par saisie d'un poignet du même côté (attaque symétrique).

Prise d'initiative en Tenkan : Dans les techniques 1.1, 1.2 et 1.3, Nage débute en laissant tomber le bras sous attaque et en effectuant un déplacement circulaire tel qu'expliqué à la section IX.2 : « L'alignement des Kikai-tanden » (p. 188). Durant ce déplacement, Nage maintient son dos droit et les paumes des mains vers le haut, comme s'il transportait des vêtements précieux.



11 — Katate-dori Ikkyo : Contrôle et immobilisation par flexion du poignet sur saisie d'un poignet du même côté. La technique d'immobilisation en *Ikkyo* s'appelle « premier principe ».



Indices de succès : Ayant créé une impulsion qui entraîne *Uke* dans son sillage (en *Tenkan*), *Nage* arrête son déplacement en laissant tomber le bras sous attaque. Cette manœuvre aura pour effet de faire avancer *Uke* devant lui. En remontant son bras vers l'extérieur, *Nage* saisit la main d'*Uke* ce qui contraindra ce dernier à lâcher prise.

Nage doit alors passer complètement derrière le partenaire afin d'aligner les *Kikai-tanden*, l'un derrière l'autre. Puis, en exécutant un déplacement circulaire, il dirigera le bout des doigts d'*Uke* vers le bas, ce qui l'amènera au sol harmonieusement, sans effort.

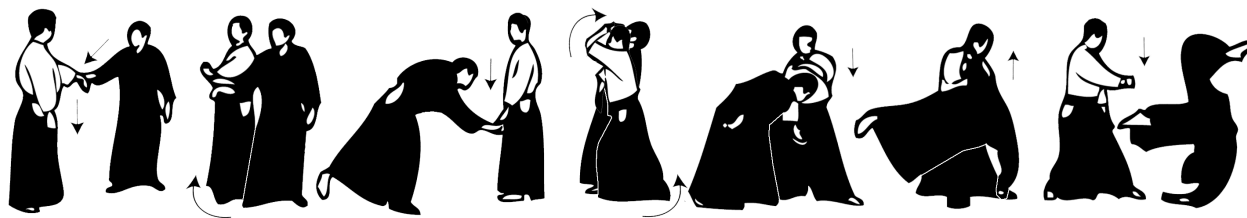


Pour appliquer l'immobilisation, *Nage* s'agenouille le long du bras d'*Uke* (position *Kiza*). Avec légèreté, il place une main au niveau du triceps d'*Uke* en diffusant le *Ki* sous le sol.

Puis, de l'autre main, *Nage* enlève le jeu dans le poignet d'*Uke* en l'étirant légèrement par la main, avec le concours de l'auriculaire. Tout en maintenant la main et le bras d'*Uke* parallèles au sol, *Nage* pointe le bout des doigts du partenaire vers sa tête, ce qui aura pour effet de le contraindre par une vive douleur s'il tente de s'échapper de la prise.



12 — *Katate-dori Kokyu-nage Kaiten-nage* : Projection par le souffle vital en faisant décrire au bras d'Uke un grand cercle dans le plan vertical, tout en lui maintenant la tête en position basse (ce qui le contraint à rouler), sur saisie d'un poignet du même côté.



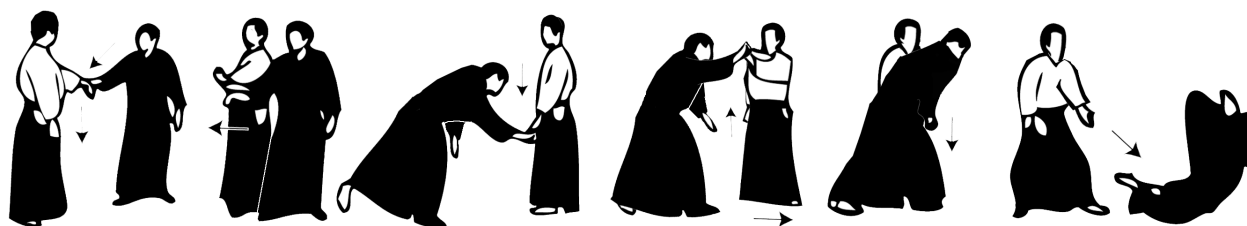
Indices de succès : Lorsque *Nage* a créé l'impulsion qui entraîne *Uke* dans son sillage (en *Ten-kan*), il arrête son déplacement en laissant tomber le bras sous attaque.

Continuant son mouvement de bras vers le haut comme s'il s'essuyait le front avec le dos de la main, *Nage* génère une impulsion qui lui permet de diriger *Uke* alentour de lui, en le faisant passer par-derrière. Lorsque *Uke* passe de l'autre côté, *Nage* laisse tomber son bras en effectuant une rotation, faisant décrire à *Uke* un cercle dans le plan vertical, ce qui aura pour effet de le projeter.

Avant de projeter *Uke*, *Nage* peut aussi appliquer un contrôle en lui saisissant le poignet durant la rotation du bras et en posant, avec légèreté, une main sur sa tête avant de le projeter. Incidemment, cette manœuvre permet de se déplacer tout en contrôlant *Uke* afin de le projeter dans n'importe quelle direction, par exemple sur d'autres attaquants potentiels se tenant à proximité.



13 — *Katate-dori Kokyu-nage Kiri-kaeshi* : Projection par le souffle vital laissant passer l'attaquant afin de produire un changement de direction par retournement, sur saisie d'un poignet du même côté.

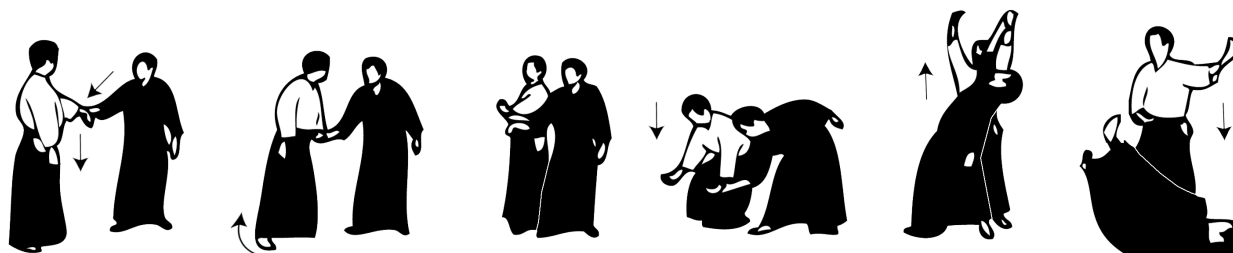


Indices de succès : *Nage* prend l'initiative en dirigeant le *Ki* vers le bas tout en tournant son corps à 90 degrés. Décrivant, avec le bras, une trajectoire en forme de huit (∞), *Nage* commence par faire passer *Uke* complètement de l'autre côté. Puis, il se déplace légèrement en repliant son bras et en maintenant son coude vers le bas, afin de déstabiliser *Uke* qui se retrouvera alors en appui temporaire sur le poignet. Pour rétablir son équilibre, *Uke* sera donc forcé de faire un pas en avant.

Avant qu'il le fasse, *Nage* laissera soudainement tomber son bras, ce qui aura pour effet de faire tomber *Uke* au sol, sans effort, le contraignant ainsi à prendre la chute en roulade avant afin de se protéger. Pendant la manœuvre de projection, *Nage* prendra grand soin de ne pas pencher son corps afin d'éviter, lors de sa chute, toute collision avec le talon d'*Uke*.



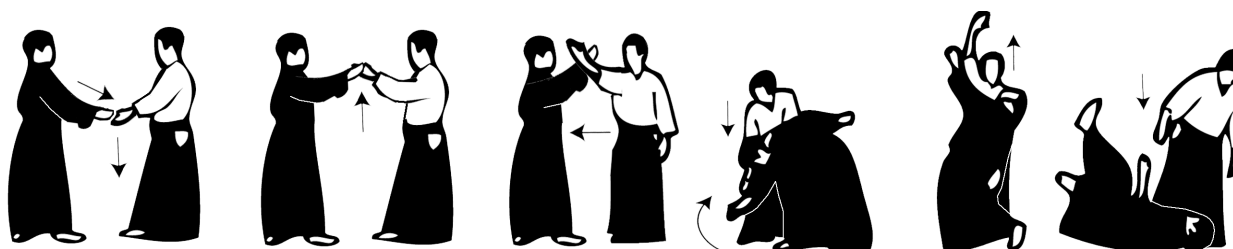
14 — *Katate-dori Kokyu-nage Onshi-no-gyoi* : Projection par le souffle vital utilisant un mouvement latéral des bras, sur saisie d'un poignet du même côté.



Indices de succès : Après avoir créé une impulsion qui entraîne *Uke* dans son sillage (en *Tenkan*), *Nage* arrête son déplacement et baisse le centre en fléchissant les genoux, puis remonte en étendant ses bras vers le ciel. Se déplaçant légèrement pour aligner perpendiculairement les *Kikāi-tanden*, *Nage* balance ses bras de côté comme dans l'exercice 2.D de l'Annexe V : « *Sayu Waza* » (p. 328), ce qui aura pour effet de projeter *Uke* sur le dos.



15 — *Katate-dori Kokyu-nage Tobikomi* : Projection par le souffle vital, en déviant l'attaque, puis en exécutant un bond vers l'avant en tournoyant, sur saisie du poignet du même côté.

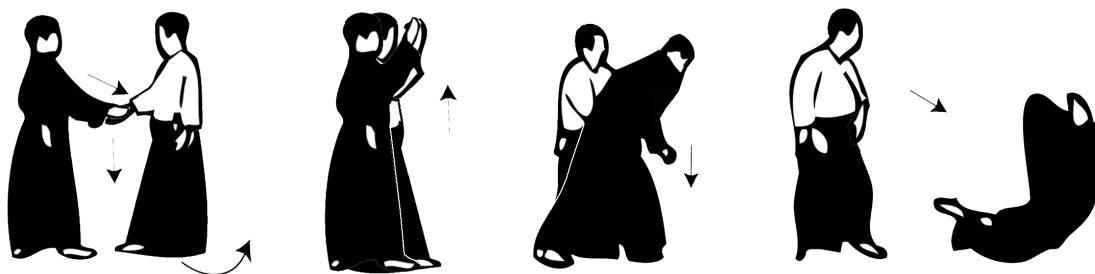


Indices de succès : Lorsque *Uke* est sur le point d'agripper le poignet de *Nage*, ce dernier pointe le bout de ses doigts vers le haut afin de dévier l'attaque.

Puis, *Nage* glisse l'autre main sous le poignet d'*Uke*, ce qui lui permet de casser la prise et de créer une brèche lui permettant de se déplacer facilement derrière le partenaire. *Nage* dirige *Uke* dans un mouvement vers le bas, tout en effectuant un déplacement circulaire. Il contrôle la tête d'*Uke* en la maintenant dans le creux de son épaule. Il exécute alors un mouvement du bras vers le haut, suivi d'un autre vers le bas, comme dans l'exercice 10 de l'Annexe III : « *Ude-mawashi Waza* » (p. 322), ce qui aura pour effet de faire chuter *Uke*.



16 — Katate-dori Kokyu-nage Zenpo-nage : Projection par le souffle vital, vers l'avant, en produisant un mouvement vers le bas, puis vers le haut, et encore vers le bas, dans la direction de l'attaque, sur saisie d'un poignet du même côté.



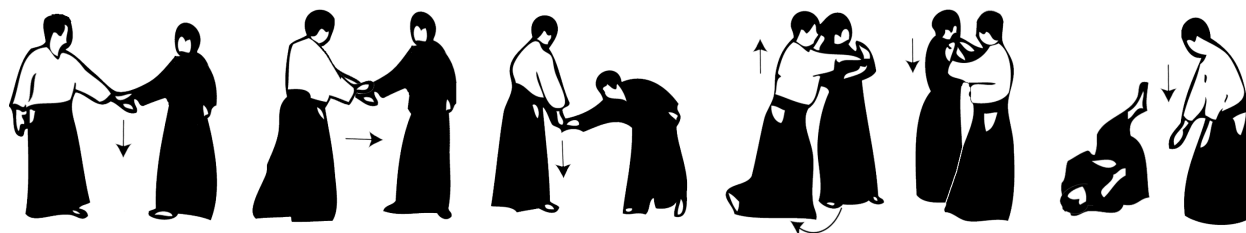
Indices de succès : Tout au long de la technique, *Nage* se déplace avec *Uke* en s'adaptant avec fluidité à son rythme et à sa vitesse d'attaque. Et quand survient l'attaque, *Nage* prend l'initiative en dirigeant le *Ki* vers le bas avant que *Uke* l'agrippe.

Puis il exécute un mouvement du bras vers le haut en tournant dans la direction de l'attaque. *Uke* et *Nage* se trouvent alors côte à côte. Lorsque les *Kikai-tanden* se trouvent alignés, *Nage* dirige le *Ki* vers le bas dans un mouvement similaire à celui de lancer une balle vers le sol, ce qui produira la chute d'*Uke*.

Dans une variation de la technique, lorsque *Nage* effectue la motion de lancer une balle au sol, il peut également enrouler le poignet d'*Uke* avec ses doigts (*Tsuki-kaiten*), avec grande légèreté sans le saisir, lorsque ce dernier l'agrippe.



17 — Katate-dori Shiho-nage : Projection par retournement de la main vers l'arrière et vers l'extérieur obligeant *Uke* à chuter pour se soustraire à la clé, sur saisie d'un poignet du même côté. *Shiho-Nage* signifie : projection dans quatre directions, soit deux de chaque côté, en *Irimi* et *Tenkan*.



Indices de succès : *Nage* dirige le *Ki* vers le bas, puis saisit le poignet d'*Uke* au moment où ce dernier l'agrippe. *Nage* pivote alors sur place et tourne le centre pour aligner les *Kikai-tanden* à 90 degrés, tel que décrit à la section IX.2 : « L'alignement des *Kikai-tanden* » (p. 188).

Nage terminera la technique en tournant, tout en tenant d'une main celle d'*Uke*, et s'assurera de lâcher prise dès que ce dernier commencera à descendre, pour éviter de le blesser en le retenant.

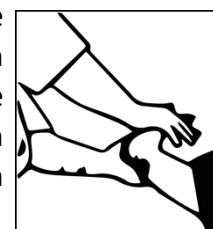


18 — Katate-dori Kote-gaeshi Tobikomi : Projection en déviant l'attaque puis en exécutant un bond vers l'avant en tournoyant, puis en appliquant une torsion du poignet vers l'extérieur, sur saisie du poignet du même côté.



Indices de succès : Lorsque *Uke* est sur le point de lui agripper le poignet, *Nage* dirige le *Ki* en pointant le bout de ses doigts vers le haut afin de dévier l'attaque. Puis, il glisse l'autre main sous le poignet, ce qui permet de casser la prise et de créer une brèche lui permettant de sauter derrière *Uke* sans rencontrer d'obstacle.

Nage va alors tournoyer en exécutant un déplacement similaire à celui de l'exercice 2.F de l'Annexe V : « *Udefuri Choyaku Waza* » (p. 329). Avec sa main qui, au départ, était sous attaque, *Nage* agrippera au passage le poignet d'*Uke* en entraînant ce dernier dans un déplacement circulaire (en *Tenkan*). Puis, en s'arrêtant, *Uke* sera contraint de passer devant *Nage* en raison du momentum créé par ce déplacement.



Nage placera alors sa main libre en avant de lui en allongeant son bras. La main d'*Uke* rencontrera celle de *Nage* qui, lors du contact, aura déjà dirigé le *Ki* vers le sol afin de produire instantanément la projection.

III. 2 — KATATE-KOSADORI

Attaque par saisie d'un poignet du côté opposé (attaque croisée ou asymétrique).



21 — Katate-kosadori Kokyu-nage Hachi-no-ji : Projection par le souffle vital utilisant un retournement dans une trajectoire en forme de huit (∞), sur attaque par saisie d'un poignet du côté opposé.



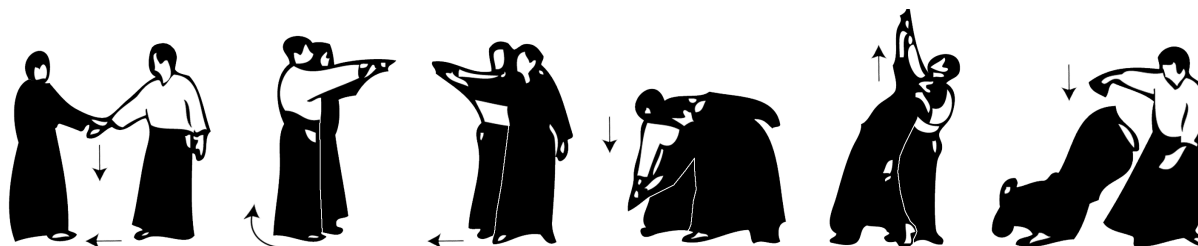
Indices de succès : Lors de l'attaque, *Nage* dirige *Uke* vers l'extérieur en levant son bras tout en se tournant légèrement de côté.

Cela permettra à *Nage* de le diriger sur le côté. *Nage* saisit alors le poignet d'*Uke* et produit un mouvement circulaire vers le bas, puis vers le haut. Ce faisant, *Uke* subira un retournement et se retrouvera donc dans la direction opposée de son attaque. À cette étape, les *Kikai-tanden* seront alignés côte à côte.

Alors, *Nage* projettera *Uke* en dirigeant le bout des doigts vers le bas, en avançant. Durant toutes ces manœuvres, il est impératif que le bras de *Nage* demeure en pleine extension naturelle et à l'intérieur de son champ de vision périphérique, tel que dépeint à la section VII.2 : « Diffuser le *Ki* vers l'avant » (p. 167).



22 — *Katate-kosadori Kokyu-nage Tobikomi* : Projection par le souffle vital par contrôle de la tête, en exécutant un bond vers l'avant en tournoyant, sur une attaque par saisie d'un poignet du côté opposé.



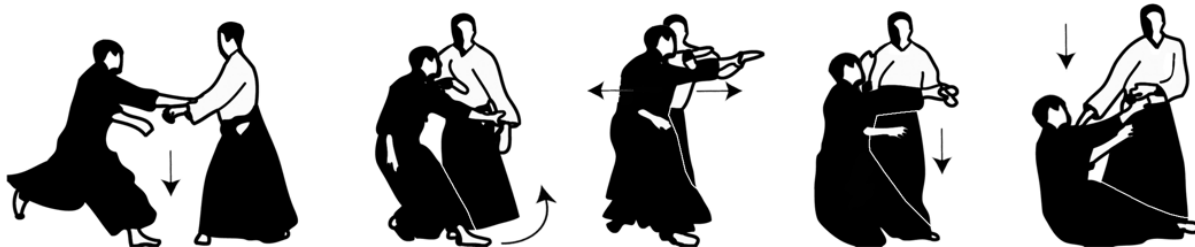
Indices de succès : Lorsque l'attaque survient, *Nage* marche ou bondit droit devant en abandonnant son bras à *Uke*. *Nage* se retrouvera alors derrière *Uke* et se retournera naturellement lorsque la prise d'*Uke* se resserrera. Les *Kikai-tanden* se retrouveront alignés l'un derrière l'autre.

À ce moment-là, *Nage* dirigera *Uke* en diffusant le *Ki* vers le bas, tout en contrôlant sa tête dans le creux de son épaule, dans un déplacement circulaire. *Nage* n'aura plus qu'à diriger le *Ki* vers le haut et, finalement, vers le bas pour produire la projection. Les mouvements du bras s'effectuent de manière similaire à ceux décrits dans l'exercice 10 de l'Annexe III : « *Ude-mawashi Waza* » (p. 322).

Une variation en petit cercle de cette technique consiste à laisser tomber le bras sous attaque en se tournant à 90 degrés, puis à contrôler directement la tête d'*Uke* sur l'épaule. La projection s'ensuit simplement en exécutant un mouvement circulaire du bras attaqué vers le haut, puis vers le bas. Cette technique s'applique également sur une attaque au poignet à deux mains (*Katate-dori Ryote-mochi*).



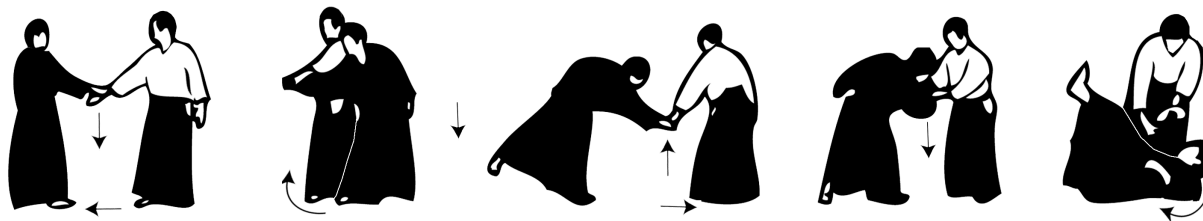
23 — *Katate-kosadori Kokyu-nage Irimi* : Projection par le souffle vital par allongement d'un bras dans la direction opposée à la ligne d'attaque, sur attaque par saisie d'un poignet du côté opposé.



Indices de succès : Cette technique m'a été enseignée dans un rêve lucide. Elle consiste à diriger le *Ki* du partenaire vers le bas en laissant tomber le bras lorsque *Uke* tente d'agripper le poignet. Ensuite, il suffit d'allonger le bras demeuré libre devant la poitrine d'*Uke* en tournant le centre pour se positionner de côté dans le sens de la ligne l'attaque, puis en l'abaissant, tout en éloignant le bras tenu par *Uke*. La manœuvre amènera *Uke* de côté, puis au sol. Ce mouvement est apparenté à l'exercice 2.D de l'Annexe V : « Sayu Waza » (p. 328).



24 — Katate-kosadori Kote-gaeshi Tobikomi : Projection en déviant l'attaque tout en exécutant un bond vers l'avant en tournoyant, puis en appliquant une torsion du poignet vers l'extérieur, sur saisie d'un poignet du côté opposé.



Indices de succès : Lorsque *Uke* est sur le point d'agripper le poignet de *Nage*, ce dernier dirige le *Ki* en pointant le bout de ses doigts vers le haut afin de dévier l'attaque. *Nage* va alors sauter derrière *Uke* en tournoyant comme dans l'exercice 2.F de l'Annexe V : « Udefuri Choyaku Waza » (p. 329). Au passage, il agrippera la main d'*Uke*, ce qui l'entraînera dans un déplacement circulaire.

Nage tournera alors dans la direction inverse pour appliquer la technique articulaire en donnant d'abord une légère impulsion vers le bas, puis vers le haut, avant d'appliquer, vers l'extérieur, la torsion sur le poignet d'*Uke*.

Plutôt que d'effectuer la technique en Kote-gaeshi par une torsion du poignet produite par une pression sur les doigts d'Uke, Nage peut exécuter la technique en appliquant une pression directement sur l'avant-bras. De cette manière, une projection à grand déploiement est mieux contrôlée et aussi plus sécuritaire.

III. 3 — KATATE-DORI RYOTE-MOCHI

Attaque par saisie d'un poignet à deux mains.

Prise d'initiative en Tenkan : Dans les techniques 3.1, 3.2 et 3.3, Nage prendra l'initiative en présentant soudainement au visage d'Uke le dos de sa main lors de l'attaque. En raison du fonctionnement du cerveau, la position des mains d'Uke sur le bras de Nage sera la même que si ce dernier l'avait laissé saisir son bras sans bouger (voir l'explication à la section VII.3 : « L'intention et le rythme » [p. 171]).

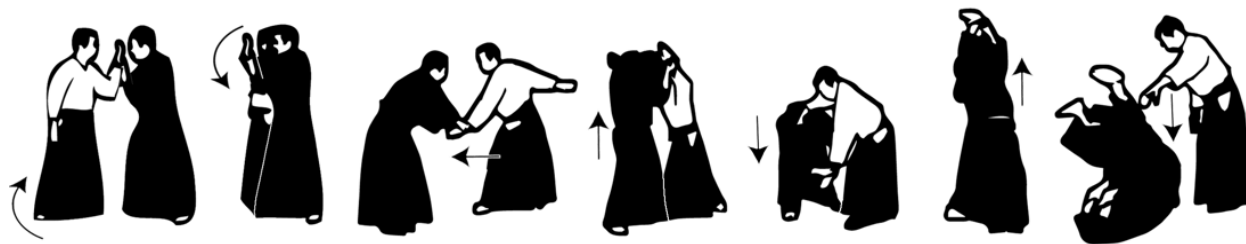
Nage entamera alors un déplacement circulaire (en Tenkan) tout en plaçant sa main près de son œil, comme s'il voulait le cacher du soleil.

31 — Katate-dori Ryote-mochi Kokyu-nage En-undo :  Projection par le souffle vital effectuée par la rotation d'un bras, sur attaque par saisie d'un poignet à deux mains.



Indices de succès : Lorsque Uke sera entraîné dans le sillage de Nage (en Tenkan), ce dernier arrêtera son déplacement en exécutant une rotation de son bras, c'est-à-dire en le laissant tomber, puis en le ramenant vers le haut, puis encore vers le bas, ce qui produira, si le rythme a été préservé, une projection très fluide et harmonieuse (comme c'est d'ailleurs censé s'avérer le cas pour toutes les techniques d'Aïkido).

32 — Katate-dori Ryote-mochi Kokyu-nage Hachi-no-ji :  Projection par le souffle vital suivant une trajectoire horizontale en forme de huit (∞), sur attaque par saisie d'un poignet à deux mains.



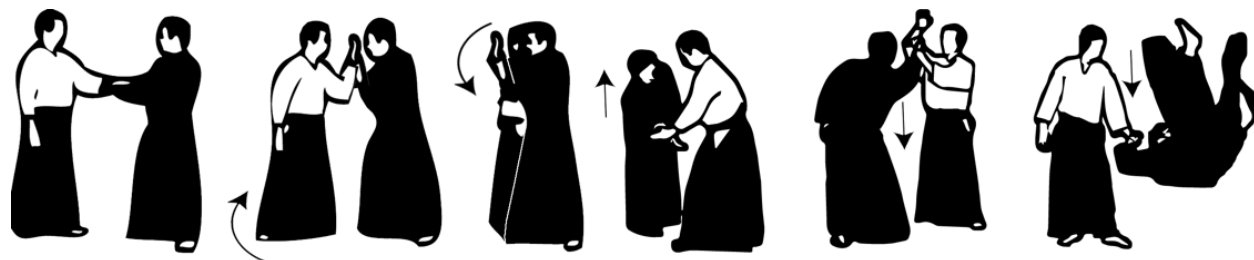
Indices de succès : Lorsque Uke sera entraîné dans le sillage de Nage (en Tenkan), ce dernier arrêtera son déplacement en exécutant une rotation de son bras, soit en l'abaissant puis en le ramenant vers le haut.

À cet instant, *Nage* sautera derrière *Uke* pour compléter la technique en dirigeant le *Ki* vers le bas, en tournant, tout en appliquant un contrôle de la tête en la plaçant dans le creux de son épaule. *Nage* n'aura plus qu'à diriger le *Ki* vers le haut, puis vers le bas, pour effectuer la projection.

33 — *Katate-dori Ryote-mochi Kote-gaeshi* :  Projection par torsion du poignet vers l'extérieur, sur attaque par saisie d'un poignet à deux mains.

Indices de succès : Lorsque *Uke* sera entraîné dans le sillage de *Nage* (en *Tenkan*), ce dernier arrêtera son déplacement en abaissant son bras, puis en le ramenant vers le haut.

Quand il laissera tomber son bras, *Nage* saisira au passage la main d'*Uke* qui se décrochera en montant, puis il appliquera une pression dirigée vers le sol, sur les doigts d'*Uke*, en descendant, ce qui produira la projection.



34 — *Katate-dori Ryote-mochi Kokyu-nage Zenpo-nage* :  Projection par le souffle vital, vers l'avant, en produisant un mouvement vers le haut, puis vers le bas dans la direction de l'attaque par saisie d'un poignet à deux mains.



Indices de succès : *Nage* doit diriger le *Ki* vers le bas avant de subir l'attaque. Par la suite, il exécutera un mouvement vers le haut et un autre vers le bas pour réaliser la projection. Il devra s'adapter à la vitesse de l'attaque en se déplaçant harmonieusement avec *Uke*.

Lorsque *Nage* dirigera le *Ki* vers le haut, il tournera son centre perpendiculairement, tout en pliant son bras, coude impérativement maintenu vers le bas. C'est alors que *Uke* se retrouvera devant *Nage*. Il sera déséquilibré temporairement et il sera contraint d'essayer de se soutenir sur le bras de *Nage*. C'est à ce moment-là que *Nage*, qui maintient son corps droit, laissera simplement tomber son bras vers le bas pour produire la projection.

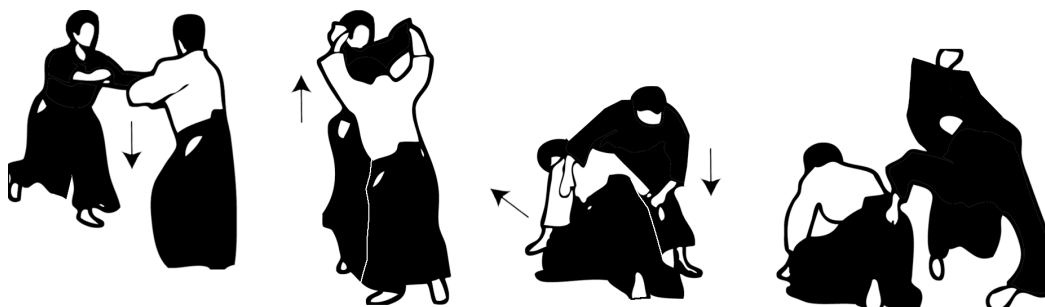
III. 4 — KATATE-RYOTE-DORI

Attaque par saisie des deux poignets par-devant.

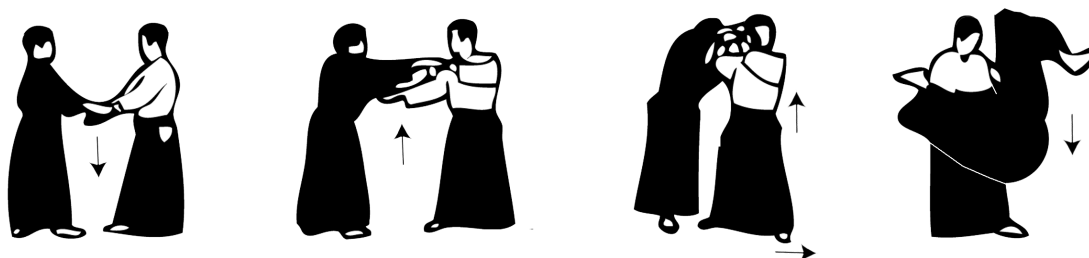
41 — Katate-ryote-dori Kokyu-nage Hakucho :  Projection par le souffle vital en effectuant un mouvement similaire à celui d'un cygne de lac qui étend ses ailes pour amerrir, sur saisie des deux poignets.

Indices de succès : Lorsque survient l'attaque, *Nage* dirige le *Ki* vers bas, puis vers le haut, en montant ses bras vers le ciel. Pour effectuer la projection, *Nage* s'affaisse au sol, en génuflexion, en avançant légèrement sur la gauche ou sur la droite.

De cette manière, *Nage* laissera passer éventuellement *Uke* d'un côté ou de l'autre. Il n'aura plus qu'à laisser tomber ses bras à l'intérieur de son champ de vision, ce qui contraindra *Uke* à tomber et à effectuer une roulade vers l'avant.



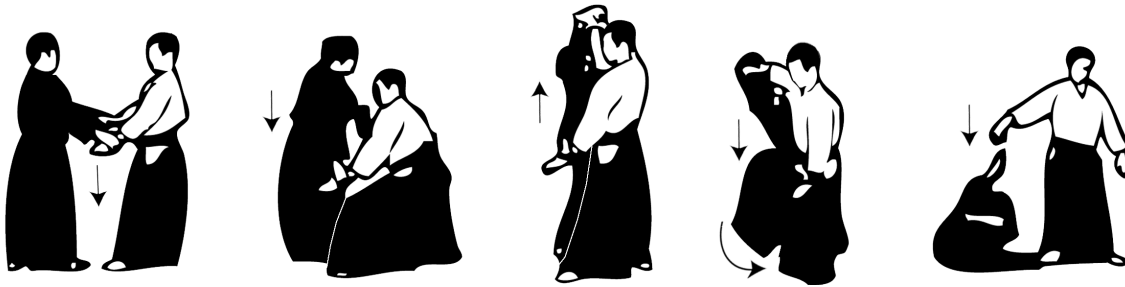
42 — Katate-ryote-dori Kokyu-nage Zenpo-nage :  Projection par le souffle vital vers l'avant en produisant un mouvement vers le haut, puis vers le bas dans la direction de l'attaque, sur saisie des deux poignets.



Indices de succès : Avant de subir l'attaque, *Nage* doit diriger le *Ki* vers le bas. Par la suite, tout en tournant à 180 degrés, il ramènera ses mains ensemble en exécutant un mouvement vers le haut puis un autre vers le bas pour produire la projection. Le mouvement vers le bas doit être effectué lorsque les *Kikai-tanden* s'alignent côte à côte. *Nage* doit s'adapter à la vitesse de l'attaque en se déplaçant harmonieusement au même rythme que *Uke*.

Une variation de cette technique se décrit comme suit : Lorsque survient l'attaque, Nage tourne son centre perpendiculairement à Uke, tout en laissant tomber le bras extérieur et en pointant vers le sol. Uke s'en trouvera déséquilibré. Pendant ce temps, la main arrière de Nage effectuera un mouvement circulaire vers le haut, puis vers le bas, comme si Nage lançait une balle au sol au moment où s'alignent les Kikāi-tanden côte à côte, ce qui produira, indubitablement, une projection de très grande amplitude.

43 — Katate-ryote-dori Tenchi-nage :  Projection dite du ciel et de la terre, en levant une main vers le haut et en maintenant l'autre vers le bas, sur attaque par-devant par saisie des deux poignets.



Indices de succès : Sur l'attaque, Nage prend l'initiative en abaissant le centre et en laissant tomber le bras du côté de sa jambe avancée.

Il dirige le Ki avec sa main en pointant droit au sol. Puis, avec son autre main, il dirige le Ki vers le haut, en prenant soin qu'elle demeure à l'intérieur de la saisie d'Uke.

a – Avec déplacement de Nage dans le même alignement que la ligne d'attaque d'Uke (Irimi) : Nage aligne les Kikāi-tanden en avançant à côté d'Uke, puis tourne son centre en dirigeant le Ki vers le bas toujours en pointant ses doigts vers le sol.

b – Avec déplacement circulaire dans une direction autre que l'angle d'attaque d'Uke (Tenkan) : Nage aligne les Kikāi-tanden en reculant dans un déplacement circulaire. Uke subit ainsi une impulsion l'emportant dans le sillage de Nage.

Pour réaliser la projection, Nage peut procéder de deux manières : 1 — il inversera subitement la position des bras en continuant de se déplacer, ce qui aura pour effet de projeter Uke sans effort, ou ; 2 — il enchainera la technique telle qu'expliquée précédemment (IV.4.3.a) lorsqu'il aura, par son déplacement, créé une impulsion.

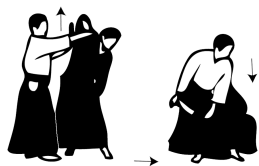
III. 5 — KATA-DORI ET RYOKATA-DORI

Attaque par saisie du vêtement au niveau des épaules, d'une seule main (*Kata-dori*) ou des épaules à deux mains simultanément (*Ryokata-dori*).



Prise d'initiative de face en Irimi et Tenkan : Dans les techniques 51, 52, 53 et 54, Nage débute en brossant avec sa main celle du côté opposé d'Uke, en diffusant le Ki vers le bas.

Nage s'exécute en s'adaptant à la vitesse de l'attaque en reculant avec un petit saut, comme dans la première partie de l'exercice 2.E de l'Annexe V : « Koshin Waza » (p. 329). Nage doit impérativement ramener ses jambes ensemble, sinon il sera à la merci d'Uke.

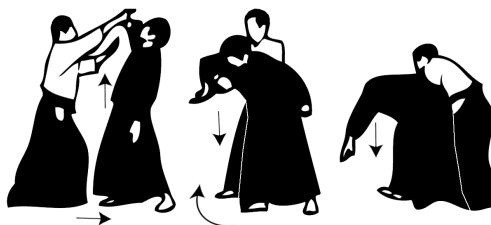


a – Avec déplacement de Nage dans la même direction que la ligne d'attaque (Irimi) :

Après avoir brossé la main d'Uke vers le bas, Nage la lui saisit et avance en ligne droite en procédant au retournement. Nage maintient son bras droit durant la manœuvre de retournement comme dans l'exercice 10 de l'Annexe III : Ude-mawashi Waza » (p. 322). Le partenaire se retrouvera penché à mi-chemin vers le sol.

b – Dans un déplacement circulaire (Tenkan) :

Nage entame le retournement en montant son bras tenant la main d'Uke. Plutôt que de continuer en descendant directement comme en Irimi, Nage passe complètement derrière le partenaire afin d'aligner les Kikāi-tanden l'un derrière l'autre, puis il exécute un déplacement circulaire en dirigeant le bout des doigts d'Uke vers le bas, ce qui amènera harmonieusement et sans effort ce dernier à mi-chemin vers le sol.



51 — Kata-dori Ikkyo :  Contrôle par flexion du poignet et immobilisation sur saisie du vêtement au niveau des épaules (à une ou deux mains). La technique d'immobilisation en Ikkyo s'appelle « premier principe ».



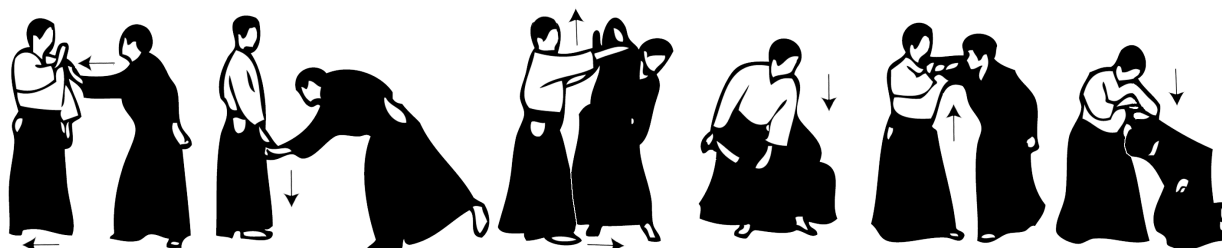
Indices de succès : Après avoir procédé au retournement, en *Irimi* ou en *Tenkan*, *Nage* continue d'avancer en exécutant un petit saut, comme dans l'exercice 2.E de l'Annexe V : « *Zenshin Waza* » (p. 329). Durant ce déplacement, *Nage* pointe vers le sol l'index de la main qui effectue la saisie, tout en sécurisant le bras d'*Uke* au niveau du coude avec son autre main. Ce faisant *Uke* est amené au sol face contre terre.

Pour appliquer l'immobilisation, *Nage* s'agenouille le long du bras d'*Uke* (position *Kiza*). Avec légèreté, il place une main au niveau du triceps d'*Uke* en diffusant le *Ki* sous le sol. Puis, de l'autre main, *Nage* enlève le jeu dans le poignet d'*Uke* en l'étirant légèrement par la main, avec le concours de l'auriculaire.



Tout en maintenant la main et le bras d'*Uke* parallèles au sol, *Nage* pointe le bout des doigts du partenaire vers sa tête, ce qui aura pour effet de le contraindre par une vive douleur s'il tente de s'échapper de la prise.

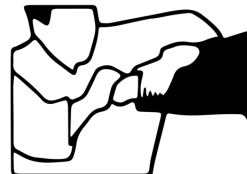
52 — *Kata-dori Nikyo* :  Contrôle par torsion du poignet en le bloquant sur l'épaule et immobilisation sur saisie du vêtement au niveau des épaules (à une ou deux mains).





Indices de succès : Après avoir procédé au retournement en *Irimi* ou en *Tenkan*, *Uke* se retrouvera penché, à mi-chemin vers le sol. C'est à ce moment-là que *Nage* relâchera la pression.

Naturellement, *Uke* tentera de se redresser pour s'échapper ou pour continuer son attaque. Lorsqu'il le fera, *Nage* en profitera pour retourner le poignet et le bloquer dans le creux de son épaule (*Nikyo*). Le bras d'*Uke* doit toujours se retrouver plié.



Lorsque *Uke* sera redressé, *Nage* dirigera le *Ki* vers le bas avec sa main libre, en la posant sur le poignet d'*Uke*. Ce dernier se retrouvera accroupi au sol en s'efforçant de se soustraire à la clé.



Pour amener *Uke* face contre terre, *Nage* effectuera un déplacement circulaire afin de l'entraîner au sol sans effort.

Nage immobilisera *Uke* sol en le tenant par le bras, comme s'il s'agissait d'un bébé, ce qui permettra de retirer le jeu des articulations avec grande légèreté.

Il n'aura alors qu'à tourner son centre pour contraindre *Uke* davantage si ce dernier tente de fuir.

Variations multiples :

Il existe de nombreuses façons d'appliquer Nikyo. Ainsi, sur l'attaque précédente (Kata-dori Nikyo), Nage pourrait brosser la main d'Uke, puis la placer directement dans le creux de son épaule pour appliquer la technique. Sur une attaque par saisie d'un poignet du même côté (Katate-dori), Nage laissera tomber son bras lors de l'attaque d'Uke, puis le ramènera vers le haut et vers l'extérieur. Cela permettra de casser la saisie d'Uke. Au même moment, Nage saisira la main d'Uke pour la placer dans le creux de son épaule afin de pouvoir compléter la technique.

Sur une attaque par saisie d'un poignet du côté opposé (Katate-kosadori) ou sur une attaque par saisie d'un poignet à deux mains (Katate-dori Ryote-mochi), on doit tout d'abord prendre l'initiative adéquatement.

Puis, on appliquera la technique en dirigeant le Ki vers le bas avec la main du poignet sous attaque. Préalablement, Nage aura bloqué le poignet d'Uke avec sa main restée libre. Dans ces derniers cas, la technique ne requiert pas de placer le poignet d'Uke dans le creux de l'épaule de Nage. En effet, la technique s'exécute directement avec les mains.

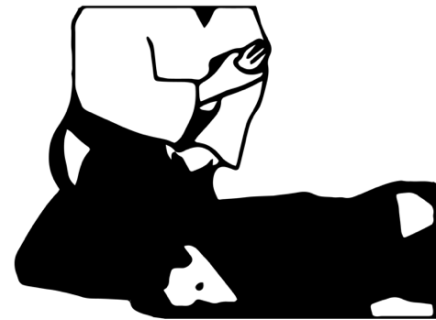
53 — Kata-dori Sankyo :  Contrôle par torsion du poignet et de l'avant-bras suivant un axe vertical et immobilisation sur saisie du vêtement au niveau des épaules (deux variations). La technique d'immobilisation en *Sankyo* s'appelle « troisième principe ».



Indices de succès :

a — Après avoir procédé au retournement en *Irimi*, *Uke* se retrouvera alors penché à mi-chemin vers le sol. À ce moment-là, *Nage* saisira le poignet d'*Uke* avec sa main libre et se déplacera devant lui. Puis, *Nage* reculera et diffusera le *Ki* vers le sol, en contrôlant le bras d'*Uke* durant la descente avec son autre main.

Nage immobilisera *Uke* au sol en le tenant par le bras, comme s'il s'agissait d'un bébé, ce qui permettra de retirer le jeu des articulations avec grande légèreté. *Nage* n'aura alors qu'à tourner son centre pour contraindre *Uke* davantage si ce dernier tente de fuir.



b — Après avoir procédé au retournement en *Tenkan*, *Uke* se retrouvera alors penché à mi-chemin vers le sol. À ce moment-là, *Nage* relâchera la pression.

Naturellement, *Uke* tentera de se redresser pour s'échapper ou pour continuer son attaque. Lorsqu'il le fera, *Nage* en profitera pour placer le poignet d'*Uke* en visse (*Sankyo*) en remontant. Dans la prise, l'auriculaire de *Nage* croiera celui d'*Uke*.

Nage maintiendra le bras d'*Uke* plié à 90 degrés. Tournant vers *Uke* à partir du centre, *Nage* produira une vive réaction lorsqu'il croiera les *Kikai-tanden* perpendiculairement.

De fait, *Uke* se retrouvera en équilibre sur la pointe des pieds. À ce moment-là, *Nage* dirigera le *Ki* au sol en y pointant ses index.

C'est ainsi qu'il pourra amener *Uke* au sol, face contre terre, sans effort en effectuant un déplacement circulaire. Dans ce cas-ci, pour l'immobiliser, *Nage* maintiendra la prise d'une main en plaçant sa jambe le long du bras d'*Uke*. Et, afin de contraindre *Uke* qui tenterait de s'échapper, *Nage* lui appliquera une pression sur le bras en descendant son centre avec grande légèreté.

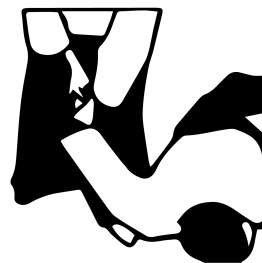
Dans les deux approches de déplacement (dans la même direction ou non de la ligne d'attaque), *Nage* pourrait aussi projeter *Uke* vers l'avant (tel qu'illustré). Lorsque *Uke* se retrouvera en équilibre sur la pointe des pieds, *Nage* dirigera le *Ki* au sol tout en avançant avec un petit saut, comme dans l'exercice 2.E de l'Annexe V : « *Zenshin Waza* » (p. 329).

54 — *Kata-dori Yonkyo* :  Contrôle par pression sur les points sensibles du bord radial de l'avant-bras, près du poignet, et immobilisation, sur saisie du vêtement au niveau des épaules. La technique d'immobilisation en *Yonkyo* s'appelle « quatrième principe ».



Indices de succès : Après avoir procédé au retournement en *Irimi* ou en *Tenkan*, *Uke* se retrouvera penché, à mi-chemin vers le sol. *Nage* opérera alors un changement dans la position de ses mains. En effet, Il commencera par saisir l'avant-bras d'*Uke* de sa main libre. Puis, avec son autre main, il saisira l'avant-bras près du poignet d'*Uke*. Par cette manœuvre, *Nage* relâchera la pression sur le bras d'*Uke*.

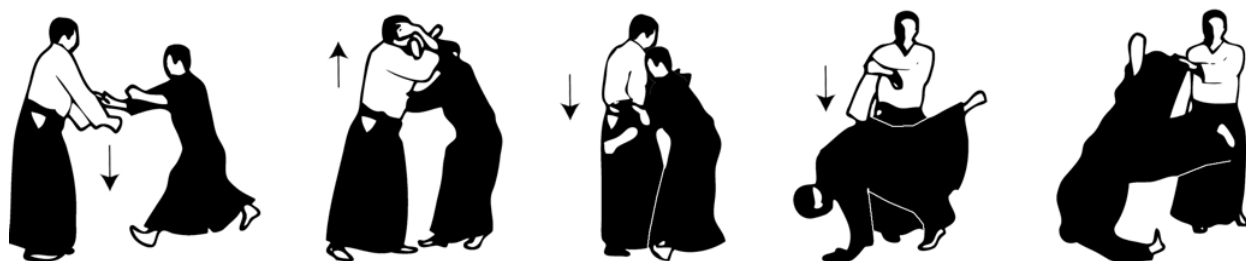
Naturellement, *Uke* tentera de se redresser pour s'échapper ou pour continuer son attaque. Quand il commencera à le faire, *Nage* dirigera l'avant-bras d'*Uke* vers le haut et continuera à monter jusqu'à ce que *Uke* en soit destabilisé.



Les mains de *Nage* se retrouveront alors placées en coup de ciseau autour de l'avant-bras d'*Uke*, comme s'il tenait un sabre. À ce stade, *Nage* opérera avec la même sensation de légèreté développée dans la pratique de l'exercice 2.C de l'Annexe V : « *Kaho Tekubi Kosa Waza* » (p. 328).

Il dirigera alors le *Ki* vers le bas, tout en effectuant un déplacement circulaire, ce qui entrainera *Uke* au sol sans effort. L'immobilisation consiste à maintenir la saisie, à appuyer le genou sur le bras d'*Uke*, puis à abaisser le centre lorsque ce dernier tente de s'échapper, ce qui provoquera une vive douleur qui forcera *Uke* au repos.

55 — *Ryokata-dori Kokyu-nage* :  Projection par le souffle vital en levant et en abaissant le ou les bras, sur saisie du vêtement à deux mains simultanément, au niveau des épaules.



Indices de succès : Cette technique et ses nombreuses variantes dirigeant le *Ki* vers le haut, puis vers le bas, sont fréquemment utilisées lors des *Randori*. Les techniques suivantes sont exécutées à la manière de l'exercice 1 de l'Annexe V : « [...] préparation au *Randori* » (p. 324). En voici trois variations :

Dans la première variation, levez les bras comme dans l'exercice dynamique 1.A de l'Annexe V : « *Ikkyo Waza* » (p. 324), puis laissez-les tomber. L'un des bras de *Nage* doit tomber sur celui d'*Uke*. Ce faisant au bon moment, *Uke* sera dirigé vers le sol et passera sur le côté pour terminer la projection en roulade avant.

Dans la deuxième variation, levez les bras et tournez avec *Uke* en laissant tomber les bras comme dans l'exercice dynamique 1.B de l'Annexe V : « *Zengo Waza* » (p. 325).

Dans la troisième variation, *Nage* reproduit la même technique et abaisse l'avant-bras ou la main d'*Uke*, mais en se déplaçant de côté pour sortir de la ligne d'attaque. *Uke* sera alors projeté sur le dos.

Comme il se doit dans un *Randori* à plusieurs attaquants, cette dernière variation de technique permet à *Nage* de se déplacer de côté avec légèreté, et ainsi de s'esquiver facilement des attaques des autres *Uke*, tout en projetant l'attaquant de manière à faire obstacle aux autres.

56 — *Ryokata-dori Kokyu-nage Ojigi* :   Projection par le souffle vital effectuée en tournant à 180 degrés et en exécutant un salut à l'orientale, sur saisie du vêtement à deux mains simultanément, au niveau des épaules.

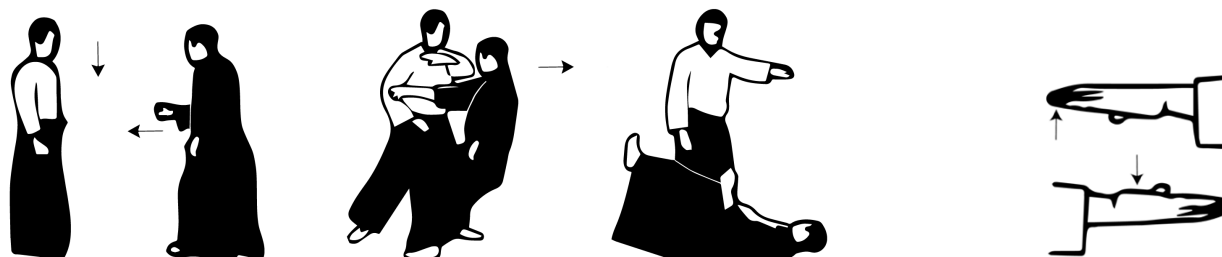


Indices de succès : Dès le début de l'attaque, *Nage* dirige le *Ki* d'*Uke* vers le bas. Lorsque celui-ci tente d'agripper le vêtement, *Nage* dirige le *Ki* vers le haut en se redressant et en se tournant à 180 degrés. Puis, quand les *Kikai-tanden* sont alignés côte à côte, *Nage* dirigera le *Ki* vers le bas en exécutant un salut à l'orientale à partir du centre, produisant ainsi la projection d'*Uke* qui sera prise en roulade avant.

III. 6 — MUNE-TSUKI

Attaque par coup de poing du côté de la jambe avancée d'un demi-pas de *Nage*.

61 — *Mune-tsuki Irimi Michibiki-kaeshi* :  Projection par retour d'énergie dans la ligne d'attaque, par *Atémi* du revers de la main avant (*Shuto*) à la gorge d'*Uke*, sur attaque de coup de poing au thorax.

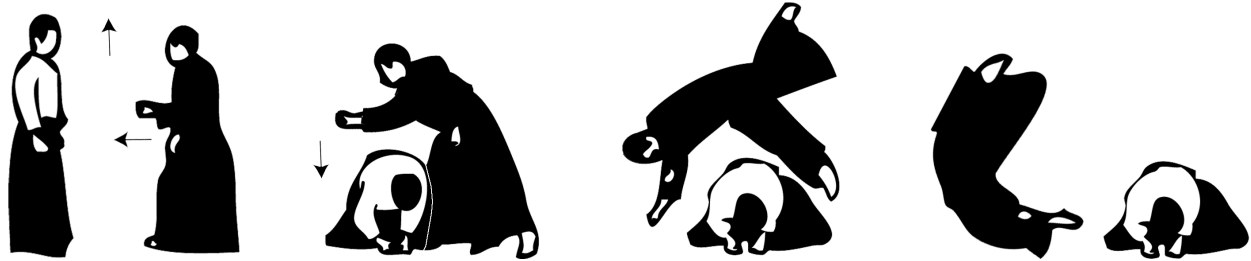


Indices de succès : *Nage*, une jambe avancée d'un demi-pas, abaisse le centre légèrement et fait passer *Uke* devant lui, en dirigeant le *Ki* vers le bas avec sa main avant. Un nouveau mouvement de *Ki* est alors produit dans la direction contraire de l'attaque et est suivi par le revers de la main de *Nage*.

L'*Atémi* est porté à la gorge d'*Uke*, alors que la paume est tournée vers le sol. Le bout des doigts est utilisé telle une lame. À l'entraînement, *Uke* passera d'instinct en dessous de *Nage*, à la manière d'un voleur de but au *baseball*, afin d'éviter de se fracasser la trachée sur un bras inflexible.

Une variation de cette technique consiste à porter l'*Atémi* avec la main arrière, avec la paume de la main tournée vers le ciel.

62 — Mune-tsuki Irimi Sudori :  Projection en effectuant un déplacement vers l'avant pour se placer par terre en boule, au moment où Uke amorce son attaque de coup de poing au thorax.



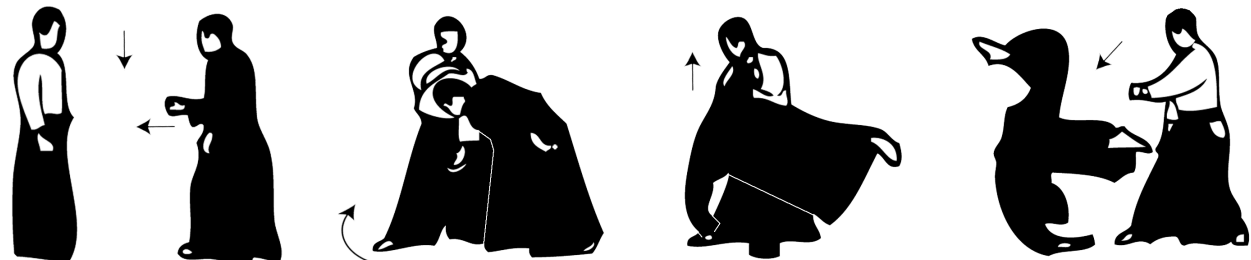
Indices de succès : Nage amorce son déplacement en diffusant fortement le Ki vers le haut, puis vers le bas, en avançant, lorsqu'il s'affaisse au sol pour se placer en boule à 90 degrés par rapport à Uke.

Cette manœuvre bloque les jambes d'Uke en mouvement, ne lui offrant d'autre choix que de passer par-dessus afin d'éviter de potentielles et sérieuses blessures aux jambes et aux genoux.

Cette technique utilisée fréquemment en Randori peut également être effectuée pour contrer d'autres attaques, par exemple une frappe de côté à la tête (Yokomen-uchi) ou une attaque par saisie à deux mains du vêtement au niveau des épaules (Ryokata-dori), une attaque au Tanto, Jo ou Boken, etc.

Dans certains cas, Nage peut également s'arrêter à mi-chemin, c'est-à-dire sans s'affaisser complètement au sol, en sortant légèrement de côté. Il effectuera alors la technique un peu à la manière d'un croc-en-jambe. Pour Nage, cette technique peut sembler simple à exécuter comparativement à la difficulté de prise de chute pour Uke.

63 — Mune-tsuki Kaiten-nage :  Projection vers l'avant en faisant décrire au bras d'Uke un grand cercle dans le plan vertical tout en lui maintenant la tête en position basse, ce qui le contraint à rouler, sur un coup de poing au thorax.



Indices de succès : Avec sa main avant, Nage prend l'initiative en dirigeant le Ki vers le bas tout en reculant légèrement. Ce faisant, sa main tombera infailliblement sur les environs du poignet d'Uke.

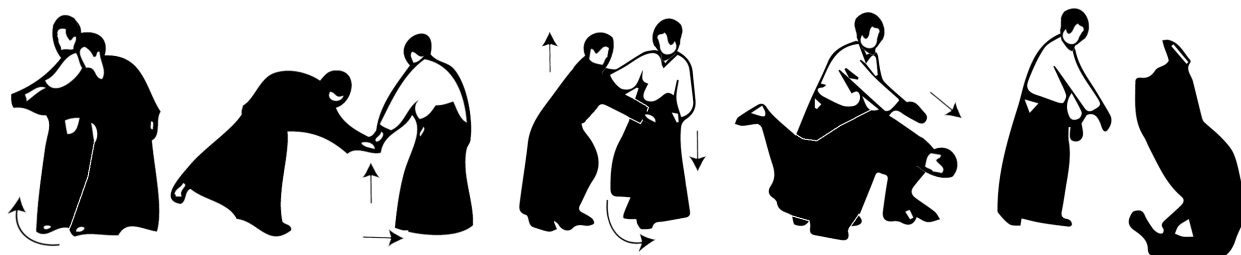
En continuant avec un mouvement circulaire tout en tournant sur le côté à 90 degrés, le bras d'Uke décrira un grand cercle dans le plan vertical. Pendant cette manœuvre, la main de *Nage* s'enroulera autour du poignet d'Uke.

Avec sa main restée libre, *Nage* contrôlera la tête d'Uke vers le bas, et lorsque les *Kikai-tanden* se retrouveront alignés perpendiculairement, il sera en mesure de le projeter.

Il n'aura qu'à continuer le mouvement circulaire du bras et à cet instant, *Uke* sera projeté en roulade avant, dans la direction de l'attaque.

64 — Mune-tsuki Kiri-kaeshi :  Projection produisant un changement de direction de la ligne d'attaque, sur attaque par un coup de poing au thorax (cette technique m'a été enseignée dans un rêve lucide).

Indices de succès : Quand l'attaque survient, *Nage* prend l'initiative en diffusant le *Ki* vers le bas et en tournant le centre à 180 degrés. Ce faisant, sa main tombera infailliblement sur le poignet d'Uke.



Nage l'entraînera dans son sillage en effectuant un déplacement circulaire (en *Tenkan*). Sous l'impulsion du mouvement, *Uke* continuera d'avancer légèrement quand, soudainement, *Nage* se retournera vers lui. En repartant en sens inverse, *Uke* se retrouvera devant *Nage* qui en profitera pour diriger le *Ki* vers le bas en dirigeant le poignet d'Uke vers l'extérieur.

De plus, avec son autre main, *Nage* dirigera le *Ki* vers le bas en brossant avec légèreté le cou d'Uke comme s'il portait un *Atémi* (*Shuto*). La chute harmonieuse se produira en avançant lorsque les *Kikai-tanden* se croiseront.

65 — Mune-tsuki Kokyu-nage Uchiwa-nage :  Projection par le souffle vital, par *Atémi* du revers de la main à la gorge, avec déploiement porté dans un mouvement en demi-cercle, sur attaque de coup de poing au thorax.

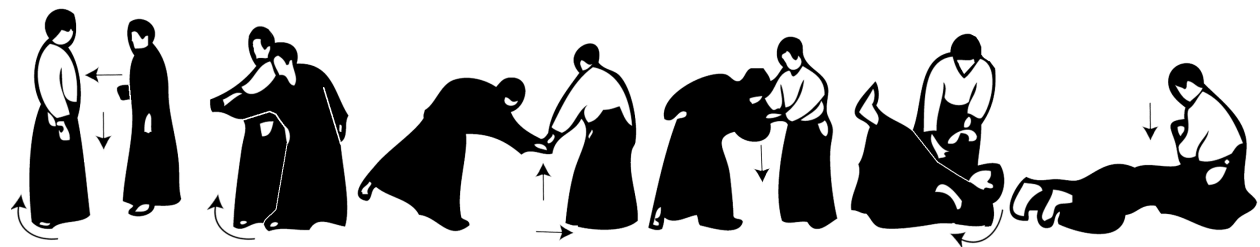


Indices de succès : *Nage* dirige le *Ki* d'*Uke* vers le bas en ramenant sa main vers lui. Puis, en avançant légèrement tout en se tournant de côté, il déploie son bras à la manière d'un éventail afin de porter, du revers du poing, un *Atémi* au visage d'*Uke* (*Mawashi Uraken Uchi*).

L'*Atémi* porté est retiré immédiatement à la manière d'un coup de fouet. Pour éviter la frappe, un *Uke* avisé glissera en dessous du bras de *Nage*.

Qui donc a dit que dans la pratique de l'Aïkido, il n'y avait pas de frappe ou d'*Atémi* porté, mises à part les attaques d'*Uke* qui, à un niveau avancé de maîtrise, se doivent d'être foudroyantes ?

66 — *Mune-tsuki Kote-gaeshi Katame* :  Contrôle par torsion du poignet vers l'extérieur, et immobilisation, sur coup de poing au thorax.

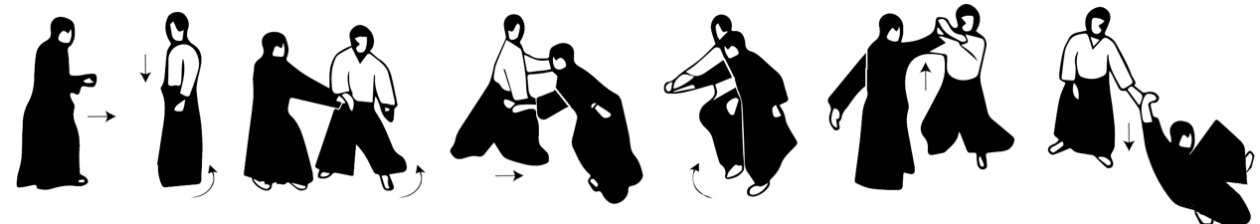


Indices de succès : Quand l'attaque survient, *Nage* prend l'initiative en diffusant le *Ki* vers le bas et en tournant le centre à 180 degrés. Ce faisant, sa main tombera infailliblement sur le poignet d'*Uke*. *Nage* entrainera *Uke* dans son sillage dans un déplacement circulaire (en *Tenkan*). Puis, Il allongera l'autre main devant lui et arrêtera son déplacement.

Sous l'impulsion du mouvement, *Uke* continuera d'avancer. *Nage* guidera la main d'*Uke* de sorte qu'elle entrera en contact avec sa main libre. Par le bout des doigts, le *Ki* sera dirigé au sol et causera la chute d'*Uke*. *Nage* retiendra la main d'*Uke* en avançant, ce qui aura pour effet de retourner *Uke* face contre terre.

Nage contrôlera *Uke* au sol en tenant son bras délicatement, comme s'il s'agissait d'un bébé, ce qui permettra de retirer le jeu des articulations avec grande légèreté. *Nage* n'aura alors qu'à tourner son centre pour contraindre *Uke* davantage quand ce dernier tentera de fuir.

67 — *Mune-tsuki Kote-gaeshi Hantai-tenkan* :  Projection en déviant l'attaque et en exécutant un bond vers l'avant en tournoyant, puis en appliquant une torsion du poignet vers l'extérieur, sur coup de poing au thorax.

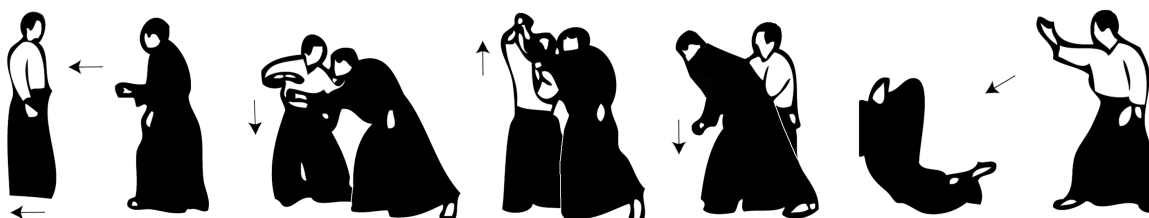


Indices de succès : *Nage* prend l'initiative en dirigeant le *Ki* vers le bas. Contrairement à la technique précédente (V.6.6), il saisit la main d'*Uke* en sortant de côté, vers l'intérieur, puis exécute un déplacement circulaire pour le contourner. En effectuant un second déplacement circulaire en sens inverse, similaire à l'exercice 2.F de l'Annexe V : « *Udefuri Choyaku Waza* » (p. 329), *Nage* saisit au passage le poignet d'*Uke* avec sa main restée libre.

Puis, en se déplaçant en arrière d'*Uke*, *Nage* produit alors un mouvement vers le bas, puis vers le haut, avant de le projeter par une pression au poignet appliquée avec sa main libre.

Dans ce cas, *Uke* peut être projeté sur quelques mètres de distance. Il est important que *Nage* ne retienne pas *Uke* lorsqu'il commence son vol plané afin d'éviter de le blesser.

68 — *Mune-tsuki Zenpo-nage* :  Projection vers l'avant en produisant un mouvement vers le bas, le haut, puis encore vers le bas, dans la direction de l'attaque, sur coup de poing au thorax.



Indices de succès : *Nage* doit s'adapter à la vitesse de l'attaque en se déplaçant harmonieusement avec *Uke*. Pour prendre l'initiative, *Nage* dirige mentalement le *Ki* vers le bas. Puis, en dirigeant le *Ki* vers le haut, il saisit le bras du partenaire à deux mains, l'une au poignet par-dessus la main d'*Uke* et l'autre aux environs du triceps. Se tournant de côté au même moment, *Nage* dirige le bras d'*Uke* vers le haut. En avançant au rythme de l'attaque, il projette *Uke* dans un dernier mouvement de *Ki* vers le bas lorsque les *Kikai-tanden* se croisent. La technique s'effectue de la même façon lorsque *Uke* l'attaque avec un couteau (*Tanto*).

III. 7 — SHOMEN-UCHI :

Frappe directe du tranchant de la main à la tête, de haut en bas, du côté de la jambe arrière de *Nage*.

71 — *Shomen-uchi Ikkyo* :  Contrôle par flexion du poignet et immobilisation, sur frappe à la tête, de haut en bas, avec le tranchant de la main.



Indices de succès : *Uke* attaque du même côté que la jambe arrière de *Nage*. Aussitôt qu'il perçoit le *Ki* de l'attaque d'*Uke* (voir section VII.3 : « L'intention et le rythme » [p. 171]), *Nage* dirige fortement le *Ki* vers le haut et monte son bras directement. De cette façon, il dévient l'attaque bien avant qu'elle prenne de l'amplitude.

a – Avec déplacement de *Nage* dans la même direction que la ligne d'attaque d'*Uke* (*Irimi*) : Après avoir dévié l'attaque vers le haut, *Nage* prendra contact avec le bras d'*Uke* au niveau du triceps et du poignet.

Cette manœuvre lui permettra de saisir subséquemment la main du partenaire. Le contrôle s'effectuera en avançant en ligne droite, à partir du centre, tout en effectuant un mouvement circulaire avec le bras qui tient la main d'*Uke* au niveau de la paume.

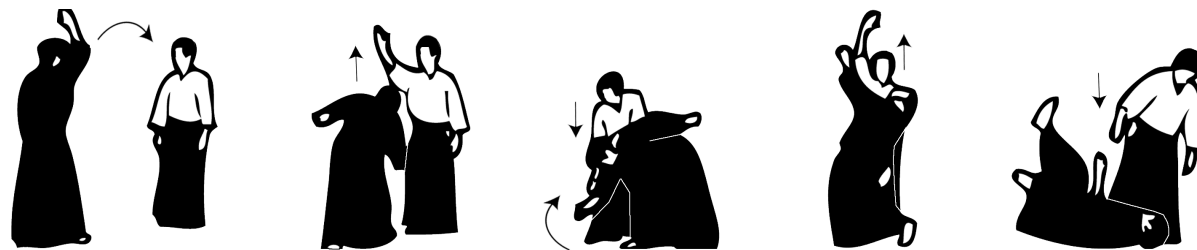


b – Avec déplacement circulaire dans une autre direction que l'angle d'attaque d'*Uke* (*Tenkan*) : Après avoir dévié l'attaque vers le haut, *Nage* se tournera et fera continuer l'attaque vers le bas en se penchant. Les *Kikai-tanden* se retrouvent alors alignés parallèlement.

À ce moment, *Nage* qui aura saisi la main d'*Uke*, entreprend un déplacement circulaire entraînant *Uke* au sol harmonieusement, en tournoyant, pour finalement effectuer le contrôle en *Ikkyo* tel que décrit précédemment.

72 — Shomen-uchi Kokyu-nage :  Projection par le souffle vital par contrôle de la tête, sur frappe à la tête, de haut en bas, avec le tranchant de la main.

Indices de succès : *Uke* attaque du même côté que la jambe arrière de *Nage*. La technique s'exécute comme dans l'exercice 4.D décrit à l'Annexe V : « *Shomen-uchi Kokyu-nage Waza* » (p. 334).



Le premier mouvement de *Nage* consiste à diffuser le *Ki* vers le haut avec le bras du côté de sa jambe avancée, ce qui a pour effet de dévier l'attaque d'*Uke*. Ensuite, *Nage* pivote pour se placer de côté afin d'aligner les *Kikai-tanden* à 90 degrés.

Le *Ki* est alors diffusé vers le bas en continuant de tourner (éventuellement jusqu'à 180 degrés), tout en contrôlant la tête d'Uke dans le creux de l'épaule. Puis, le *Ki* est dirigé vers le haut, et une fois encore vers le bas pour produire la projection. Lorsqu'il termine la technique, *Nage* se retrouve de côté, dans le sens de la ligne d'attaque.

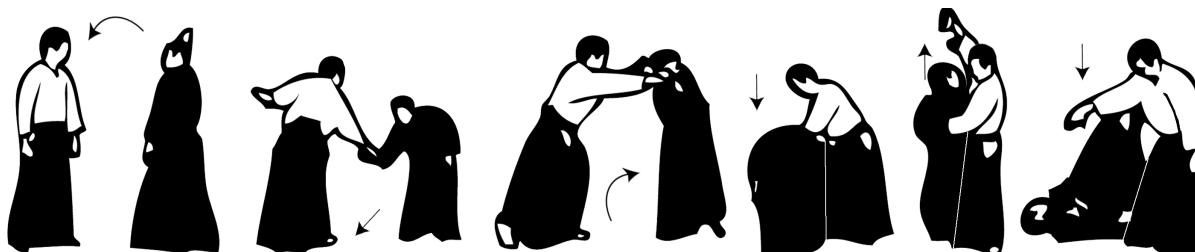
III. 8 — YOKOMEN-UCHI

Attaque par frappe de côté à la tête, du côté de la jambe avancée de *Nage*.

Pour asséner l'Atémi (Shuto), Uke doit sortir de la ligne d'attaque avant d'arriver à une longueur de bras de Nage. Il attaque du même côté que la jambe avant de Nage afin d'aligner les Kikāi-tanden à 90 degrés, ce qui lui permettra d'offrir à Nage une attaque des plus foudroyantes.

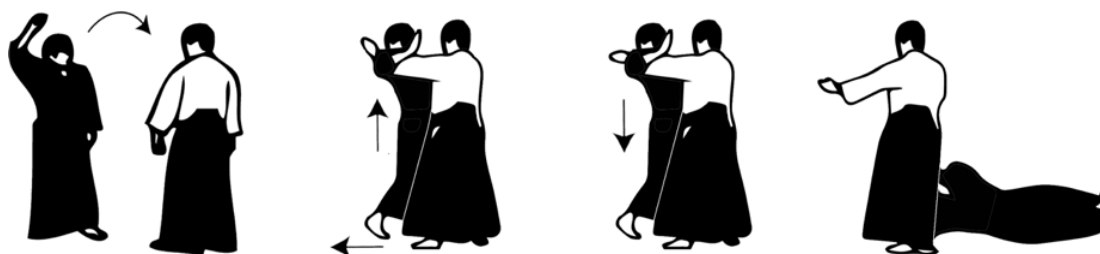
Hé oui ! le principe du double obèle, présenté à la section IX.1 (p. 186), s'applique aussi bien aux défenses qu'aux attaques. Ainsi, en attaquant du côté de la jambe arrière de *Nage*, *Uke* offrirait à ce dernier une attaque très faible, voire même, futile. **Afin de prendre l'initiative dans les techniques 81, 83 et 87**, *Nage* se déplace légèrement, dans le sens de l'attaque d'*Uke*, de sorte que les Kikāi-tanden s'alignent l'un en face de l'autre. Ce faisant, l'attaque d'*Uke* devient veule et le rend momentanément sans défense.

81 — Yokomen-uchi Kokyu-nage Hachi-no-ji :  Projection par le souffle vital suivant une trajectoire en forme de huit (∞), sur une frappe de côté à la tête.



Indices de succès : *Nage* accueille la main d'*Uke* avec grande légèreté, tel un cadeau. Il effectue alors un déplacement en avançant et en laissant courir sa main le long du bras d'*Uke* jusqu'à son biceps, en tournoyant, ce qui va le conduire derrière lui. Le *Ki* est d'abord diffusé vers le bas, en continuant de tourner (éventuellement jusqu'à 180 degrés) tout en contrôlant la tête d'*Uke* dans le creux de l'épaule, puis le *Ki* est diffusé vers le haut, et encore une fois vers le bas afin de produire la projection.

82 — Yokomen-uchi Kokyu-nage Irimi :  Projection par le souffle vital en avançant droit sur le bras d'*Uke*, près de l'épaule, sur une frappe de côté à la tête.



Indices de succès : Lorsqu'il ressent le *Ki* du partenaire, c'est-à-dire bien avant que *Uke* se mette en mouvement, *Nage* amorce la technique. Il diffuse donc le *Ki* vers le haut en avançant à partir du centre, afin de se rapprocher suffisamment d'*Uke* pour placer directement le tranchant de sa main sur le biceps tout en descendant légèrement le centre.

Cette manœuvre aura pour effet de produire la chute d'*Uke*, car sa propre attaque s'enroulera alors autour du bras de *Nage*. L'attaque d'*Uke* est donc retournée illico contre lui. Plus forte et puissante sera l'attaque d'*Uke* et plus expéditive en sera sa chute.

83 — Yokomen-uchi Kokyu-nage Ude-kime-nage :  Projection par le souffle vital par extension du bras (biceps de *Nage* sous le triceps d'*Uke*), et déplacement du corps vers l'avant, sur une frappe de côté à la tête.

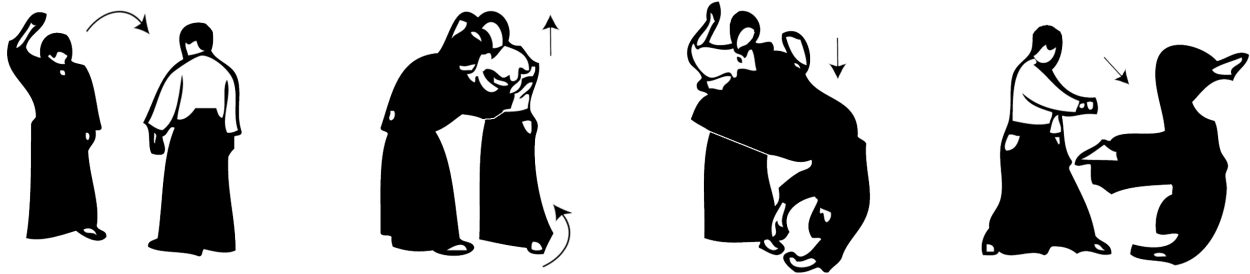
Indices de succès : Afin de prendre l'initiative, *Nage* se déplace légèrement dans le sens de l'attaque d'*Uke* de sorte que les *Kikai-tanden* s'alignent l'un en face de l'autre. Ce faisant, l'attaque d'*Uke* devient veule, le rendant momentanément sans défense.



Nage accueille la main d'*Uke* avec grande légèreté, tel un cadeau. Il saisit le poignet d'*Uke* en continuant d'avancer dans l'angle d'attaque tout en plaçant son autre bras sous le triceps d'*Uke*, près du coude. *Nage* avance en dirigeant le *Ki* vers le haut dans un déplacement tel que décrit dans l'exercice 2.E : « *Zenshin Waza* » de l'Annexe V (p. 329). Lorsque les *Kikai-tanden* se retrouvent alignés parallèlement, *Nage* dirige le *Ki* vers le bas avec la main tenant le poignet d'*Uke*, tout en laissant tomber son autre bras, ce qui a pour effet de le projeter dans une roulade avant.

Variations : Cette technique, « *Ude-kime-nage* », peut être exécutée notamment sur une attaque par saisie d'un poignet du côté opposé (*Katate-kosadori*), sur une attaque par saisie d'un poignet à deux mains (*Katate-dori Ryote-mochi*) ou une attaque par saisies des poignets par-derrière (*Ushiro Tekubi-dori*), etc.

84 — Yokomen-uchi Kokyu-nage Zenpo-nage :  Projection par le souffle vital, vers l'avant, en produisant un mouvement vers le haut, puis vers le bas dans la direction de l'attaque, sur une frappe de côté à la tête.



Indices de succès : Lorsque survient l'attaque d'Uke, *Nage* bondit sur place pour interchanger avec précision la position de ses pieds. Au même moment, il diffuse le *Ki* vers le haut en montant ses bras vers le ciel.

Ces manœuvres vont permettre de réaliser un alignement des *Kikai-tanden* à 90 degrés. En continuant de tourner, *Nage* dirige le *Ki* vers le bas avec sa main située à l'extérieur tout en brossant la tête d'Uke avec grande légèreté, comme s'il lui assénait progressivement un *Atémi* à la tête (Shuto) avec la paume de la main, ce qui a pour effet de projeter *Uke* dans une roulade avant.

85 — Yokomen-uchi Kokyu-nage Sudori-nage :    Projection par le souffle vital par pivotement et déplacement du corps vers l'avant, sur une frappe de côté à la tête.

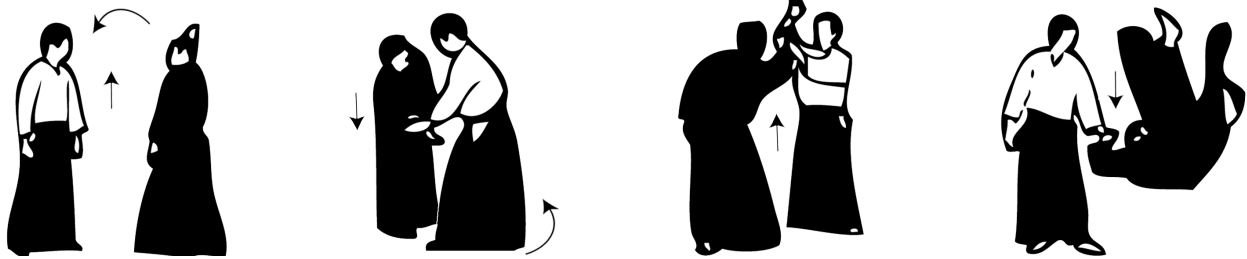


Indices de succès : *Nage* diffuse le *Ki* vers le haut en montant son bras, ce qui a pour effet d'accueillir l'attaque en la bloquant avec sa main, avec la plus grande légèreté. Au même moment, il assène un *Atémi* de l'autre main, vers le haut, dans la région du larynx. Il s'agit d'un coup de poing dont l'index est mis en protubérance : *Keiko-ken* (coup porté appelé « œil de phénix »). Le coup porté avec grande légèreté va stopper la course d'Uke et le faire reculer. Résultant des manœuvres de *Nage*, l'attaque d'Uke devient veule, le rendant momentanément sans défense.



Nage saisit alors le poignet d'Uke et pivote par l'intérieur. Lorsque les *Kikai-tanden* seront alignés côte à côte, *Nage* dirigera le *Ki* vers le sol en abaissant le bras, tout en avançant dans le sens de la ligne d'attaque, ce qui projettera *Uke* dans une roulade avant.

86 — Yokomen-uchi Kote-gaeshi :  Projection par torsion du poignet vers l'extérieur, sur une frappe de côté à la tête.



Indices de succès : Afin de prendre l'initiative, *Nage* se déplace légèrement, dans le sens de l'attaque d'*Uke*, de sorte que les *Kikai-tanden* s'alignent l'un en face de l'autre. Ce faisant, l'attaque d'*Uke* devient veule, le rendant ainsi momentanément sans défense.

En effectuant un mouvement circulaire des bras, *Nage* accueille la main d'*Uke* en plaçant les siennes par-dessus, afin de la contrôler et de l'amener vers le haut.

En continuant de décrire un cercle, *Nage* saisit d'une main le poignet d'*Uke* en montant et applique, avec son autre main en redescendant, une torsion du poignet, vers l'extérieur.

Puis, durant la descente, *Nage* exécute un petit pas de côté dans le sens contraire de l'attaque, ce qui aura pour effet de contraindre *Uke* à prendre la voie des airs avant de retomber au sol.

87 — Yokomen-uchi Shiho-nage :  Projection par retournement de la main vers l'arrière et vers l'extérieur obligeant *Uke* à chuter pour se soustraire à la clé, sur une frappe de côté à la tête.



Indices de succès : Afin de prendre l'initiative, *Nage* se déplace légèrement dans le sens de l'attaque d'Uke de sorte que les *Kikāi-tanden* s'alignent l'un en face de l'autre.

Ce faisant, l'attaque d'Uke devient veule, le rendant momentanément sans défense. *Nage* accueille la main d'Uke avec grande légèreté, tel un cadeau.

Nage saisit le poignet d'Uke et se déplace dans l'une ou l'autre des deux directions, en avançant soit en continuant dans la direction de la ligne d'attaque (en *Tenkan*) ou dans le sens inverse (en *Irimi*). Il pivote alors sur place, ce qui a pour effet de retourner la main d'Uke vers l'arrière.

Nage continue de tourner, et la chute d'Uke se produira lorsque les *Kikāi-tanden* se croiseront à un angle de 90 degrés. Une analyse détaillée concernant cette technique est disponible à la section IX.2 : « L'alignement des *Kikāi-tanden* » (p. 188).

III. 9 — USHIRO-DORI

Attaque par saisies par-derrière.

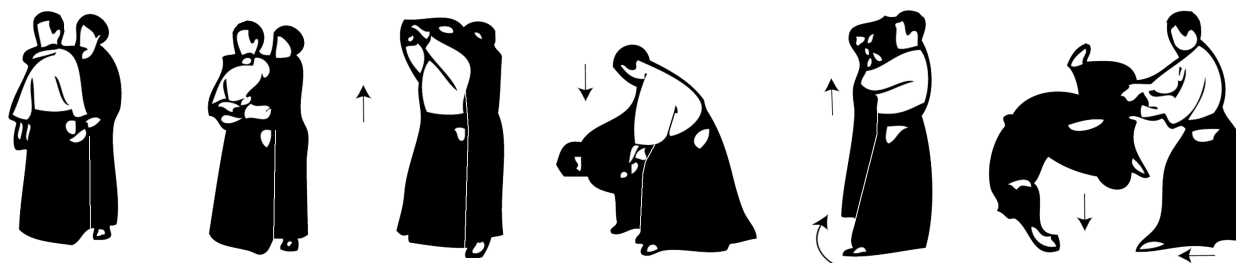
En mode dynamique, les partenaires débutent face à face. Uke se déplace rapidement pour saisir un poignet ou le bras de Nage, selon le cas, puis contourne ce dernier puis compléter l'attaque par-derrière.

En mode statique, on applique l'attaque directement par-derrière.

En mode Randori, *Nage* provoquera souvent ce genre d'attaque en tournant légèrement le dos à un Uke se lançant sur lui. Et puisque *Nage* sait comment appliquer ces techniques en mode statique, alors, se faire attraper, ne risque pas de le confondre.

Pour prendre l'initiative lorsque la technique est exécutée de manière dynamique dans le cas où Uke agrippe un poignet (*Tekubi-dori*), *Nage* dirige le Ki vers le haut, puis vers le bas en laissant tomber le premier bras sous attaque. Ensuite, il enchaînera avec les données techniques présentées ci-après.

91 — Ushiro Tekubi-dori Kubishime Sankyo-nage :  Contrôle par torsion du poignet et de l'avant-bras suivant un axe vertical, et projection, sur prise de strangulation et saisie d'un poignet par-derrière.



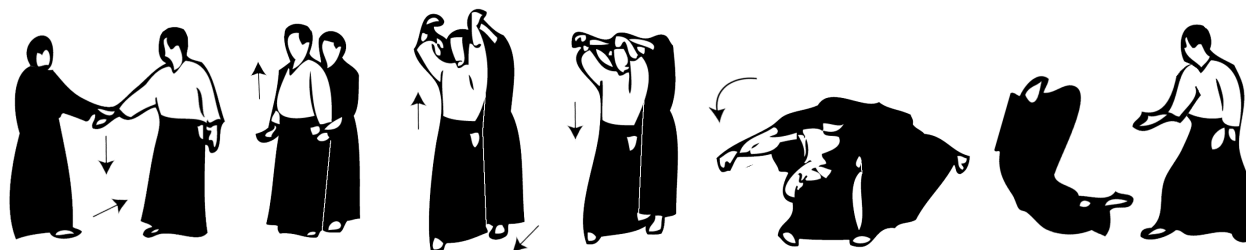
Indices de succès : Après avoir pris l'initiative, *Nage* lève les deux bras vers le haut à partir du bout des doigts lorsque *Uke* arrive derrière lui. *Nage* peut alors saisir le poignet d'*Uke* au-dessus de sa tête et appliquer le contrôle de l'avant-bras suivant un axe vertical (*Sankyo*), en descendant les mains devant lui. Cette manœuvre empêchera *Uke* de compléter sa tentative de strangulation.

Tenant la prise avec grande légèreté, comme dans la pratique de l'exercice 3 de l'Annexe IV : « *Sankyo Waza* » (p. 323), *Nage* tourne son centre vers *Uke* de manière à le faire reculer légèrement.

Puis, il dirige le *Ki* vers le haut en pointant en direction d'*Uke* les doigts de sa main libre, maintenant appuyée sur celle du partenaire, ce qui aura pour effet de faire monter ce dernier sur la pointe des pieds. À ce moment-là, *Nage* avance à partir du centre, dans un déplacement similaire à l'exercice 2.E : « *Zenshin Waza* » (p. 329), de l'Annexe V. Au terme de ce déplacement qui entraînera *Uke* dans son sillage, *Nage* n'aura plus qu'à diriger le *Ki* directement au sol, du bout de ses doigts, produisant ainsi la chute. *Uke* encaissera la projection en exécutant une roulade avant.

« *Sankyo-nage* » est également applicable lorsque *Uke* attaque par saisie des deux mains par derrière (*Ushiro Tekubi-dori*). Dans ce cas, la saisie de la main d'*Uke* par *Nage*, pour appliquer la clé (*Sankyo*), s'effectuera après avoir ramené les bras d'*Uke* devant soi en reculant légèrement.

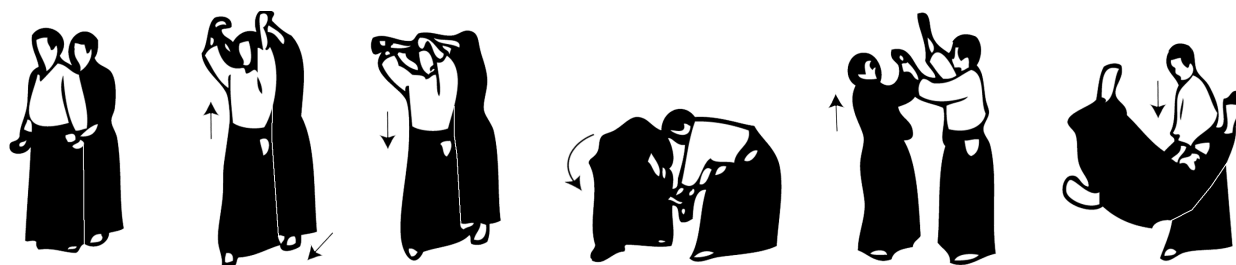
92 — *Ushiro Tekubi-dori Kokyu-nage Zempo-nage* :  Projection vers l'avant en produisant un mouvement vers le haut, puis vers le bas (dans la direction de l'attaque), sur attaque par saisie des deux poignets par-derrière.



Indices de succès : Après avoir pris l'initiative, *Nage* lève les deux bras, paumes tournées vers le haut, à partir du bout des doigts, lorsque *Uke* arrive derrière lui.

Il dirige alors le *Ki* vers le bas, en pointant ses doigts vers le sol, tout en avançant la jambe du côté anticipé de la projection. *Nage* exécute exactement les mouvements décrits dans l'exercice 4.A : « *Ushiro Tekubi-dori Zenshin Waza* » (p. 333).

93 — *Ushiro Tekubi-dori Kote-gaeshi* :  Projection par torsion du poignet vers l'extérieur, sur attaque par saisie des deux poignets par-derrière.

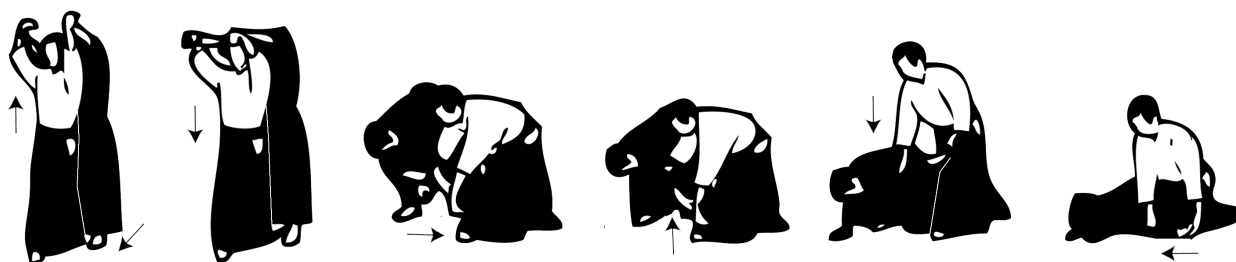


Indices de succès : Après avoir pris l'initiative, *Nage* lève les deux bras, à partir du bout des doigts, paumes tournées vers le haut, lorsque *Uke* arrive derrière lui. *Nage* exécute les mouvements décrits dans l'exercice 4.B : « *Ushiro Tekubi-dori Koshin Waza* » (p. 333), de l'Annexe V, c'est-à-dire qu'il recule en abaissant les bras et en se déplaçant légèrement de côté.

Cependant, il ne descend pas entièrement au sol, car *Uke* serait indubitablement projeté comme dans la technique précédente. Il arrête son mouvement vers le sol, à mi-chemin. Ce faisant, les partenaires se retrouveront presque face à face.

Nage sera alors à même de saisir la main d'*Uke* et de l'entraîner dans un mouvement circulaire, vers le haut, afin d'appliquer une torsion du poignet vers l'extérieur en redescendant, ce qui produira la chute d'*Uke*.

94 — *Ushiro Tekubi-dori Ikkyo* :  Contrôle par flexion du poignet et immobilisation, sur attaque par saisie des deux poignets par-derrière.



Indices de succès : Après avoir pris l'initiative, *Nage* lève les deux bras, à partir du bout des doigts, paumes tournées vers le haut, lorsque *Uke* arrive derrière lui. *Nage* exécute les mouvements décrits dans l'exercice 4.B : « *Ushiro Tekubi-dori Koshin Waza* » (p. 333), de l'Annexe V, c'est-à-dire qu'il recule en abaissant les bras.

Ce faisant, *Nage* pourra appliquer une pression sur le bras d'*Uke* au niveau du triceps, près du coude, pour l'amener au sol, face contre terre, dans un déplacement rectiligne (*Irimi*), ou dans un déplacement circulaire (*Tenkan*). Durant la descente, *Nage* se saisira du poignet d'*Uke* afin d'appliquer la flexion de contrôle au sol, appelée *Ikkyo*, et ce, avec la légèreté développée dans la pratique de l'exercice 1 de l'Annexe IV : « *Ikkyo Waza* » (p. 323).

Pour un complément d'information concernant l'application de la clé d'immobilisation, voir la technique 5.1 : « Kata-dori Ikkyo » de l'annexe VI (p. 349).

95 — Ushiro Tekubi-dori Kokyu-nage Ura-gaeshi :  Projection par le souffle vital, par retournement, en tournant le dos, sur attaque par saisie des deux poignets par-derrière.



Indices de succès : Après avoir pris l'initiative, *Nage* dirige le *Ki* vers le haut en levant le bras attaqué lorsque *Uke* commence à passer derrière lui. *Nage* ne bouge pas son autre bras, lequel est maintenu le long de son corps.

Gardant les bras en pleine extension naturelle, il se tourne dans le sens contraire de l'attaque, ce qui provoque un retournement d'*Uke* qui tente d'agripper l'autre main de *Nage*, toujours placée en bas, le long du corps. À la fin du retournement, *Nage* étend ses bras de chaque côté en se déplaçant légèrement pour produire la projection, avec esthétisme.

96 — Ushiro-dori Kokyu-nage :  Projection par le souffle vital en avançant, sur prise par-derrière à bras-le-corps.

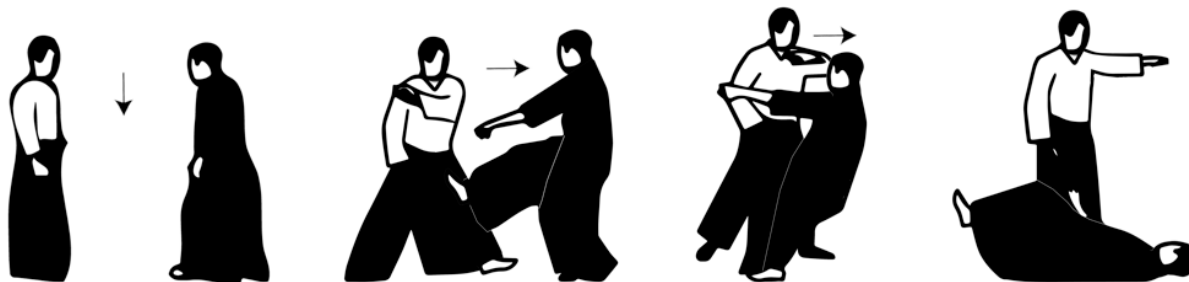


Indices de succès : Pour prendre l'initiative, on procède de la manière décrite à la section VIII.1 : « La non-résistance sur le plan physique » (p. 177). Ainsi, *Nage* tournera ses mains ouvertes en pointant les auriculaires vers l'extérieur, afin d'enlever le jeu, même très subtil, de la prise d'*Uke*. Pour appliquer cette technique, on utilisera exactement les mêmes mouvements que ceux décrits dans l'exercice 4.C : *Ushiro-dori Waza* » de l'Annexe V (p. 334). Le *Ki* est dirigé vers sol, par le bout des doigts, dans un déplacement vers l'avant à partir du centre, ce qui contraint *Uke* à lâcher la prise et à chuter en roulade avant.

III. 10 — GERI-DORI

Attaques par coups de pied.

101 — Mae-geri Irimi Michibiki-kaeshi :  Projection par retour d'énergie dans la ligne d'attaque, par *Atémi* du revers de la main avant (*Shuto*) à la gorge d'Uke, sur coup de pied frontal.



Indices de succès : Tournant le centre à 90 degrés, *Nage* fait passer l'attaque d'Uke en dirigeant le *Ki* vers le bas avec les doigts de la main. Un nouveau mouvement de *Ki* est alors produit en direction inverse de la trajectoire d'attaque, avec la même main, et il s'ensuit l'*Atémi* porté du revers de la main (*Shuto*) à la gorge d'Uke.

L'*Atémi* est porté à la gorge d'Uke, alors que la paume est tournée vers le sol. Le bout des doigts est utilisé telle une lame. À l'entraînement, *Uke* passera d'instinct en dessous de *Nage*, à la manière d'un voleur de but au *baseball*, afin d'éviter de se fracasser la trachée sur un assemblage de bras inflexible.

Une variation de cette technique consiste à porter l'Atémi avec la main arrière, avec la paume de la main tournée vers le ciel.

102 — Mawashi-geri Kokyu-nage Ashi-dori :  Projection par le souffle vital, effectuée par saisie et retournement de la jambe d'Uke, sur coup de pied circulaire fouetté dans un mouvement partant de l'extérieur vers l'intérieur.



Indices de succès : Au déclenchement de l'attaque, *Nage* prend l'initiative en se déplaçant légèrement du côté intérieur, c'est-à-dire dans le sens de l'attaque.

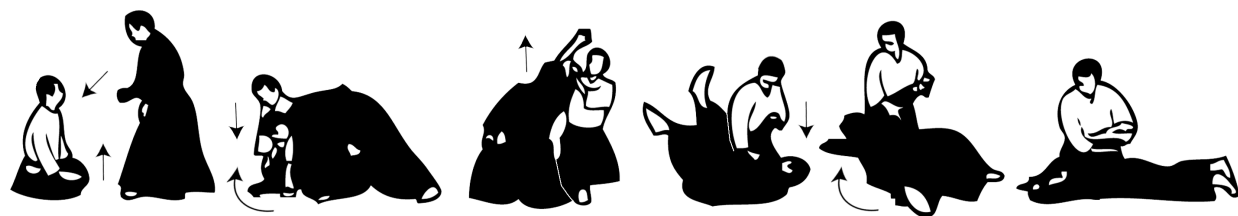
Cette manœuvre a pour effet d'annihiler la force du coup de pied en le rendant veule. Simultanément, *Nage* accueille la jambe en l'enroulant avec son bras, provoquant ainsi le retournement d'*Uke*. *Nage* avancera alors pour provoquer la chute d'*Uke* en roulade avant.

III. 11 — ZAGI-HANDACHI

Attaques d'*Uke* debout lorsque *Nage* se tient dans la position *Seiza*.

Lorsque l'attaque est pressentie, *Nage* se redresse et replie ses orteils pour s'appuyer sur la partie avant de la plante du pied (position *Kiza*).

111 — Zagi-handachi Mune-tsuki Kote-gaeshi :  Contrôle par torsion du poignet vers l'extérieur, et immobilisation, sur coup de poing au thorax.



Indices de succès : *Nage* prend l'initiative en dirigeant le *Ki* d'*Uke* vers le bas, tout en tournant le centre à 180 degrés. Ce faisant, sa main tombera infailliblement sur celle d'*Uke*.

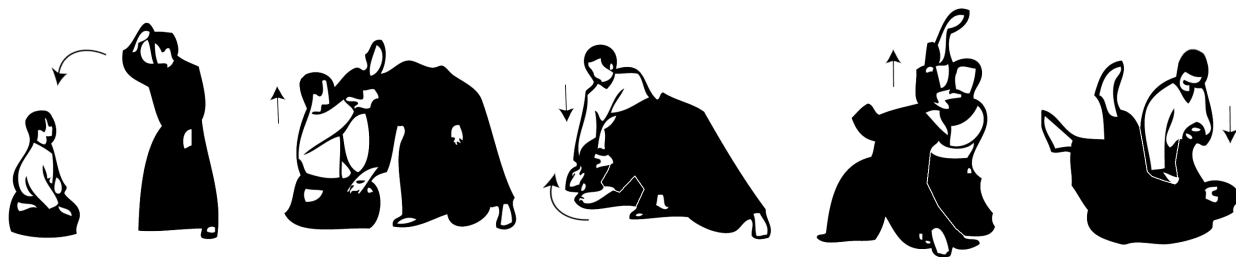
Nage retourne alors le poignet d'*Uke* en sens inverse de l'attaque afin d'appliquer une torsion du poignet vers l'extérieur. Par le bout des doigts, le *Ki* est alors dirigé au sol, et entraîne la chute d'*Uke*.

Avec sa main libre placée au niveau du coude d'*Uke*, *Nage* retient le partenaire tout en se redressant légèrement et en guidant son bras, ce qui a pour effet de le retourner face contre terre.

Nage contrôle *Uke* au sol en tenant son bras comme s'il s'agissait d'un bébé, ce qui permettra de retirer le jeu des articulations avec grande légèreté. *Nage* n'aura alors qu'à tourner son centre pour contraindre *Uke* dans ses tentatives de s'échapper.

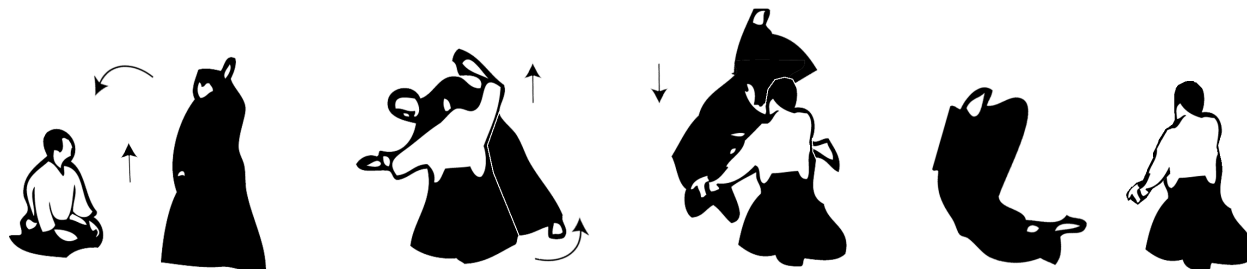
112 — Zagi-handachi Shomen-uchi Kokyu-nage :  Projection par le souffle vital sur frappe directe du tranchant de la main (*Shuto*) à la tête, de haut en bas.

Indices de succès : Le premier mouvement de *Nage* consiste à diffuser le *Ki* vers le haut avec le bras du côté opposé à l'attaque d'*Uke*, ce qui a pour effet de dévier ladite attaque. Puis, *Nage* pivote pour se placer de côté, soit à 90 degrés par rapport à *Uke*.



Le *Ki* est alors diffusé vers le bas, tout en contrôlant la tête d'Uke qui sera dirigée dans le creux de l'épaule, puis vers le haut, et encore vers le bas, ce qui produira la projection.

113 — *Zagi-handachi Yokomen-uchi Zenpo-nage* :  Projection vers l'avant en produisant un mouvement de *Ki* vers le haut, puis vers le bas, dans la direction de l'attaque, sur une frappe de côté à la tête.



Indices de succès : *Uke* sort de la ligne d'attaque pour asséner un *Atémi* du tranchant de la main (*Shuto*) au côté de la tête ou au cou de *Nage* (voir le préambule de la section 8 de la présente annexe [p. 360], pour plus d'information).

Sur l'attaque d'Uke, *Nage* diffuse le *Ki* vers le haut en montant ses bras vers le ciel. Ces manœuvres vont permettre de réaliser un alignement des *Kikai-tanden*.

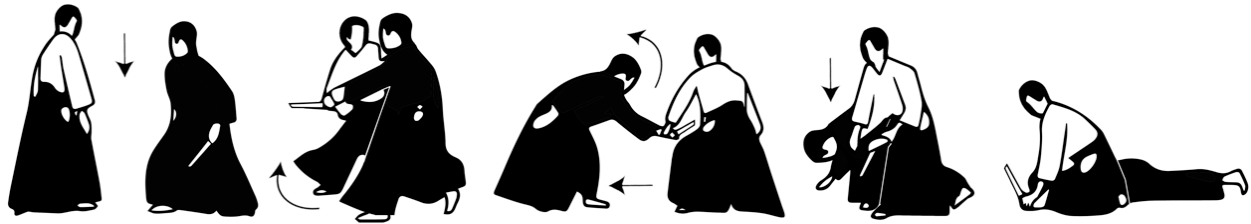
En continuant de tourner, *Nage* dirige le *Ki* vers le bas avec sa main située à l'extérieur, tout en brossant la tête d'Uke de son autre main, avec grande légèreté, comme si, progressivement, il lui assénait un *Atémi* de la paume (*Shuto*).

Nage opère ces manœuvres en tournant jusqu'à 180 degrés. Ce faisant, il fera alors de nouveau face à *Uke* et fin prêt à continuer avec d'autres techniques.

III. 12 — TANTO-DORI

Attaques au couteau (*Tanto*).

121 — *Tanto-dori Mune-tsuki Ikkyo* :  Contrôle par flexion du poignet, sur attaque de coup de couteau (*Tanto*) porté directement au thorax.



Indices de succès : *Nage* prend l'initiative en dirigeant le *Ki* vers le bas, en reculant avec un petit saut, comme dans l'exercice 2.E : « *Koshin Waza* » de l'Annexe V (p. 329).

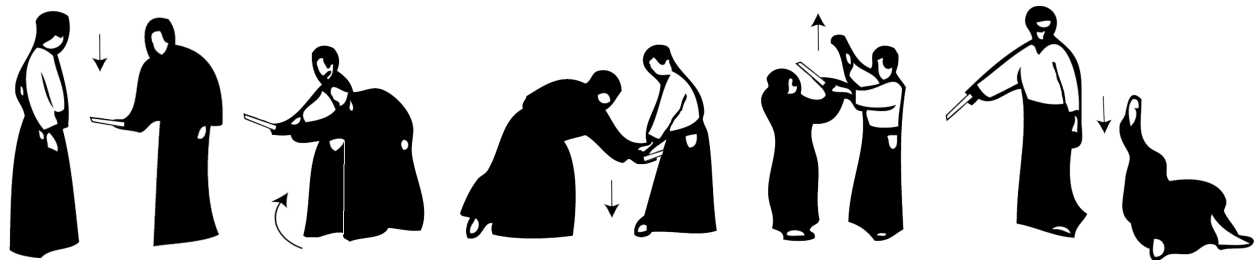
Ce faisant, sa main tombera infailliblement sur celle d'Uke. *Nage* saisira la main d'Uke en sortant de côté, vers l'intérieur, et en se déplaçant derrière lui. *Nage* effectuera alors un mouvement circulaire du bras, de bas en haut et de haut en bas, à la manière des mouvements de l'exercice 10 de l'Annexe III : « *Ude-mawashi Waza* » (p. 322).



Pointant ses doigts vers le bas, *Nage* entrainera *Uke* au sol dans un déplacement avant, en ligne droite, ou dans un déplacement circulaire. Une fois *Uke* arrivé au sol, face contre terre, *Nage* appliquera la technique d'immobilisation en *Ikkyo* afin de contraindre *Uke* à lâcher le *Tanto*. Pour un complément d'information concernant l'application de la clé, voir la technique 5.1 : « *Kata-dori Ikkyo* » de l'annexe VI (p. 349).

Nage s'emparera du *Tanto* et effectuera une clé de bras afin de placer la paume de la main d'Uke sur le haut de son dos. Pour l'aider à reprendre aisément *Ma-ai* (distance adéquate séparant *Nage* et *Uke* durant le moment précédant une attaque), *Nage* maintiendra la pression sur la main d'Uke tout en se relevant avant de s'éclipser.

122 — *Tanto-dori Mune-tsuki Kote-gaeshi* :  Projection par torsion du poignet, vers l'extérieur, sur coup de couteau (*Tanto*) porté directement au thorax.



Indices de succès : *Nage* prendra l'initiative en dirigeant le *Ki* d'Uke vers le bas en tournant le centre à 180 degrés. Ce faisant, sa main tombera infailliblement sur le poignet d'Uke. *Nage* se déplacera derrière *Uke* en l'entraînant brièvement dans son sillage dans un déplacement circulaire (en *Tenkan*).

Puis, il laissera tomber le bras qui guide la main d'Uke. Cette manœuvre fera en sorte que ce dernier va se retourner vers *Nage* qui dirigera alors le *Ki* vers le haut pour appliquer une torsion du poignet vers l'extérieur, en descendant.

La main libre de *Nage* pointera vers le sol en enroulant les doigts de la main d'*Uke* qui tient le *Tanto*, le contraignant à lâcher prise. C'est alors que *Nage* en profitera pour projeter *Uke* tout en s'emparant facilement du *Tanto*.

Cette technique s'exécute de la même manière pour une attaque d'estoc portée avec un sabre (*Boken*) ou avec un bâton de marche (*Jo*). Dans ces cas-là, puisque *Uke* tiendra ces armes à deux mains pour porter l'attaque, *Nage* n'aura qu'à saisir la main avant de la prise d'*Uke* pour appliquer la technique.

123 — Tanto-dori Sakate-mochi Yokomen-uchi Irimi Gokyo :  L'attaque consiste en une frappe de côté à la tête, la lame du *Tanto* pointant du côté de l'auriculaire d'*Uke*. Il s'ensuit une projection par agrippement de la main d'*Uke* et une immobilisation en exerçant un contrôle au coude et au poignet par une pression sur l'avant-bras. La technique d'immobilisation en *Gokyo* s'appelle « cinquième principe ».



Indices de succès : Dès que *Uke* amorce son attaque, *Nage* entre directement dans la ligne d'attaque en dirigeant le *Ki* d'une main, vers le haut, pour prendre contact avec l'avant-bras d'*Uke*. Au même moment, de l'autre main, il assène à *Uke* un *Atémi* vers le haut, dans la région du plexus solaire. Il s'agit d'un coup de poing avec phalanges tournées vers le haut (*Ura-tsuki*) dont celle du majeur est mise en protubérance (coup porté appelé « tête du dragon »).

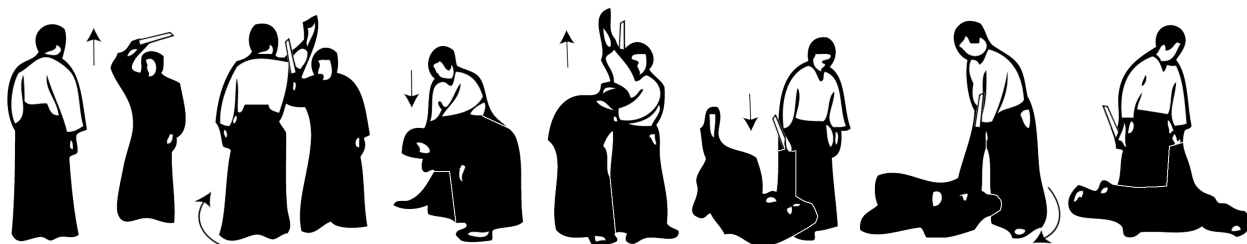


En raison des manœuvres de *Nage*, *Uke* vacillera vers l'arrière, ce qui rendra son attaque veule. Avec la main ayant porté l'*Atémi*, *Nage* saisira le poignet d'*Uke* par le dessus, puis pivotera par l'extérieur en laissant tomber son bras. Il continuera de tourner en dirigeant le *Ki* vers le bas et en sécurisant la technique avec son autre main désormais placée près du coude. Cette manœuvre entrainera harmonieusement *Uke* au sol, face contre terre. *Nage* s'agenouillera par terre, le long du bras d'*Uke* immobilisé de côté (à 90 degrés).



Puis, avec légèreté, il placera une main au niveau coude d'*Uke* tout en diffusant le *Ki* sous le sol. Toujours en agissant avec la plus grande légèreté, *Nage* pourra alors soulever le coude et le plier en ramenant la main d'*Uke*. Quand une légère pression sera appuyée sur son coude, *Uke* sera contraint de lâcher sa prise du *Tanto*. *Nage* pourra ainsi s'en emparer, puis se relever sans crainte en maintenant toujours la pression sur le coude d'*Uke*.

124 — Tanto-dori Shomen-uchi Kokyu-nage :  Projection par le souffle vital par contrôle de la tête, sur frappe directe à la tête, de haut en bas avec un couteau (*Tanto*).



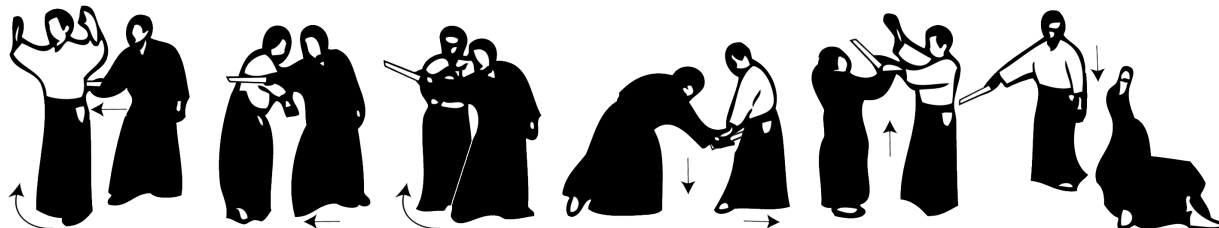
Indices de succès : *Uke* attaque du même côté que la jambe arrière de *Nage*. La technique s'exécute comme dans l'exercice 4.D décrit à l'Annexe V : « *Shomen-uchi Kokyu-nage Waza* » (p. 334). Le premier mouvement consiste à diffuser le *Ki* vers le haut avec le bras du côté de la jambe avant de *Nage*, ce qui aura pour effet de dévier l'attaque d'*Uke*.

Ensuite, *Nage* pivotera pour se placer de côté afin d'aligner les *Kikai-tanden* à 90 degrés. Le *Ki* sera alors diffusé vers le bas en continuant de tourner (éventuellement jusqu'à 180 degrés), tout en contrôlant la tête d'*Uke* dans le creux de l'épaule. Puis, le *Ki* est dirigé vers le haut, et une fois encore vers le bas pour produire la projection. Quand *Nage* laissera tomber son bras, sa main s'abattra naturellement sur le poignet d'*Uke*.

Nage tient alors le poignet d'*Uke* de sorte que le tranchant du *Tanto* pointe vers l'extérieur. Autrement dit, s'il s'agissait d'un vrai couteau, *Nage* ne se blesserait pas. Pour retourner *Uke* face contre terre, *Nage* se déplacera en contournant *Uke* en marchant alentour de lui. *Uke* se retrouvera alors sur le ventre et c'est à ce moment-là que *Nage* s'emparera du *Tanto*.

125 — Tanto-dori Ushiro-tsuki Kote-gaeshi :  Projection en pivotant à partir du centre, puis par torsion du poignet vers l'extérieur, sur coup porté au dos avec un *Tanto*.

Indices de succès : *Uke* tient *Nage* en joue en pointant un *Tanto* dans son dos, prêt à le lui enfoncer au moindre mouvement. Se tenant les mains en l'air, *Nage* initiera la technique en pivotant à 180 degrés à partir du centre. Cette manœuvre le fera sortir de la ligne d'attaque tout en déclenchant l'attaque d'*Uke* vers l'avant. En continuant de pivoter, *Nage* laissera tomber son bras, ce qui lui permettra de saisir la main d'*Uke* et de l'entraîner dans son sillage avec un déplacement circulaire (en *Tenkan*).



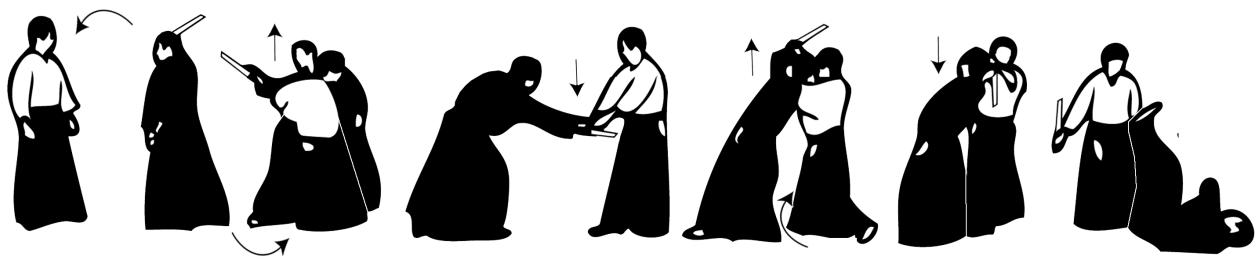
Nage guidera alors la main d'*Uke* de sorte qu'elle entrera en contact avec sa main libre placée devant lui. Le *Ki* sera alors dirigé au sol par le bout des doigts, ce qui causera la chute d'*Uke*. Au même moment, *Nage* en profitera pour confisquer le *Tanto* à *Uke*.

Cette technique se pratique aussi lorsque *Nage* est tenu en joue par *Uke* avec une arme à feu ou un sabre (*Boken*). Elle se pratique également lorsque tenu en joue de face. Dans ce dernier cas, même si *Uke* n'a qu'à presser la gâchette d'un pistolet au moindre mouvement de *Nage*, ce dernier sera plus rapide que lui simplement en tournant son torse à partir du centre avant de saisir la main qui tient l'arme.

Par contre, si *Nage* essaie de saisir l'arme directement, *Uke* aura le temps de presser la détente à chaque fois.

J'ai eu l'occasion de tester cette technique à maintes reprises, notamment durant ma formation de gendarme canadien. D'un point de vue martial, le temps requis par le corps pour en arriver à faire quelque chose après en avoir reçu l'ordre du cerveau s'avère très lent. C'est pourquoi il est préférable de faire confiance à l'intuition, car cette dernière est opérante instantanément (pour un complément d'information, voir chapitre VII : « Percevoir le Ki, l'intention et le rythme du partenaire » [p. 162]).

126 — Tanto-dori Yokomen-uchi Shiho-nage :  Projection par retournement de la main vers l'arrière et vers l'extérieur, obligeant *Uke* à chuter pour se soustraire à la clé, sur une frappe de côté à la tête.



Indices de succès : *Uke* attaque du côté de la jambe avant de *Nage*. Il sort de la ligne d'attaque quand il se déplace pour asséner un coup au côté de la tête ou au cou de *Nage* avec le tranchant du *Tanto*.

Pour prendre l'initiative, *Nage* se déplace dans le sens de l'attaque d'*Uke* de sorte que les *Kikaitanden* s'alignent l'un en face de l'autre. Ce faisant, l'attaque d'*Uke* devient veule, et le rend momentanément sans défense.

Nage accueille la main d'*Uke* avec grande légèreté, tel un cadeau. Il saisit le poignet d'*Uke* et se déplace dans l'une ou l'autre des deux directions, soit dans la même direction que la ligne d'attaque (en *Tenkan*), ou dans le sens contraire à la direction de la ligne d'attaque (en *Irimi*).

Il pivote alors sur place, ce qui a pour effet de retourner vers l'arrière la main d'Uke tenant le *Tanto*. *Nage* continue de tourner et la chute d'Uke se produira, sans effort, lorsque les *Kikāi-tanden* se croiseront à un angle de 90 degrés.

Une analyse détaillée concernant cette technique est disponible à la section IX.2 : « L'alignement des *Kikāi-tanden* » (p. 188).

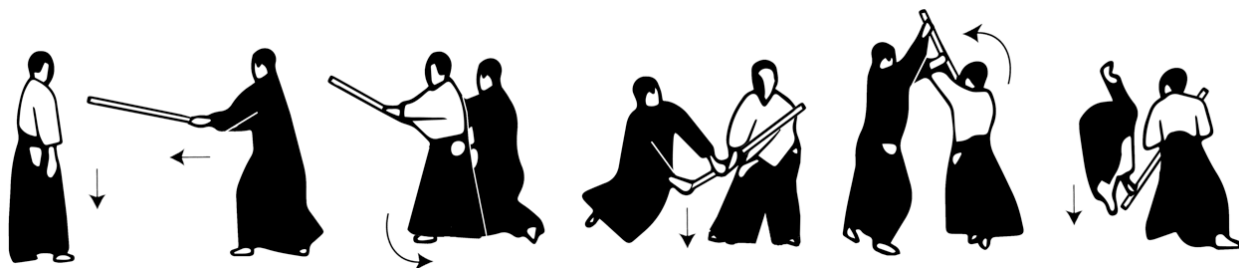
Lorsque *Uke* commencera à tomber, *Nage* sera en mesure de s'emparer du *Tanto*. La technique s'effectue également lorsque *Uke* attaque avec un *Boken* ou un *Jo*. Dans ce cas-ci, le *Boken* ou le *Jo* subit un contrôle particulier vers le haut avant de pivoter pour éviter tout contact de *Nage* avec l'arme.



III. 13 — JO-DORI

Défenses sur attaques avec un bâton de marche.

131 — Jo-dori Mune-tsuki Kokyu-nage Kiri-kaeshi :  Projection par le souffle vital impliquant pour *Uke* un changement de direction de 180 degrés de sa ligne d'attaque par retournement, sur coup droit porté au thorax.



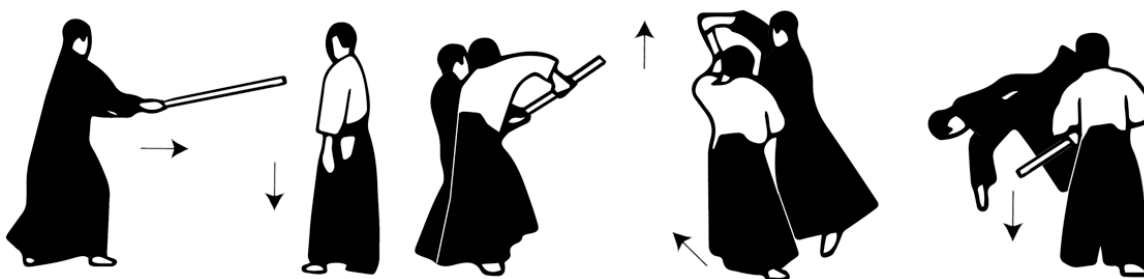
Indices de succès : *Uke* attaque en avançant pour porter un coup d'estoc au thorax de *Nage*. Ce dernier prend l'initiative en dirigeant le *Ki* d'Uke vers le bas avec son bras, en tournant le centre à 180 degrés. Ce faisant, sa main tombera infailliblement sur le *Jo* d'Uke.

Nage se déplace alors derrière *Uke* en l'entraînant brièvement dans son sillage dans un déplacement circulaire, tout en laissant tomber le bras guidant le *Jo*. Cette manœuvre fera en sorte que *Uke* va se retrouver face à *Nage*. À cet instant, *Nage* retournera le *Jo* et le saisira à deux mains. En continuant son mouvement circulaire du *Jo*, il dirigera le *Ki* au sol en avançant dans la direction opposée à la ligne d'attaque. *Uke* sera alors projeté en roulade avant.

132 — Jo-dori Mune-tsuki Kokyu-nage Tsuki-kaeshi :  Projection par le souffle vital, par retournement d'Uke dans le sens contraire à sa ligne d'attaque, sur coup droit porté au thorax.

Indices de succès : *Uke* attaque en avançant pour porter un coup d'estoc au thorax de *Nage*. Ce dernier prend l'initiative en tournant son centre à 90 degrés tout en dirigeant le *Ki* vers le sol, ce qui lui permettra d'accueillir le *Jo* d'*Uke* et de le saisir à deux mains. Les bras de *Nage* suivent l'impulsion du *Jo* créée par l'attaque.

Ce faisant, *Nage* entraîne *Uke* en face de lui. Il dirige alors le *Ki* vers le ciel, en avançant, ce qui fera pivoter *Uke* sur lui-même. Lorsque les *Kikai-tanden* se retrouvent alignés parallèlement, *Nage* pointe le *Jo* au sol pour produire la projection.



133 — Jo-dori Mune-tsuki Kokyu-nage Zenpo-nage :  Projection par le souffle vital en produisant un mouvement vers le haut, puis vers le bas dans la direction de l'attaque, sur coup d'estoc porté au thorax.

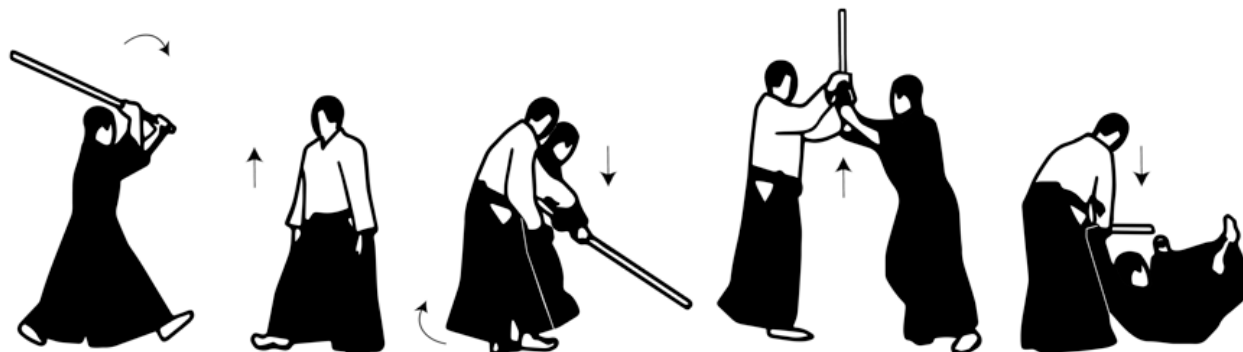


Indices de succès : *Uke* attaque en avançant pour porter un coup d'estoc au thorax de *Nage*. Ce dernier prend l'initiative en tournant son centre à 90 degrés tout en dirigeant le *Ki* vers le sol, ce qui lui permet d'accueillir le *Jo* d'*Uke* et de le saisir à deux mains.

Nage devra cependant s'adapter à la vitesse de l'attaque en se déplaçant harmonieusement avec *Uke* dans le sens de la ligne d'attaque.

En continuant de tourner, *Nage* dirige le *Ki* vers le haut. Ce faisant, les *Kikai-tanden* se retrouveront alignés côte à côte. En avançant au rythme de l'attaque, *Nage* projette *Uke* dans un dernier mouvement de *Ki* vers le bas.

134 — Jo-dori Shomen-uchi Kote-gaeshi :  Projection par torsion du poignet vers l'extérieur, sur frappe directe à la tête de *Nage*, de haut en bas, avec un *Jo*.



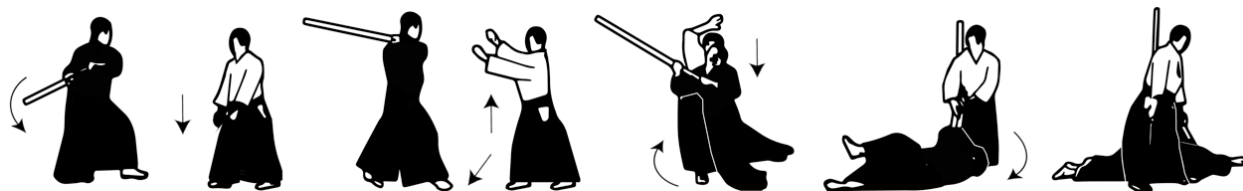
Indices de succès : *Nage* prend l'initiative en dirigeant le *Ki* d'*Uke* vers le bas en tournant le centre à 180 degrés tout en abaissant un bras. Infailliblement, sa main tombera sur le poignet d'*Uke*.

Nage se déplace derrière *Uke* en l'entraînant brièvement dans son sillage dans un déplacement circulaire tout en laissant tomber le bras qui guide la main avant d'*Uke*. Cette manœuvre fera en sorte que *Uke* se retournera vers *Nage*. Ce dernier dirigera alors le *Ki* vers le haut et appliquera une torsion du poignet vers l'extérieur, en descendant. La main libre de *Nage* pointera vers le sol en enroulant les doigts d'*Uke* qui tiennent le *Jo*, contraignant ainsi ce dernier à lâcher prise. *Nage* en profitera alors pour s'emparer facilement du *Jo* tout en projetant *Uke*.

Cette technique s'exécute de la même manière pour une attaque portée avec un sabre (Boken ou Katana). Et, puisqu'il n'y a que des droitiers dans le maniement du sabre japonais, la technique ne se pratique que d'un seul côté, soit le gauche (voir la note de bas de page n° 228 [p. 383] pour un complément d'information).

135 — Jo-dori Yoko-barai Kokyu-nage :  Projection par le souffle vital sur coup porté latéralement à l'abdomen.

Indices de succès : *Uke* attaque sans arrêt, de gauche à droite et de droite à gauche, en tentant de frapper *Nage* de côté à l'abdomen. Lors des attaques, *Nage* recule légèrement pour se placer hors de portée du *Jo*. Il amorcera la technique en se déplaçant vers l'avant dès que la pointe de l'arme passera devant lui.

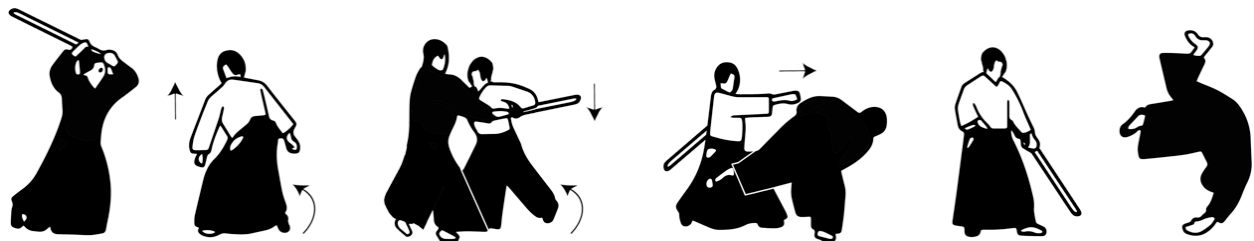


La technique s'exécute comme dans l'exercice 4.D décrit à l'Annexe V : « Shomen-uchi Kokyu-nage Waza » (p. 334). Le premier mouvement consiste à diffuser le Ki vers le haut, en avançant droit devant. Le Ki est alors diffusé vers le bas en tournant, tout en contrôlant la tête d'Uke dans le creux de l'épaule. Puis, le Ki est dirigé vers le haut, et une fois encore vers le bas afin de produire la projection.

Quand Nage laissera tomber son bras, sa main s'abattra naturellement sur le poignet d'Uke. Il saisira alors le poignet. Pour retourner Uke face contre terre, Nage se déplacera en contournant Uke en marchant de côté. Uke se retrouvera alors sur le ventre et c'est à ce moment-là que Nage s'emparera du Jo. La technique s'effectue aussi dans le cas d'une attaque au sabre (Boken).

136 — Jo-dori Yokomen-uchi Kokyu-nage Zenpo-nage :  Projection par le souffle vital, vers l'avant (dans le sens de l'attaque), sur une frappe de Jo portée de côté à la tête.

Indices de succès : Uke attaque du côté de la jambe avant de Nage. Uke sort de la ligne d'attaque lorsqu'il se déplace pour asséner un Atémi avec le Jo au côté de la tête ou au cou de Nage.



Nage doit s'adapter à la vitesse de l'attaque en se déplaçant harmonieusement avec Uke. Sur l'attaque, Nage recule d'un pas et en même temps, diffuse le Ki vers le haut en montant ses bras vers le ciel. Ces manœuvres permettront de réaliser un alignement des Kikai-tanden à 90 degrés.

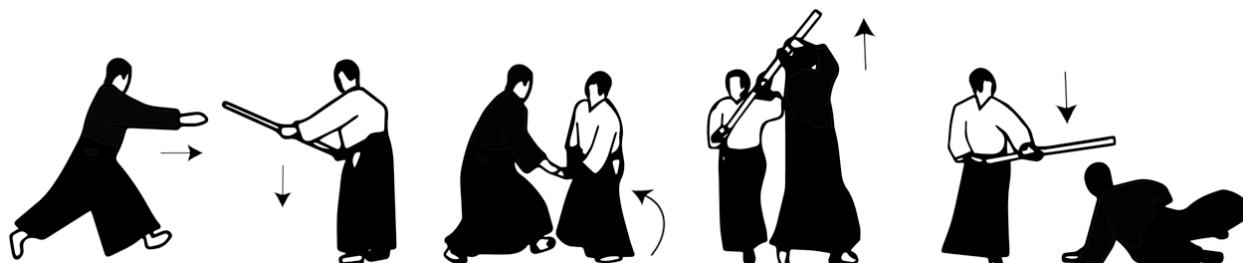
En continuant de tourner, Nage dirige le Ki vers le bas, avec sa main située à l'extérieur, et saisit le Jo. Simultanément, avec son autre main, Nage dirige Uke en le frappant avec légèreté aux environs du haut de son bras. Uke est alors contraint de chuter en roulade avant et de lâcher le Jo, ce qui permet à Nage de le récupérer.

III. 14 — JO-NAGE

Défenses avec le concours d'un bâton de marche.

141 — Jo-nage Kokyu-nage :  Projection par le souffle vital, sur saisie à deux mains du Jo par Uke.

Indices de succès : *Nage* prend l'initiative en laissant tomber légèrement la pointe du *Jo* que *Uke* tente de saisir. Au même moment, *Nage* tournera de côté, ce qui amènera *Uke* devant lui. Les *Kikāi-tanden* se retrouvent alors alignés à 90 degrés.

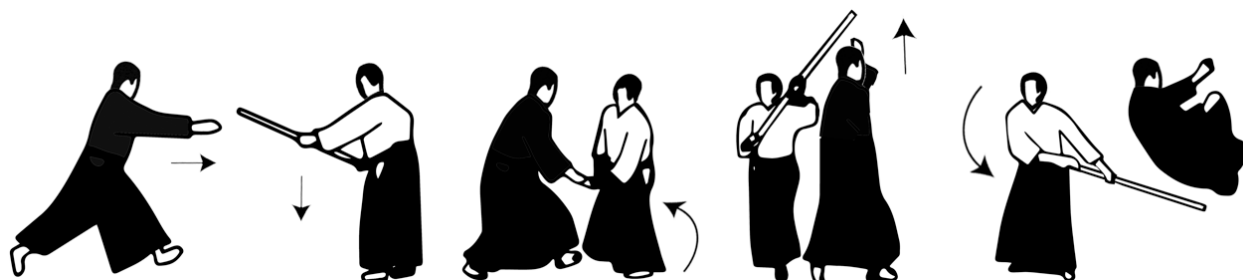


Nage n'aura donc plus qu'à diriger le *Ki* vers le haut dans un mouvement circulaire au-dessus de la tête d'*Uke*, puis vers le bas, ce qui aura pour effet de le projeter au sol.

142 — Jo-nage Kokyu-nage Ashi-sukui :  Projection par le souffle vital par balayage de l'arrière de la jambe, sur saisie du *Jo* à deux mains, par *Uke*.

Indices de succès : *Nage* prend l'initiative en laissant tomber devant lui la pointe du *Jo* que *Uke* tente de saisir.

Nage retire alors soudainement le *Jo* de la portée de saisie d'*Uke* en exécutant un grand mouvement circulaire qui aboutit à une frappe de la jambe d'*Uke* au niveau de son mollet. *Uke* est alors balayé au sol.



143 — Jo-nage Kokyu-nage Kiri-kaeshi :  Projection par le souffle vital laissant passer l'attaquant afin de produire un changement de direction par retournement, sur saisie du *Jo* à deux mains, par *Uke*.

Indices de succès : *Nage* prend l'initiative en dirigeant le *Ki* vers le bas, tout en tournant son corps à 90 degrés et accueille l'attaque d'*Uke*.

Décrivant, avec le *Jo*, une trajectoire en forme de huit (∞), *Nage* fait passer *Uke* complètement de l'autre côté pendant cette manœuvre.



Pour projeter *Uke*, *Nage* se déplacera vers l'avant en dirigeant le *Ki* vers le haut, puis vers le bas. Pour se protéger, *Uke* sera ainsi contraint de prendre la chute en roulade avant.

144 — Jo-nage Kokyu-nage Zenpo-nage :  Projection par le souffle vital vers l'avant en produisant un mouvement vers le haut, puis vers le bas, dans la direction de l'attaque, sur saisie du *Jo* à deux mains par *Uke*.



Indices de succès : *Nage* doit s'adapter à la vitesse de l'attaque en se déplaçant avec *Uke*. Pour prendre l'initiative, il dirige mentalement le *Ki* vers le bas, puis abaisse le *Jo* lorsque *Uke* le saisit. Puis, en dirigeant le *Ki* vers le haut et en tournant à 90 degrés, les *Kikai-tanden* vont se retrouver alignés. *Nage* abaissera alors le *Jo*, ce qui produira la chute du partenaire en roulade avant.

Nage peut aussi tenir le *Jo* avec une prise inversée des mains (*Sakate-mochi*), soit une saisie du *Jo* où les auriculaires sont orientés vers l'avant.

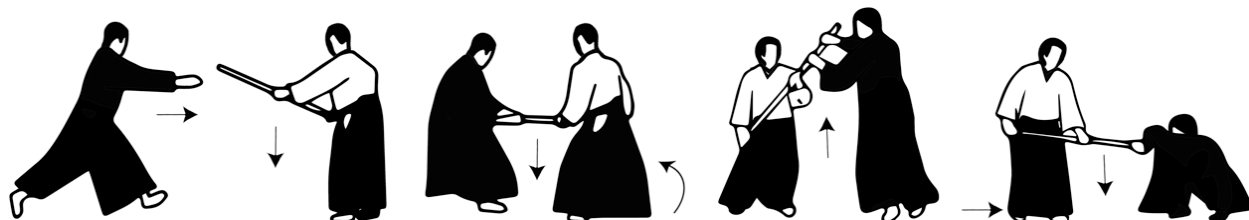
145 — Jo-nage Kote-gaeshi :  Projection par torsion du poignet vers l'extérieur, sur saisie à deux mains du *Jo* par *Uke*.



Indices de succès : *Nage* prend l'initiative en dirigeant le *Ki* vers le bas tout en abaissant le *Jo*. *Nage* remonte alors le *Jo* vers le haut en le retournant vers l'extérieur, puis vers le bas afin de produire une torsion sur le poignet d'*Uke*.

Les *Kikai-tanden* doivent se retrouver alignés face à face ou à 90 degrés pour réaliser la technique harmonieusement et sans effort. Pour réaliser la projection, *Nage* n'aura qu'à avancer le centre vers l'avant au moment où il abaisse le *Jo*.

146 — Jo-nage Nikyo :  Contrôle par torsion du poignet en le bloquant autour du *Jo* de *Nage*, sur saisie du *Jo* à deux mains, par *Uke*.



Indices de succès : *Nage* prend l'initiative en laissant tomber légèrement la pointe du *Jo* que *Uke* tente de saisir.

Au même moment, *Nage* tournera de côté, ce qui amènera *Uke* devant lui. Les *Kikai-tanden* se retrouveront alors alignés à 90 degrés. C'est à ce moment-là que *Nage* retourne le *Jo* sur lui-même afin de bloquer le poignet d'*Uke* et de diriger le *Ki* vers le bas. Pour compléter la projection, *Nage* avancera en diffusant le *Ki* droit au sol.



Pour une explication détaillée de cette technique voir la section IX.3 : « Le mouvement des axes de communication énergétique » (p. 192).

14.7 — Jo-nage Shiho-nage :  Projection par retournement de la main, vers l'arrière et vers l'extérieur, obligeant *Uke* à chuter pour se soustraire à la clé, sur saisie du *Jo* à deux mains par *Uke*.



Indices de succès : Au moment où *Uke* saisit le *Jo*, *Nage* pivote sur place et tourne le centre pour aligner les *Kikai-tanden* à 90 degrés, tel que décrit à la section IX.2 : « L'alignement des *Kikai-tanden* » (p. 188). Par cette manœuvre, *Uke* tentera de se soustraire à la clé, ce qui provoquera la chute de ce dernier.

III. 15 — TACHI-DORI

Attaques au sabre (*Boken*).

151 — *Tachi-dori Shomen-uchi Irimi Sudori Kokyu-nage* :  Projection par le souffle vital par contrôle de la tête après esquivé de dos, sur frappe directe à la tête, de haut en bas.



Indices de succès : *Nage* se tient debout avec une jambe avancée d'un demi-pas. Lorsque *Uke* attaque, *Nage* procède à une esquivé qui le fera passer dos à *Uke*. Il reproduit fidèlement l'exercice 4.E décrit à l'Annexe V (p. 335).

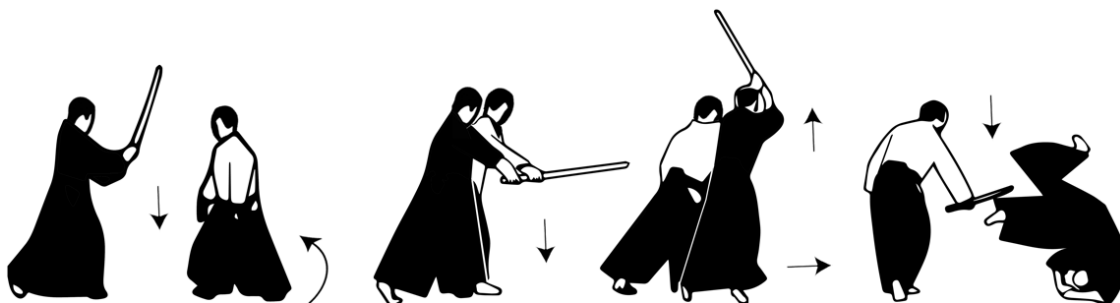
Cette manœuvre va décontenancer *Uke* et permettre à *Nage* de s'en rapprocher. Lorsque ce dernier se retrouve complètement derrière *Uke*, il lève aussitôt les deux bras vers le ciel en diffusant le *Ki* vers le haut. Ainsi, lorsque *Uke* se retournera en poursuivant *Nage* pour l'attaquer de nouveau, il se livrera de lui-même aux mains de *Nage*.

Ce dernier exécute alors l'exercice 4.D décrit à l'Annexe V : « *Shomen-uchi Kokyu-nage Waza* » (p. 334). Le *Ki* est diffusé vers le bas en tournant, éventuellement jusqu'à 180 degrés, tout en contrôlant la tête d'*Uke* dans le creux de l'épaule.

Puis, le *Ki* est dirigé vers le haut, et une fois encore vers le bas pour produire la projection. Quand *Nage* laissera tomber son bras, sa main s'abattra naturellement sur les poignets d'*Uke*. *Nage* tiendra alors le *Boken* de sorte que le tranchant pointera vers l'extérieur. Autrement dit, s'il s'agissait d'un sabre réel, *Nage* ne se couperait pas.

Pour retourner *Uke* face contre terre, *Nage* se déplacera en contournant *Uke* tout en marchant de côté. *Uke* se retrouvera alors sur le ventre et c'est à ce moment-là que *Nage* s'emparera du *Boken*. Cette technique peut se faire de la même façon avec une attaque au *Jo*.

152 — *Tachi-dori Shomen-uchi Irimi-dori* :  Projection par mouvement de haut en bas en avançant dans le sens de l'attaque et en agrippant le sabre d'Uke avec la main droite, sur frappe directe à la tête, de haut en bas.



Indices de succès : *Nage* prend l'initiative en dirigeant le *Ki* d'Uke vers le bas en tournant son centre à 180 degrés. Avec un peu de pratique, sa main tombera infailliblement sur la poignée du *Boken*. Ainsi, les *Kikai-tanden* se retrouveront alignés côte à côte. Puis, *Nage* dirige le *Ki* vers le haut en se déplaçant vers l'avant, dans le sens de la ligne d'attaque, puis vers bas. Pour se protéger d'une collision avec le sol, *Uke* sera alors contraint de lâcher sa prise du *Boken* et de prendre une chute en roulade avant. Cette technique se réalise aussi avec une attaque au *Jo*.

153 — *Tachi-dori Yokomen-uchi Irimi Kokyu-nage* :  Projection par mouvement vers le haut en frappant légèrement l'avant-bras et la main d'Uke, au moment où celui-ci amorce son attaque de frappe de côté à la tête.

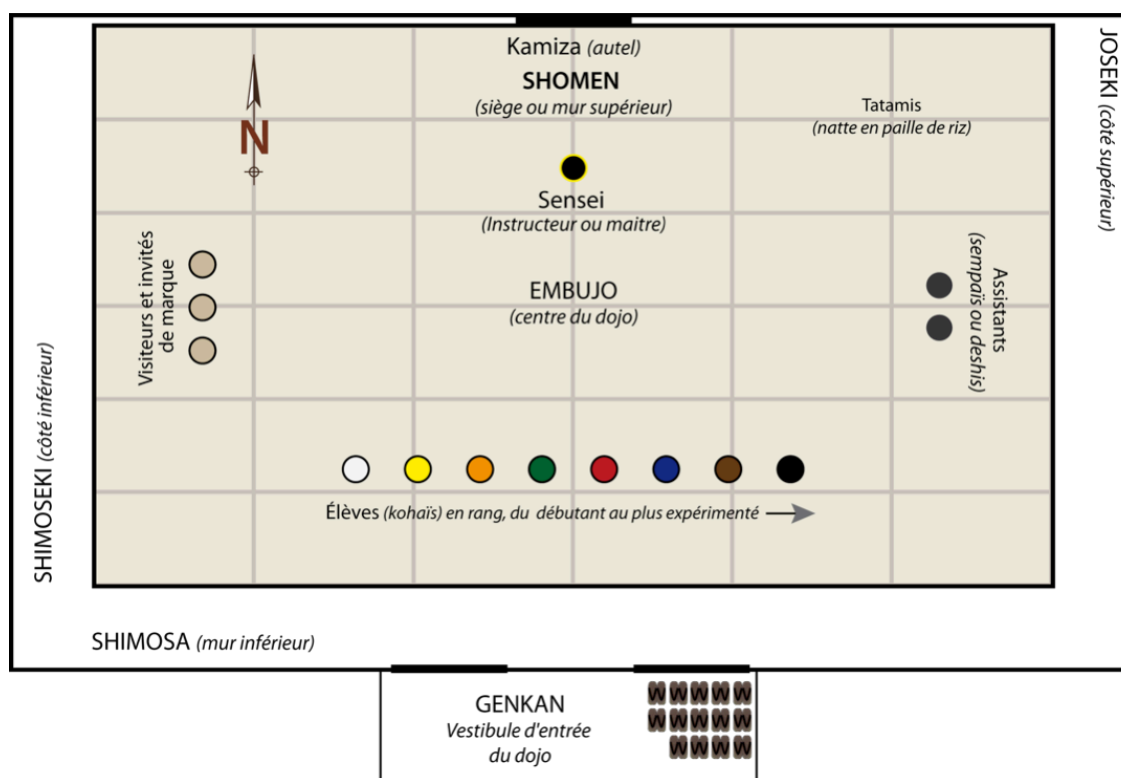


Indices de succès : *Uke* attaque du côté de la jambe avant de *Nage*. Il sort de la ligne d'attaque lorsqu'il se déplace pour asséner un *Atémi* avec le *Boken* au côté de la tête ou au cou de *Nage*. Pour plus d'information concernant l'attaque, voir le préambule de la section 8 de la présente annexe (p. 360).

Quand *Nage* ressent le *Ki* du partenaire, c'est-à-dire bien avant que *Uke* se mette en mouvement, il amorce la technique. Il diffuse alors le *Ki* vers le haut, en avançant à partir du centre, afin d'établir un léger contact avec *Uke* en plaçant ses mains sur les poignets de ce dernier. Après le contact, *Nage* abaisse son centre. *Uke* tombera parce qu'il sera déséquilibré dès le début de l'attaque. En effet, l'attaque d'Uke rencontrera les bras inflexibles de *Nage*.

Ainsi, plus forte et puissante sera l'attaque d'Uke et plus expéditive sera sa chute. Cette technique peut se faire de la même façon avec une attaque au *Jo*.

Organisation d'un dojo



III. 16 — RANDORI ET KATAS DE JO ET BOKEN

161 — Katas de Jo (Maniement du bâton de marche)



Indices de succès : Les exercices sont fluides, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de point d'arrêt dans les mouvements qui s'enchainent. Même si on a l'impression que le Jo s'arrête au point culminant des *Atémis* portés, l'action du poignet doit maintenir la continuité du mouvement en faisant tourner le Jo sur lui-même. Pour y arriver, on doit tenir le Jo avec grande légèreté en le contrôlant avec la main arrière. Donc, le Jo est toujours tenu avec au moins une main et il bouge continuellement.

L'exercice débute et se termine au même endroit. Les *Katas* de Jo s'exécutent deux fois de suite. La deuxième séquence s'exécute plus rapidement que la première. Les *Katas* de Jo peuvent aussi être pratiqués en y incorporant des déplacements très courts et aussi de longs déplacements comme dans l'exercice 2.E de l'Annexe V : « *Koshin Zenshin Waza* » (p. 329). Aussi, la pratique de *Katas* s'effectue dans diverses conditions comme en terrain sablonneux, dans les vagues de la mer, dans un boisé encombré par la végétation, dans un ascenseur, au grand vent, pieds nus en terrain rocaillieux, etc.

Cela permet au pratiquant de maîtriser l'Art en développant ses capacités d'adaptation dans divers contextes. Les *Katas* de *Boken* se pratiquent également avec le *Jo*, mais non l'inverse.

Les mouvements des techniques de *Jo* où *Nage* se défend des attaques d'*Uke*, deviennent des *Katas* lorsque pratiqués seuls (voir section 14 de l'Annexe VI : « *Jo-nage* » [p. 377]). Lorsque les mouvements de *Jo* sont improvisés au gré du moment, alors ils constituent un *Randori*. Le maniement du *Jo* s'avère un excellent outil de développement de la coordination corps – esprit, d'autant plus qu'il peut se pratiquer en toute occasion si le *Jo* est substitué par un bâton de marche que l'on peut emmener avec soi presque n'importe où.

162 — 1^{er} Kata de *Boken* (Maniement du sabre dans huit directions)

Indices de succès : Le *Boken* se tient à deux mains, avec la main gauche placée à l'arrière, près du pommeau, et la main droite placée près de la garde.³

La main arrière contrôle la direction du *Boken* en utilisant l'auriculaire. L'exercice est fluide, c'est-à-dire qu'il n'y a pas d'arrêt. Le *Ki*, puis la pensée, précèdent tous les mouvements.

Le sabre est tenu avec grande légèreté (voir section VI.3 : « *Boken* inflexible et vibrations » [p. 141]).

Lorsque tenu avec un angle léger vers la gauche, le *Boken* est soulevé vers le haut, au-dessus de la tête, en maintenant la position des mains et des bras.

Ce faisant, le *Boken* ne sera pas droit au-dessus de la tête, mais sera tenu avec un angle vers la droite de l'escrimeur.

Dans les mouvements nos 1 – 3 – 5 et 7, le sabre est abattu devant soi en abaissant tout d'abord le centre, puis en laissant tomber les bras. C'est le poids du sabre qui tombe qui fait la coupe et non la force des bras. En abaissant le centre, même subtilement, on amplifie l'accélération produite par l'effet de la gravité au rythme de 9,8 m/s².

Cette manœuvre permet d'obtenir une plus grande vitesse qu'en utilisant la force des bras. Testez-le pour le constater ! Le sabre tombe parallèlement au sol, il ne doit pas être ramené vers soi car le *Ki* serait ainsi dirigé vers l'intérieur au lieu d'être toujours le diffusé vers l'avant pour protéger l'escrimeur (voir section VII.2 : « Diffuser le *Ki* vers l'avant » [p. 167]).

³ Théoriquement, il n'y a que des droitiers dans le maniement du sabre japonais (le *Katana*). Le sabre est tenu devant soi avec un angle léger, d'environ 20 degrés, dirigeant le tranchant vers la gauche de l'escrimeur. Cette prise est très naturelle et très relaxée, et elle permet une grande mobilité lorsque maîtrisée. L'aiguisage d'un *Katana* selon les règles de l'art est ajusté de sorte que le fil du tranchant tombe droit au sol lorsque l'escrimeur tient le *Katana* correctement en maintenant cet angle.

Autrement dit, pour exécuter une coupe franche, on doit abattre le *Katana* de haut en bas, en maintenant la prise de départ. Si un gaucher tenait le sabre avec l'angle requis pour une prise naturelle, c'est-à-dire en sens contraire d'un droitier, le fil du tranchant tomberait alors de côté, ce qui rendrait la coupe moins efficace en raison d'un manque de cohésion entre la prise du sabre et l'orientation du tranchant. À moins d'un aiguisage inversé du sabre, les gauchers sont contraints de pratiquer comme les droitiers.



O'Sensei Morihei Ueshiba,
prêt à pourfendre avec
le *Boken*

Les coups d'estoc des mouvements nos 2 – 4 – 6 et 8 sont portés en avançant. On ne doit pas revenir en arrière ou observer de rebond avant de les porter. Ces coups sont enchaînés en mouvant le corps vers l'avant tout en glissant sur la partie avant de la plante du pied.

Ce faisant, on doit tourner les mains pour porter des coups d'estoc rectilignes, afin de ne pas corrompre la prise initiale du *Boken*. Incidemment, lorsqu'on avance en glissant avec la jambe gauche en avant, la paume de la main gauche se retrouvera vers le haut, et inversement.

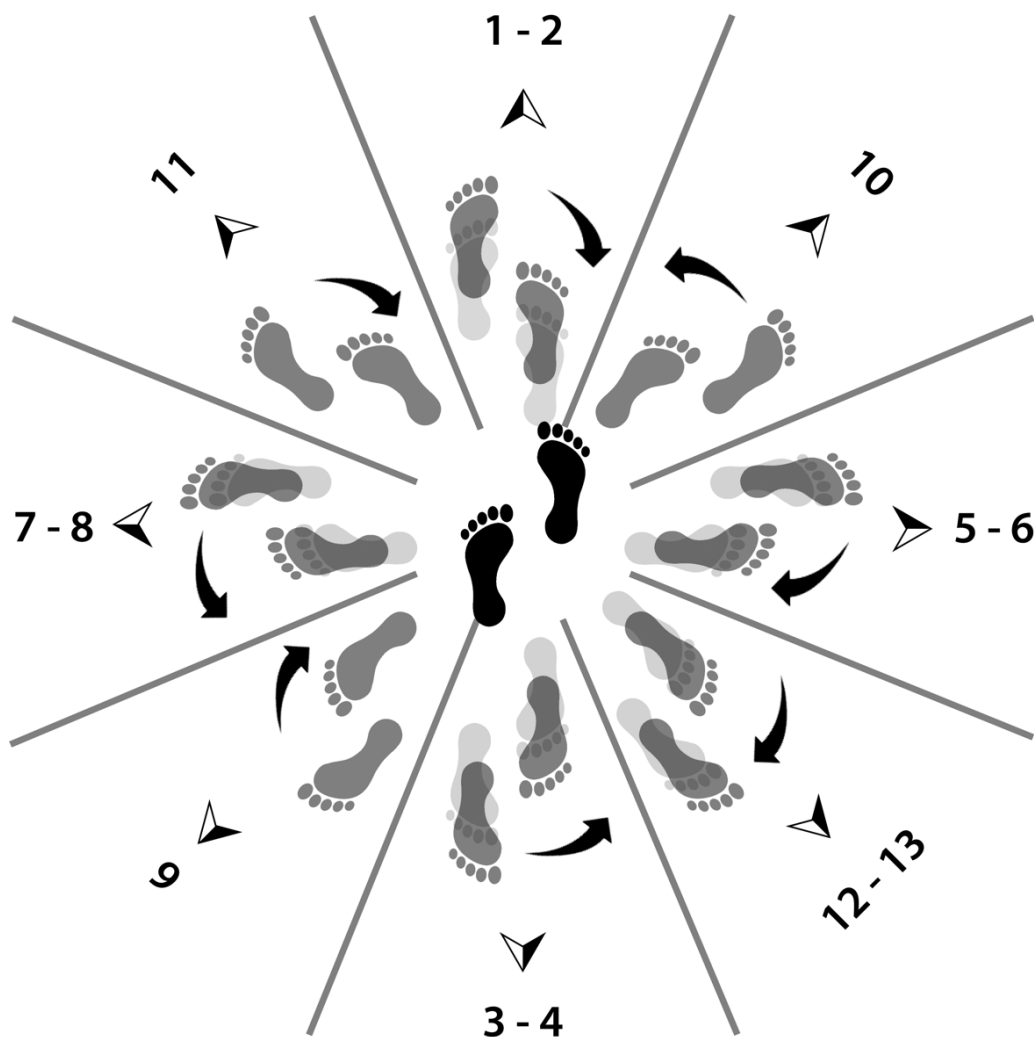
Dans tous les mouvements du *Kata*, le sabre ne doit jamais se retrouver derrière soi, car pour maintenir la coordination corps – esprit, le *Ki* doit toujours être diffusé vers l'avant.

Même dans les mouvements enchaînés nos 9 – 10 et 11 – 12, le *Boken*, qui est abattu franchement par-devant en maintenant la prise adéquate du sabre, ne se retrouve pas derrière l'escrimeur.

Les mouvements du no 13 impliquent tout d'abord une décapitation imaginaire d'une seule main, en avançant, sans forcer. Cette première étape va générer une impulsion que le corps va suivre pour exécuter un tour et trois quarts et revenir dans la position de départ du *Kata*.

Durant cette manœuvre, les bras demeurent relaxés. De cette manière, la force centripète va faire en sorte d'éloigner les bras du corps, comme dans l'exercice 2.F de l'Annexe V : « *Udefuri Choyaku Waza* » (p. 329). De plus, les bras demeurent toujours dans le champ de vision du pratiquant (voir section VII.2 : « Diffuser le *Ki* vers l'avant » [p. 167]).

L'exercice débute et se termine au même endroit. Les *Katas* de *Boken* s'exécutent deux fois de suite. La deuxième exécution s'effectue plus rapidement que la première. Le 1^{er} *Kata* de *Boken* renferme les principales difficultés à surmonter dans la pratique du sabre. Le perfectionnement de ces pratiques est sans borne.



163 — 2^e Kata de Jo

Indices de succès : idem à ceux du 1er kata de jo.

164 — 2^e Kata de Boken

Indices de succès : Maîtriser tout d'abord le 1er kata de boken, car il renferme les principales difficultés à surmonter dans la pratique du sabre. Le perfectionnement de ces pratiques est sans borne.

165 — La pratique du Randori

Attaques portées sur Nage par une ou plusieurs autres personnes (Uke) en même temps.

Lorsque le pratiquant maîtrise la coordination corps – esprit et de nombreuses techniques martiales, il peut se livrer à l'exercice du Randori. *Nage* exprimera alors ses connaissances martiales apprises au prix de sa pratique.

Dans ce contexte, il devra composer avec des attaques variées et réelles d'un ou plusieurs partenaires à la fois, avec ou sans armes. Pour *Nage*, cette pratique lui enseignera la survie. Cependant, il s'agit d'une pratique libre, dite souple, qui doit s'exécuter dans un esprit de progression mutuelle et de respect.

Nage doit demeurer calme et maintenir la coordination corps – esprit en tout temps, car dans le cas contraire, il sera rapidement subjugué par ses attaquants. Il diffuse toujours le *Ki* vers l'avant en se mouvant avec grande légèreté.

Il évitera de reculer en se déplaçant plutôt latéralement, ce qui brise les cercles d'attaque. Il doit se concentrer à ne faire qu'une technique à la fois, à 100 %, dans une direction, puis enchaîner avec la suivante de la même façon, et ainsi de suite. Pour un complément pertinent d'information, voir la section X.2 : « *Randori* » (p. 199) et la section 1 de l'annexe V « Exercices de préparation au *Randori* » (pp. 324 – 326).

Chacun des attaquants (*Uke*) doit maintenir la coordination corps – esprit en tout temps, car dans le cas contraire il pourrait subir de graves blessures. Pour ce faire, il doit attaquer avec sincérité et ne doit jamais anticiper les techniques de *Nage*.

De plus, il doit attaquer à une vitesse lui permettant de chuter en toute sécurité, car des attaques à l'aveugle seraient très dangereuses devant un déploiement important de *Ki* de la part de *Nage*.

L'attaquant doit demeurer alerte et se retirer immédiatement après une projection afin d'éviter qu'un autre *Uke* ne chute sur lui. Également, il se protégera en accueillant la projection avec grande légèreté. L'exercice est souvent plus difficile pour les attaquants (*Uke*), qu'il l'est pour *Nage*.



III. 17 — KATAS AVEC PARTENAIRE (TAIGI)

Les katas suivants sont constitués de techniques (*Kumi waza*) exécutées en séquences apprises et ordonnées avec un ou plusieurs partenaires. Ils ont été adaptés des « taigis » formalisés en 1978 pour le programme des « Sociétés Ki » par Maître Koichi Tohei.

Nage est celui qui exécute les techniques avec son partenaire *Uke* qui subit les projections. Ce dernier exécute les attaques avec *Ki*. On commence toujours par attaquer le côté gauche de *Nage*, puis le côté droit. Généralement *Nage* présente l'attaque à *Uke*. Sinon *Uke* attaque du côté où une jambe de *Nage* est avancée, sauf lors d'une attaque en *Shomen-uchi* (coup porté à la tête par le haut) où c'est l'inverse.

L'exercice doit exprimer la coordination du corps et de l'esprit et la diffusion du Ki par la précision et la fluidité des mouvements. Les katas du Dojo présentent quelques variations des techniques de base et elles sont facultatives, à l'exception du Kata de démonstration, Tanto-dori (attaques au couteau), Tachi-dori (attaques au sabre), Jo-dori (attaques au Jo) et Jo-nage (défenses avec le Jo).

Kata pour tous les âges

1 — Katate Kosa-dori Ikkyo (jap.) : Attaque par saisie d'un poignet du côté opposé (attaque croisée ou asymétrique). La technique d'immobilisation en Ikkyo s'appelle : « Premier principe » (du chiffre « Ichi [jap.] » : un).

2 — Kata-dori Nikyo (jap.) : Contrôle par torsion du poignet en le bloquant sur l'épaule, et immobilisation ; sur attaque par saisie à une main de l'uniforme au niveau des épaules, du col ou du revers de l'uniforme par Uke. La technique de contrôle en Nikyo s'appelle : « Deuxième principe » (du chiffre « Ni [jap.] » : deux).

3 — Ushiro Tekubi-dori Kubishime Sankyo-nage (jap.) : Contrôle par torsion du poignet et de l'avant-bras suivant un axe vertical, et contrôle au sol ; sur prise de strangulation et saisie d'un poignet par-dessous. La technique de contrôle en Sankyo s'appelle : « Troisième principe » (du chiffre « San [jap.] » : trois).

4 — Ushiro Tekubi-dori Kote-gaeshi Irimi (jap.) : Projection par torsion du poignet vers l'extérieur ; sur attaque par saisie des deux poignets par-dessous.

5 — Katate-dori Kokyu-nage (jap.) : Projection par le souffle vital sur attaque par saisie d'un poignet du même côté.

6 — Ikkyo-Shomen-Uchi Ryokata-dori — Tenkan (jap.) : Projection par le souffle vital en levant et en abaissant les bras ; sur attaque par saisie de l'uniforme à deux mains de manière simultanée, au niveau des épaules.

7 — Yokomen-uchi Shiho-nage — Tenkan (jap.) : Projection en retournant la main vers l'arrière et vers l'extérieur, obligeant Uke à chuter pour se soustraire à la clé ; sur une frappe de côté à la tête.

8 — Katate Ryote-dori Makikomi (jap.) : Projection en enroulant Uke par l'extérieur ; sur attaque par saisie des deux poignets par-devant.

9 — Katate-dori Ryote-mochi Kokyu-nage — Sayu-Undo (jap.) : Projection par le souffle vital en abaissant un bras de côté vers le visage d'Uke ; sur attaque par saisie à deux mains d'un avant-bras près du poignet.

10 — Munetsuki Kokyu-nage (jap.) : Projection par le souffle vital ; sur attaque par coup de poing (la technique s'applique aussi lorsque Uke tente d'agripper le revers de l'uniforme de Nage [Kata-dori]).

11 — Katate-dori Ryote-mochi Kokyu-nage — Tobikomi (jap.) : Projection par le souffle vital en se plaçant derrière Uke ; sur attaque par saisie à deux mains d'un avant-bras près du poignet.

12 — Shomen-uchi Kokyu-nage (jap.) : Projection par le souffle vital par contrôle de la tête ; sur frappe à la tête, de haut en bas, avec le tranchant de la main (Shuto [jap.]).

Kata # 1 — Attaques variées (Kitei Taigi — Kata de démonstration)

1. Shomen-uchi Kokyu-nage – Art no. 7.2 
2. Yokomen-uchi Shiho-nage – Art no. 8.7 
3. Mune-tsuki Kote-gaeshi Katame – Art no. 6.6 
4. Katate-dori Ikkyo (Tenkan) – Art no. 1.1 
5. Kata-dori Nikyo (Irimi) – Art no. 5.2 
6. Ushiro Tekubi-dori Kubishime Sankyo-nage – Art no. 9.1  

Kata # 2 — Attaques par saisie d'un poignet du même côté (symétrique)

1. Katate-dori Kokyu-nage Onshi-no-gyoi – Art no. 1.4 
2. Katate-dori Kokyu-nage Kiri-kaeshi – Art no. 1.3 
3. Katate-dori Kokyu-nage Zenpo-nage – Art no. 1.6 
4. Katate-dori Kokyu-nage Kaiten-nage – Art no. 1.2 
5. Katate-dori Shiho-nage – Art no. 1.7  
6. Katate-dori Ikkyo – Art no. 1.1 

Kata # 3 — Attaques par saisie d'un poignet à deux mains

1. Katate-dori Ryote-mochi Kokyu-nage Tobikomi – Similaire à l'Art no. 2.2 
2. Katate-dori Ryote-mochi Kokyu-nage En-undo – Art no. 3.1  
3. Katate-dori Ryote-mochi Kokyu-nage Hachi-no-ji – Art no. 3.2  
4. Katate-dori Ryote-mochi Kokyu-nage Zenpo-nage – Art no. 3.4  
5. Katate-dori Ryote-mochi Nikyo – Variation de l'Art no. 5.2 
6. Katate-dori Ryote-mochi Kote-gaeshi – Art no. 3.3  

Kata # 4 — Attaques par frappes de côté à la tête

1. Yokomen-uchi Kokyu-nage Sudori — Esquive en passant de dos – Annexe V.4.E  
2. Yokomen-uchi Kokyu-nage Ojigi — Esquive en saluant à l'oriental
3. Yokomen-uchi Kokyu-nage (Irimi) – Art no. 8.2   
4. Yokomen-uchi Shiho-nage (Tenkan) – Art no. 8.7 
5. Yokomen-uchi Kokyu-nage Sudori-nage – Art no. 8.5   
6. Yokomen-uchi Kokyu-nage Hachi-no-ji – Art no. 8.1  

Kata # 5 — Saisies du vêtement au niveau du cou, ou saisie par les épaules

1. Ryokata-dori Kokyu-nage Ojigi — Art no. 5.6  
2. Ryokata-dori Kokyu-nage Kiri-kaeshi – Variation de l'Art no. 5.6  
3. Ryokata-dori Kokyu-nage Ni-ojigi — Variation de l'Art no. 5.6  
4. Ryokata-dori Sudori – Variation de l'Art no. 6.2  
5. Ryokata-dori Nikyo – Art no. 5.2 
6. Ryokata-dori Kokyu-nage Zenpo-nage — Variation de l'Art no. 1.6 

Kata # 6 — Attaques par saisies par-derrière

1. Ushiro-dori Kokyu-nage – Art no. 9.6 
2. Ushiro Tekubidori Kokyu-nage Ura-gaeshi – Art no. 9.5 
3. Ushiro Tekubi-dori Kokyu-nage Zenpo-nage – Art no. 9.2 
4. Ushiro Tekubi-dori Kote-gaeshi Hantai-tenkan – Art no. 9.3 
5. Ushiro Tekubi-dori Ikkyo – Art no. 9.4 
6. Ushiro Tekubi-dori Kubishime Sankyo-nage – Art no. 9.1 

Kata # 7 — Attaques par coups de poing et coups de pied

1. Mune-tsuki Irimi Michibiki-gaeshi – Art no. 6.1 
2. Mune-tsuki Ikkyo Hantai-tenkan – Art no. 6.7 
3. Mune-tsuki Zenpo-nage – Art no. 6.8 
4. Mae-geri Kokyu-nage Uchiwa-nage — Variation de l'Art no. 6.5 
5. Mawashi-geri Kokyu-nage Ashi-dori – Art no. 10.2 
6. Mune-tsuki Kote-gaeshi (petit cercle) — Variation de l'Art no. 6.6 

Kata # 8 — Attaques par saisie des deux poignets

1. Katate-ryote-dori Tenchi-nage (Irimi) — Art no. 4.3 a 
2. Katate-ryote-dori Tenchi-nage (Tenkan) — Art no. 4.3 b 
3. Katate-ryote-dori Kokyu-nage Hakucho – Art no. 4.1 
4. Katate-ryote-dori Kokyu-nage Sukui – Variation (petit cercle) de l'Art no. 1.4 
5. Katate-ryote-dori Kokyu-nage Zenpo-nage – Art no. 4.2 
6. Katate-ryote-dori Kokyu-nage Kiri-kaeshi – Variation de l'Art no. 1.3 

Kata # 9 — Attaques par frappes directes à la tête, de haut en bas

1. Shomen-uchi Ikkyo (Irimi) – Art no. 7.1 a 
2. Shomen-uchi Ikkyo (Tenkan) – Art no. 7.1 b 
3. Shomen-uchi Kokyu-nage – Art no. 7.2 
4. Shomen-uchi Kote-gaeshi – Variation de l'Art no. 13.4 
5. Shomen-uchi Kokyu-nage Kiri-kaeshi – Variation de l'Art no. 2.1 
6. Shomen-uchi Kokyu-nage Zenpo-nage — Variation de l'Art no. 6.8 

Kata # 10 — Attaques différentes aux poignets

1. Katate-dori Kokyu-nage (Irimi) — Variation de l'Art no. 6.5 
2. Katate-dori Kokyu-nage Tobikomi – Art no. 1.5 
3. Katate Kosadori Kokyu-nage Tobikomi – Art no. 2.2 
4. Katate Kosadori Kokyu-nage Maki-kaeshi (statique) — Variation de l'Art no. 2.2 
5. Katate Kosadori Kokyu-nage Maki-kaeshi-nage (dynamique) — Variation de l'Art no. 2.2 
6. Katate Kosadori Kokyu-nage Hachi-no-ji – Art no. 2.1 

Kata # 11 — Attaques lorsque Nage est dans la position Seiza et Uke debout

1. Zagi-handachi Katate-dori Kokyu-nage Zenpo-nage — Variation de l'Art no. 1.6 
2. Zagi-handachi Katate-dori Kokyu-nage Kiri-kaeshi — Variation de l'Art no. 1.3 
3. Zagi-handachi Shomen-uchi Kokyu-nage — Art no. 11.2 
4. Zagi-handachi Ushiro Ryokatadori Kokyu-nage — Variation de l'Art no. 5.6 
5. Zagi-handachi Mune-tsuki Kote-gaeshi — Art no. 11.1 
6. Zagi-handachi Yokomen-uchi Zenpo-nage — Art no. 11.3 

Kata # 12 — Attaques au couteau

1. Tanto-dori Shomen-uchi Kote-gaeshi — Variation de l'Art no. 13.4 
2. Tanto-dori Shomen-uchi Kokyu-nage — Art no. 12.4 
3. Tanto-dori Sakate-mochi Yokomen-uchi Irimi Gokyo — Art no. 12.3 
4. Tanto-dori Sakate-mochi Yokomen-uchi Irimi Kokyu-nage — Variation de l'Art no. 8.2 
5. Tanto-dori Yokomen-uchi Shiho-nage — Art no. 12.6 
6. Tanto-dori Mune-tsuki Kote-gaeshi — Art no. 12.2 
7. Tanto-dori Mune-tsuki Ikkyo (Irimi) — Art no. 12.1 
8. Tanto-dori Mune-tsuki Kokyu-nage Zenpo-nage — Variation de l'Art no. 6.8 
9. Tanto-dori Mune-tsuki Kokyu-nage Hijiuchimen-uchi — Variation de l'Art no. 6.5 
10. Tanto-dori Mune-tsuki Kokyu-nage Kaiten-nage — Variation de l'Art no. 6.3 

Kata # 13 — Attaques au sabre

1. Tachi-dori Shomen-uchi Irimi Sudori Kokyu-nage — Art no. 15.1 
2. Tachi-dori Shomen-uchi Kote-gaeshi (côté droit) — Variation de l'Art no. 13.4 
3. Tachi-dori Shomen-uchi Irimi-dori (côté gauche) — Art no. 15.2 
4. Tachi-dori Yokomen-uchi Irimi Kokyu-nage — Art no. 15.3 
5. Tachi-dori Yokomen-uchi Shiho-nage (côté gauche) — Variation de l'Art no. 12.6 
6. Tachi-dori Mune-tsuki Kote-gaeshi (côté droit) — Variation de l'Art no. 13.4 
7. Tachi-dori Mune-tsuki Kokyu-nage Zenpo-nage — Variation de l'Art no. 6.8 
8. Tachi-dori Mune-tsuki Kokyu-nage Irimi Sudori — Variation de l'Art no. 6.2 
9. Tachi-dori Do-uchi Kokyu-nage — Variation de l'Art no. 7.2 
10. Tachi dori Yoko-barai Kokyu-nage — Variation de l'Art no. 13.5 

Kata # 14 — Attaques avec un bâton de marche

1. Jo-dori Shomen-uchi Irimi Sudori Kokyu-nage — Variation de l'Art no. 15.1 
2. Jo-dori Shomen-uchi Kote-gaeshi (côté droit) — Art no. 13.4 
3. Jo-dori Shomen-uchi Irimi-dori (côté gauche) — Variation de l'Art no. 15.2 
4. Jo-dori Yokomen-uchi Shiho-nage (côté gauche) — Variation de l'Art no. 12.6 
5. Jo-dori Yokomen-uchi Kokyu-nage Zenpo-nage — Art no. 13.6 

6. Jo-dori Mune-tsuki Kokyu-nage Tsuki-kaeshi – Art no. 13.2 
7. Jo-dori Mune-tsuki Kokyu-nage Zenpo-nage – Art no. 13.3 
8. Jo-dori Mune-tsuki Kokyu-nage Kiri-kaeshi – Art no. 13.1 
9. Jo-dori Do-uchi Kokyu-nage — Variation de l'Art no. 13.5 (dans le sens de l'attaque) 
10. Jo-dori Yoko-barai Kokyu-nage — Art no. 13.5 (laissez passer l'attaque) 

Kata # 15 — Défenses avec un bâton de marche

1. Jo-nage Kokyu-nage – Art no. 14.1 
2. Jo-nage Kokyu-nage Zenpo-nage – Art no. 14.4 
3. Jo-nage Sakate-mochi Kokyu-nage Zenpo-nage — (Mains inversées) — Art no. 14.4 
4. Jo-nage Shiho-nage – Art no. 14.7 
5. Jo-nage Nikyo – Art no. 14.6 
6. Jo-nage Kote-gaeshi – Art no. 14.5 
7. Jo-nage Kokyu-nage Kiri-kaeshi – Art no. 14.3 
8. Jo-nage Kokyu-nage Ashi-sukui – Art no. 14.2 

武道

BUDO

La Voie des Arts Martiaux

III.18 — CRITÈRES POUR PASSAGE DE GRADES



« NIKYU : CEINTURE BLEUE »

Principes Universels de coordination Corps — Esprit

Principes de l'Aikido avec Ki

Principes de méditation avec Ki

Principes généraux de respiration avec Ki

Exercices Yogiques

- 1 — La passerelle
- 2 — L'attaque du tigre
- 3 — La pirogue
- 4 — Le chien
- 5 — Le cobra
- 6 — Le demi-héros allongé
- 7 — L'arbre
- 8 — Le sabreur

Étirements au sol (Junan Kenko Taiso)

Exercices de Ki pour la santé (Toitsu Taiso)

Stimulation énergétique par percussion des méridiens

Poignets (Tekubi Waza)

- 1 — Ikkyo Waza
- 2 — Nikyo Waza
- 3 — Sankyo Waza
- 4 — Kote-gaeshi Waza

Exercices d'Aïkido (Hitori Waza)

- 1 — Ikkyo Waza
- 2 — Zengo Waza
- 3 — Happo Waza
- 4 — Funakogi Waza
- 5 — Sayu Waza

- 6 — Koshin Zenshin Waza
- 7 — Udefuri Choyaku Waza
- 8 — Kohotento Waza
- 9 — Zenpo-kaiten Waza
- 10 — Ushiro Ukemi Waza

Tests de coordination de 1^{er} niveau : Shokyu

- 1 — Position debout.
- 2 — Bras inflexible.
- 3 — Le poids sous le bras.
- 4 — Position seiza.
- 5 — Se lever et s'asseoir en seiza.
- 6 — Méditation & Respiration avec Ki

Kumi Waza (techniques d'Aïkido)

- 1.1 — Katate-dori Ikkyo
- 1.2 — Katate-dori Kokyu-nage Kaiten-nage
- 1.3 — Katate-dori Kokyu-nage Kiri-kaeshi
- 1.4 — Katate-dori Kokyu-nage Onshi-no-gyoi
- 1.5 — Katate-dori Kokyu-nage Tobikomi
- 1.6 — Katate-dori Kokyu-nage Zenpo-nage
- 1.8 — Katate-dori Kote-gaeshi Tobikomi
- 2.2 — Katate-kosadori Kokyu-nage Tobikomi
- 2.3 — Katate-kosadori Kokyu-nage Irimi
- 2.4 — Katate-kosadori Kote-gaeshi Tobikomi
- 4.2 — Katate-ryote-dori Kokyu-nage Zenpo-nage
- 5.1 — Kata-dori Ikkyo
- 5.2 — Kata-dori Nikyo
- 5.3 — Kata-dori Sankyo
- 5.4 — Kata-dori Yonkyo
- 5.5 — Ryokata-dori Kokyu-nage
- 6.6 — Mune-tsuki Kote-gaeshi Katame
- 7.2 — Shomen-uchi Kokyu-nage
- 8.4 — Yokomen-uchi Kokyu-nage Zenpo-nage
- 8.7 — Yokomen-uchi Shiho-nage

16.1 — 1^{er} Kata Jo

16.2 — 1^{er} Kata Boken





« IKKYU : CEINTURE BRUNE »

Exercices d'Aïkido (Hitori Waza)

- 1 — Joho Tekubi Kosa Waza
- 2 — Kaho Tekubi Kosa Waza
- 3 — Ushiro Tekubi-dori Zenshin Waza
- 4 — Ushiro Tekubi-dori Koshin Waza
- 4 — Ushiro-dori Waza
- 4 — Shomen-uchi Kokyu-Nage Waza

Tests de coordination de 2^e niveau : Chukyu

- 1 — Position Zazen (Test par derrière et en soulevant le genou)
- 2 — Allonger un bras (Test en poussant de face sur le poignet)
- 3 — Être poussé par en avant lorsque penché par en arrière
- 4 — Se pencher en avant
- 5 — Le corps qui ne peut être soulevé

Kumi Waza (techniques d'Aïkido)

- 1.7 — Katate-dori Shiho-nage
- 3.1 — Katate-dori Ryote-mochi Kokyu-nage En-undo
- 3.2 — Katate-dori Ryote-mochi Kokyu-nage Hachi-no-ji
- 3.3 — Katate-dori Ryote-mochi Kote-gaeshi
- 3.4 — Katate-dori Ryote-mochi Kokyu-nage Zenpo-nage
- 4.1 — Katate-ryote-dori Kokyu-nage Hakucho
- 4.3 — Katate-ryote-dori Tenchi-nage
- 5.6 — Ryokata-dori Kokyu-nage Ojigi
- 6.2 — Mune-tsuki Irimi Sudori
- 6.3 — Mune-tsuki Kaiten-nage
- 6.7 — Mune-tsuki Kote-gaeshi Hantai-tenkan
- 6.8 — Mune-tsuki Zenpo-nage
- 7.1 — Shomen-uchi Ikkyo
- 8.1 — Yokomen-uchi Kokyu-nage Hachi-no-ji
- 8.6 — Yokomen-uchi Kote-gaeshi
- 9.1 — Ushiro Tekubi-dori Kubishime Sankyo-nage
- 9.2 — Ushiro Tekubi-dori Kokyu-nage Zenpo-nage
- 9.4 — Ushiro Tekubi-dori Ikkyo
- 9.6 — Ushiro-dori Kokyu-nage
- 11.1 — Zagi-handachi Mune-tsuki Kote-gaeshi

- 11.2 — Zagi-handachi Shomen-uchi Kokyu-nage
- 11.3 — Zagi-handachi Yokomen-uchi Zenpo-nage
- 12.1 — Tanto-dori Mune-tsuki Ikkyo
- 12.2 — Tanto-dori Mune-tsuki Kote-gaeshi
- 12.3 — Tanto-dori Sakate-mochi Yokomen-uchi Irimi Gokyo
- 12.4 — Tanto-dori Shomen-uchi Kokyu-nage
- 12.5 — Tanto-dori Ushiro-tsuki Kote-gaeshi
- 12.6 — Tanto-dori Yokomen-uchi Shiho-nage

16— **2e Kata Jo**

16— **2e Kata Boken**



SHODAN : CEINTURE NOIRE

Exercices d'Aïkido (Hitori Waza)

- 1 — Shomen-uchi Kokyu-nage (esquive et mouvements)

Tests de coordination de 3^e niveau : Jokyu

- 1 — Se pencher par en arrière en s'appuyant sur le partenaire
- 2 — Allonger un bras et lever une jambe (Test sur le poignet)
- 3 — Reposer son corps et ses bras sur le dos du partenaire penché
- 4 — Marcher avec coordination lorsque retenu par le partenaire
- 5 — Couper le Ki du partenaire lorsque poussé de face en Zazen
- 5 — Test Sakki (éviter un sabre abattu par derrière)

Carte spirituelle du guerrier

Bris de la négativité (Ki-barai)

Principes du Kiatsu

Examen écrit

Examen oral

Kumi Waza (techniques d'Aïkido)

- 2.1 — Katate-kosadori Kokyu-nage Hachi-no-ji
- 6.1 — Mune-tsuki Irimi Michibiki-kaeshi
- 6.4 — Mune-tsuki Kiri-kaeshi
- 6.5 — Mune-tsuki Kokyu-nage Uchiwa-nage
- 8.2 — Yokomen-uchi Kokyu-nage Irimi
- 8.3 — Yokomen-uchi Kokyu-nage Ude-kime-nage
- 8.5 — Yokomen-uchi Kokyu-nage Sudori-nage
- 9.3 — Ushiro Tekubi-dori Kote-gaeshi
- 9.5 — Ushiro Tekubi-dori Kokyu-nage Ura-gaeshi
- 10.1 — Mae-geri Irimi Michibiki-kaeshi
- 10.2 — Mawashi-geri Kokyu-nage Ashi-dori
- 13.1 — Jo-dori Mune-tsuki Kokyu-nage Kiri-kaeshi
- 13.2 — Jo-dori Mune-tsuki Kokyu-nage Tsuki-kaeshi
- 13.3 — Jo-dori Mune-tsuki Kokyu-nage Zenpo-nage
- 13.4 — Jo-dori Shomen-uchi Kote-gaeshi
- 13.5 — Jo-dori Yoko-barai Kokyu-nage
- 13.6 — Jo-dori Yokomen-uchi Kokyu-nage Zenpo-nage
- 14.1 — Jo-nage Kokyu-nage
- 14.2 — Jo-nage Kokyu-nage Ashi-sukui
- 14.3 — Jo-nage Kokyu-nage Kiri-kaeshi
- 14.4 — Jo-nage Kokyu-nage Zenpo-nage
- 14.5 — Jo-nage Kote-gaeshi
- 14.6 — Jo-nage Nikyo
- 14.7 — Jo-nage Shiho-nage
- 15.1 — Tachi-dori Shomen-uchi Irimi Sudori Kokyu-nage
- 15.2 — Tachi-dori Shomen-uchi Irimi-dori
- 15.3 — Tachi-dori Yokomen-uchi Irimi Kokyu-nage

17 — Randori

Katas (15 taigis)



Ceinture bleue - Nikyu Ceinture Marron - Ikkyu Ceinture noire - Shodan		
1 - Katate-Dori		Ashi-Dori
2 - Katate-Kosadori		Ashi-Sukui
3 - Katate-Dori Ryote-Mochi		En-Undo
4 - Katate-Ryote-Dori		Hachi-No-Ji
5 - Kata-Dori		Hakucho
5 - Ryokata-Dori		Ikkyo
6 - Mune-Tsuki		Irimi-Dori
7 - Shomen-Uchi		Irimi Gokyo
8 - Yokomen-Uchi		Irimi Kokyu-Nage
9 - Ushiro-Dori		Irimi Michibiki-Gaeshi
8 - Ushiro-Tekubi-Dori		Irimi Sudori
9 - Ushiro-Tekubi-Dori Kubishime		Kaiten-Nage
10 - Mae Geri		Kiri-Kaeshi
10 - Mawashi Geri	2	Kokyu-Nage
11 - Zagi-Handachi Mune-Tsuki		Kokyu-Nage Irimi
11 - Zagi-Handachi Shomen-Uchi		Kote-Gaeshi
11 - Zagi-Handachi Yokomen-U.		Kote-Gaeshi Hantai T.
12 - Tanto-Dori Mune-Tsuki		Kote-Gaeshi Katame
12 - Tanto-Dori Sakate-Mochi	1	Kote-Gaeshi Tobikomi
12 - Tanto-Dori Shomen-Uchi		Nikyo
12 - Tanto-Dori Ushiro-Tsuki		Ojigi
12 - Tanto-Dori Yokomen-Uchi		Onshi-No-Gyoi
13 - Jo-Dori Mune-Tsuki		Sankyo
13 - Jo-Dori Shomen-Uchi		Sankyo-Nage
13 - Jo-Dori Yoko-Barai		Shio-Nage
13 - Jo-Dori Yoko-Uchi		Sudori-Nage
14 - Jo Nage	2	Tenchi-Nage
15 - Tachi-Dori Yokomen-Uchi		Tobikomi
15 - Tachi-Dori Shomen-Uchi		Tsuki-Kaeshi
		Uchiwa-Nage
		Ude-Kime-Nage
		Ura-Gaeshi
		Yonkyo
		Zenpo-Nage

IV — DIM-MAK (SAPPO/KYUSHO) AVEC KI



Dim-Mak est un mot chinois signifiant « faire pression ». Cet art martial désigne des procédés de pression et de frappes de points vitaux du corps humain. Son équivalent en japonais se nomme « Sappo » ou « Kyusho ». L'usage de ces techniques vise à perturber un attaquant afin de s'en soustraire définitivement. À l'opposé le terme « Kappo » désigne les techniques de réanimation. Les deux pratiques sont souvent étudiées ensemble.

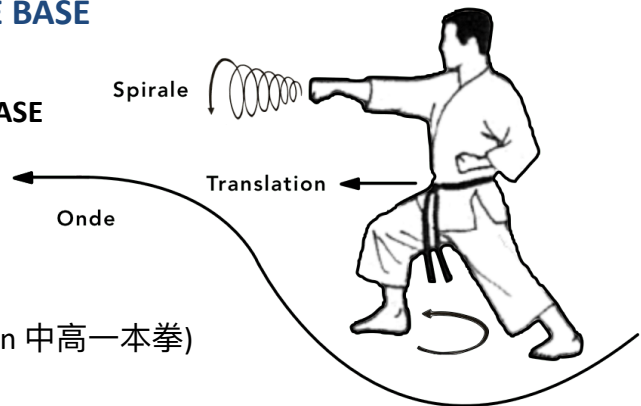
IV.1 — PRINCIPES D'APPLICATION DE DIM-MAK AVEC KI

1. Coordonner le corps et l'esprit... *ce qui permet d'entrer en mode « Amour infini », et de faire rayonner une lumière blanche dorée qui englobe la réalité qui vous est présentée ;*
2. Adopter une posture permettant de lier les articulations des membres inférieurs avec les membres supérieurs, *ceci afin de demeurer structuré avec grande force ;*
3. Programmer votre respiration consciente infiniment. À l'inspiration, dirigez le souffle vital jusqu'au Centre, puis faites-le remonter par la colonne vertébrale jusqu'au cervelet en cycle continu... *ceci afin de rendre votre corps insaisissable ;*
4. Enrouler psychiquement la colonne vertébrale du partenaire afin de percevoir son intention que vous acceptez sans porter de jugement... *ceci afin de diriger l'intention du partenaire vers le Ciel ou vers la Terre et de prendre ainsi l'initiative ;*
5. Ne laissez se produire aucune collision ni sur le plan physique ni sur le plan psychique... *ce qui permet d'agir avec confiance et de manière harmonieuse sans dualité ;*
6. À partir du Centre, placer avec légèreté l'atemi dirigé par un bras inflexible devant la trajectoire du point de pression... *afin de laisser le partenaire rencontrer la matérialisation de sa propre intention ;*
7. Laissez le chemin de vos connaissances agir avec détermination en diffusant le Ki Universel... *afin de prendre conscience que vous ne faites qu'un avec l'Univers et que c'est vous qui créez votre réalité.*

Commandez le mode DIM-MAK quand il le faut !

IV.2 — AIDE-MÉMOIRE DE TECHNIQUES DE BASE

AIDE-MÉMOIRE DE QUELQUES TECHNIQUES DE BASE



1. Coups portés à la gorge

1. Poing direct (Tsuki [突])
2. Avec le coude (Empi 肘)
3. Tête de dragon (Nakadaka-Ippon-Ken 中高一本拳)
4. Œil de Phoenix (Ippon-Ken 一本拳)
5. Sabre externe (Shuto 手刀)
6. Sabre interne (Haito 背刀)
7. Gueule du tigre (Hira-basami 平挟み)
8. Avec enchaînement pour bris de nuque



2. Coups à l'abdomen

1. Tête de dragon au plexus
2. Œil du phénix au plexus
3. Côtes flottantes (Pique de main [Nukite 貫手]) — Poison touch
4. Frappe à l'intérieur du bras (Washide 鷲手)
5. Frappe à l'aisselle
6. Pression à l'aorte avec la Paume (Teisho 底掌) - (Bruce Lee)



3. Coups au visage

1. Aux yeux (avec majeur et Œil de Phoenix [Ippon-Ken 一本拳])
2. Sur le nez avec paume vers le haut
3. Sur le nez avec paume en descendant
4. Main ouverte en saisissant le nez et les yeux (bear claw)
5. Paume au menton (Teisho 底掌)
6. Coups aux tempes (doigts, Uraken, Mawashi Tsuki)
7. En V sous la mâchoire (Geule du tigre Hira-basami [平挟み])



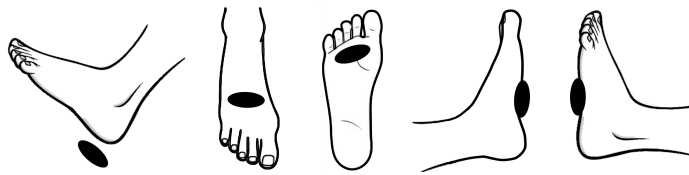
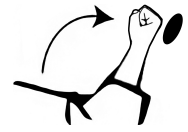
4. Coups de genou (Hiza 膝)

1. Au ventre
2. Aux parties
3. Au visage
4. Pour enchaînements



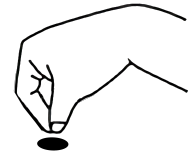
5. Coups de pied (Geri 蹴)

1. Du sol au genou de l'assaillant
2. Debout au genou de l'assaillant
3. Frappe sur le côté de la jambe
4. Avec la paume du pied pour amener l'assaillant sur les genoux
5. Coup de pied sauté en avançant (Mea-Tobi-Geri)



6. Coups au cou et à la nuque

1. *Shuto* (revers de la main)
2. *Haito* (côté de la main)
3. Par-derrrière sur la nuque (2 points de pressions)
4. Bris de cou par en-dessous et par-dessus
5. Prise du sommeil



7. Défenses au sol

1. Lorsque l'assaillant est par-dessus
2. Faire tomber l'assaillant debout (lorsqu'il est devant)
3. Faire tomber l'assaillant debout (lorsqu'il est derrière)



8. Défenses d'attaque à bras-le-corps

1. Écrasement du pied et projection
2. Casser un doigt
3. Fer de lance dans l'abdomen (Pique de main [Nukite 貫手])

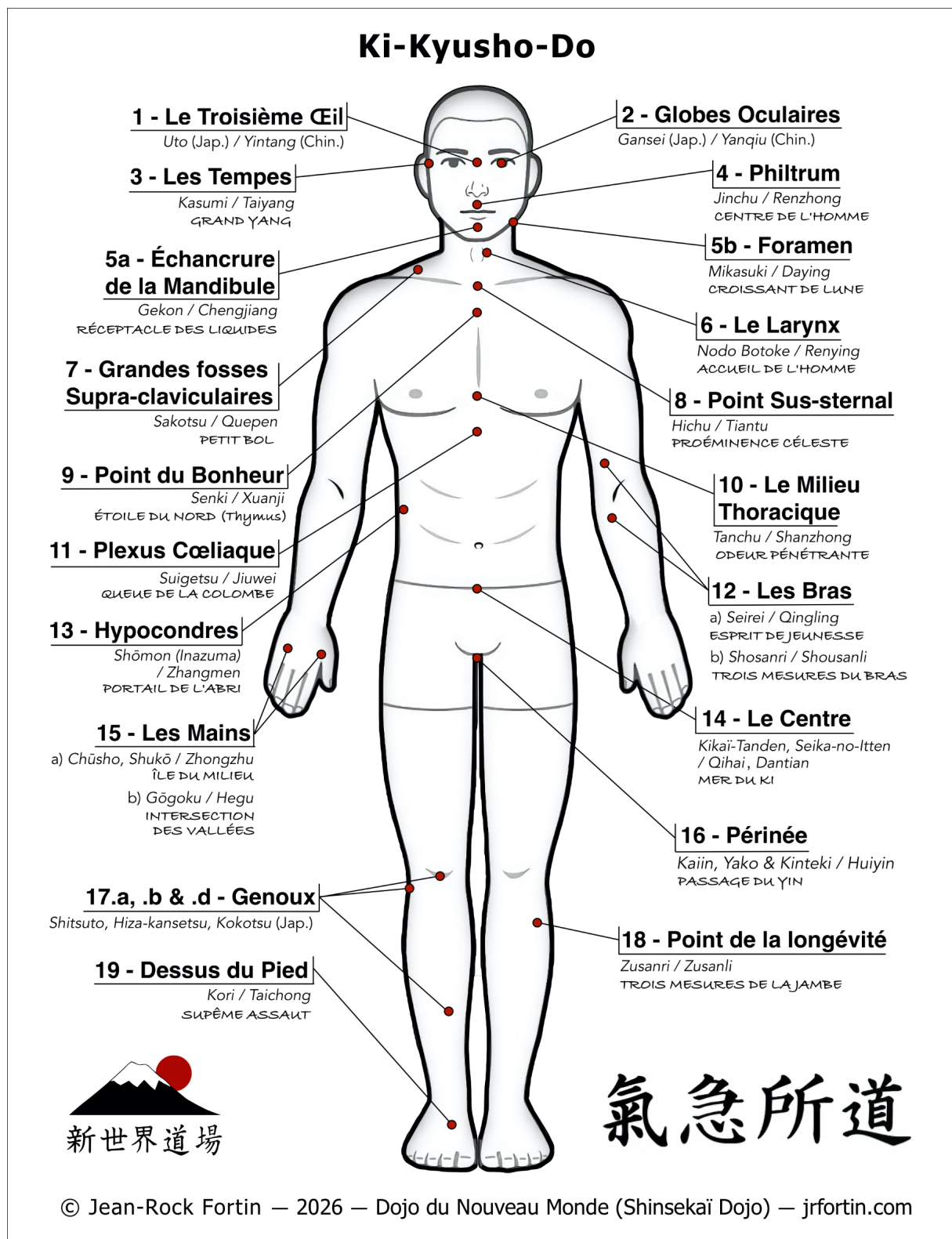


9. Variées

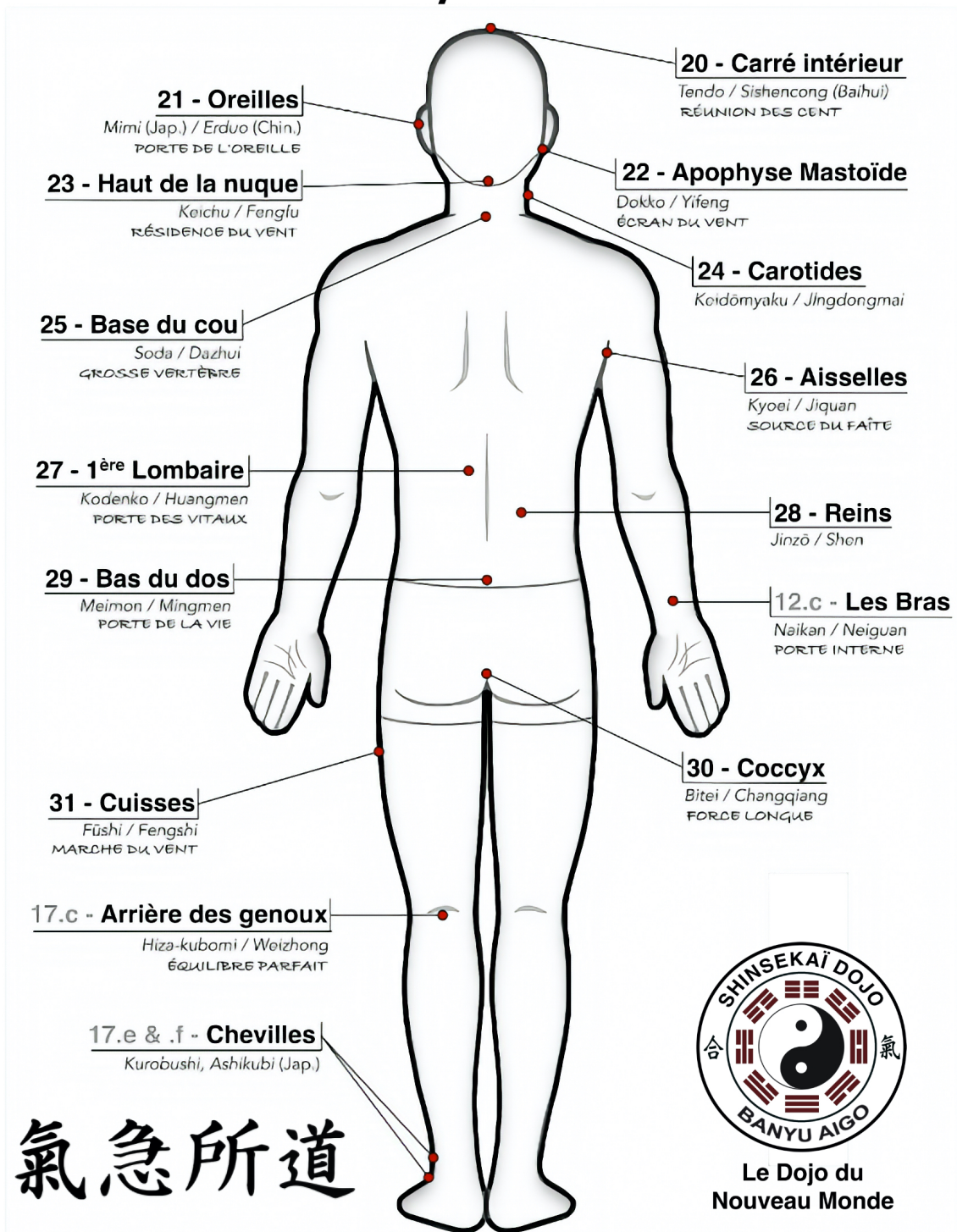
1. Prise de tête
2. Le double Nelson
3. Frappe, contrôle, points vitaux des oreilles
4. Atémis au dos
5. Attaques aux poignets (démonstration d'enchaînements)
6. Utilisation du Kubotan (porte-clé [クボタン])



IV.3 — PRINCIPAUX POINTS DE PRESSIONS ET VITAUX



Ki-Kyusho-Do

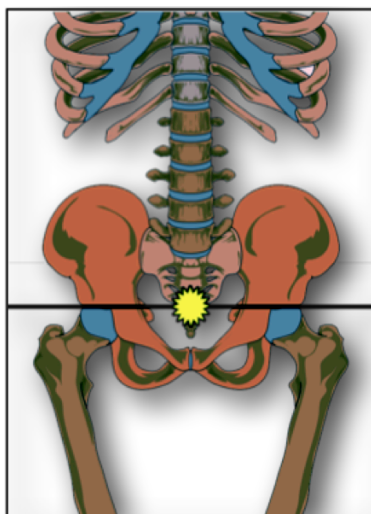


© Jean-Rock Fortin — 2026 — Dojo du Nouveau Monde (Shinsekai Dojo) — jrfortin.com

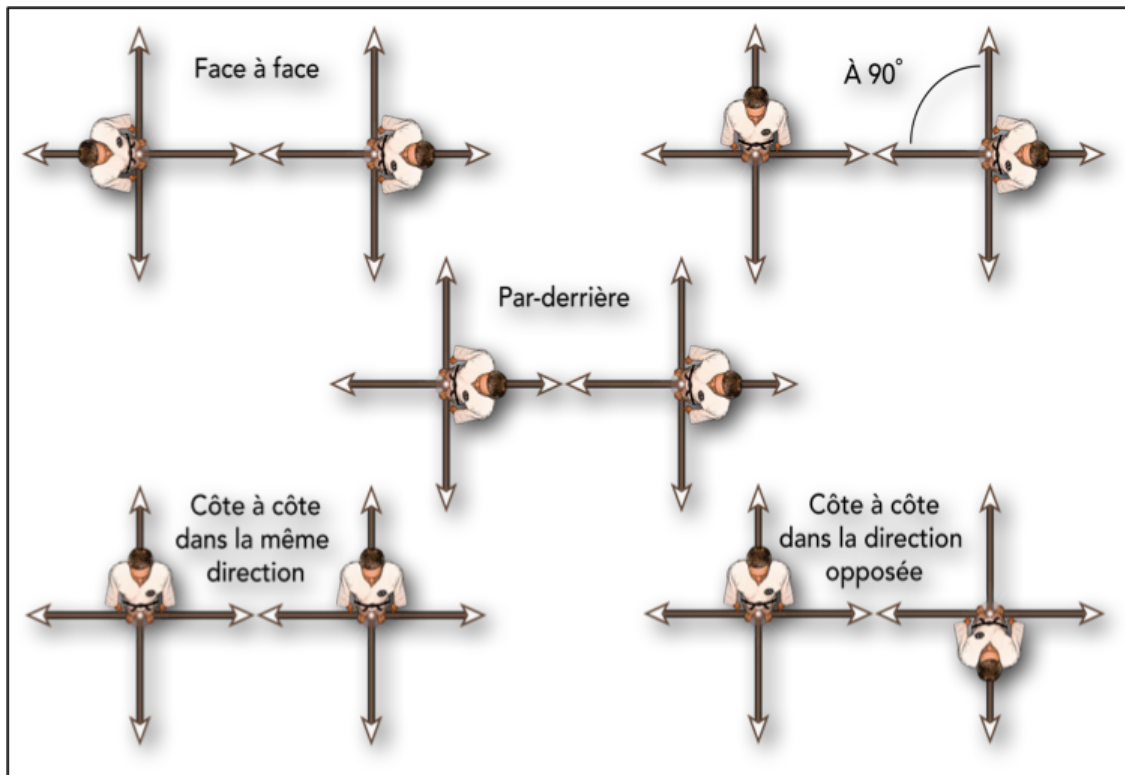
© Jean-Rock Fortin — 2026 — Dojo du Nouveau Monde (Shinsekai Dojo) — jrfortin.com

V — RENSEIGNEMENTS UTILES

V.1 — LOCALISATION DU CENTRE (KIKAI-TANDEN)



V.2 — LE PRINCIPE DU DOUBLE OBÈLE (CROIX DE LORRAINE)

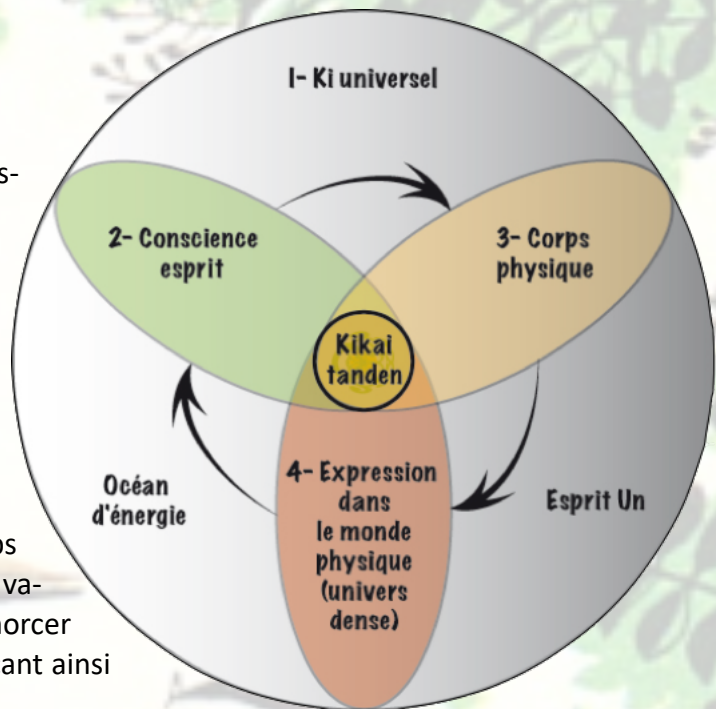


V.3 — CYCLE DE VIE

Schéma de la séquence naturelle de l'expression de soi dans le monde physique par la maîtrise du centre (*Kikai tanden*) : 1 – Le Ki universel, 2 – la conscience (ou l'intention), 3 – l'action du corps, puis 4 – le résultat ou l'évènement. Dans la pratique des arts martiaux, l'artiste réagit sur l'intention de l'attaquant, non pas sur ce qu'il voit physiquement.

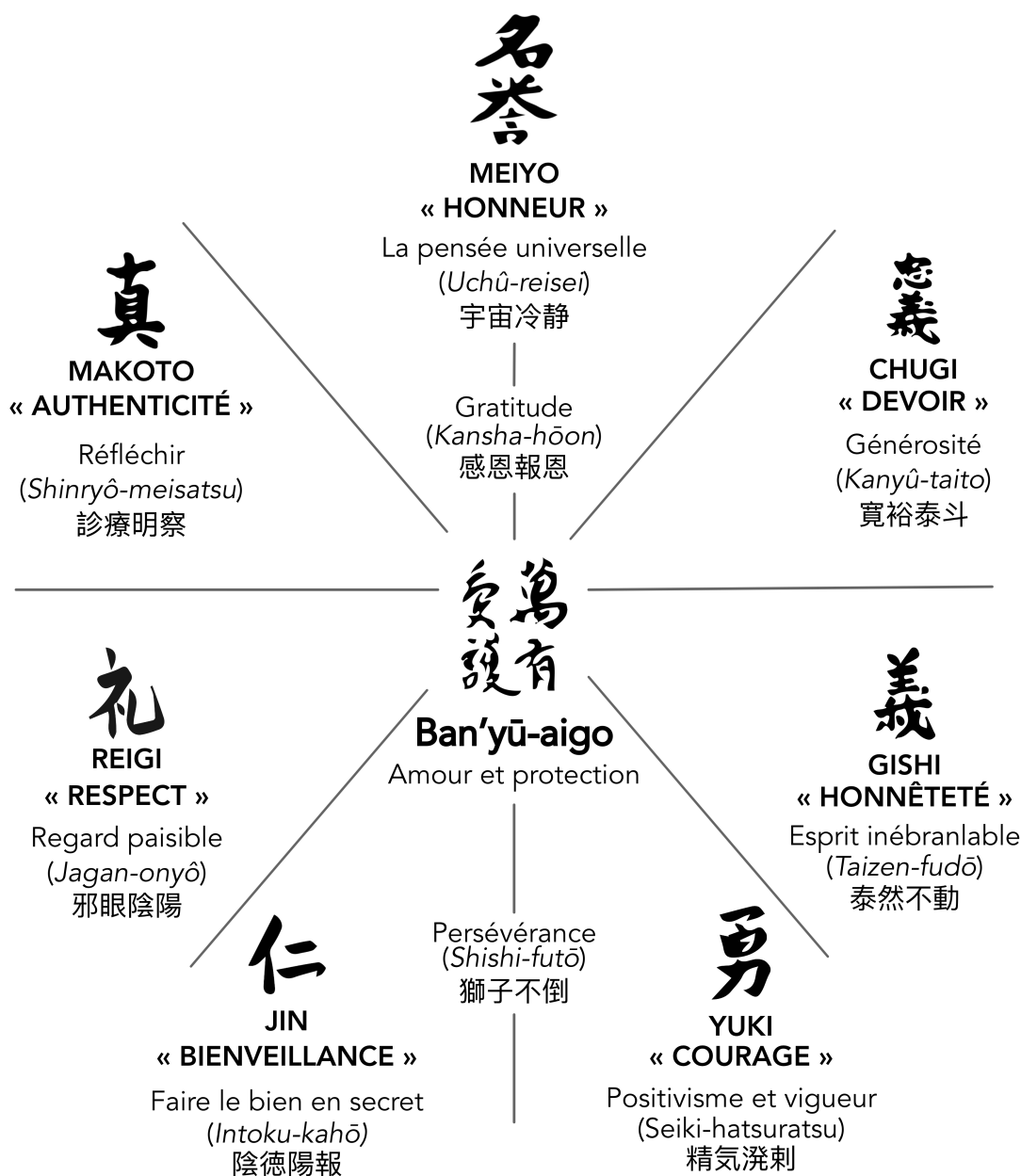
Étant donné qu'en état de coordination corps – esprit une personne centrée perçoit les variations d'énergie, elle en profitera pour amorcer la contre-attaque à ce moment précis, devançant ainsi physiquement l'attaquant.

Avec la pratique, le résultat exprimé élève la conscience, renforce les processus, et le cycle reprend indéfiniment, générant ainsi un accès à la connaissance. Toutes les composantes de ce processus de développement gravitent aux alentours du *Kikai-tanden* et s'opère par la concentration, mot signifiant littéralement « avec le centre ».

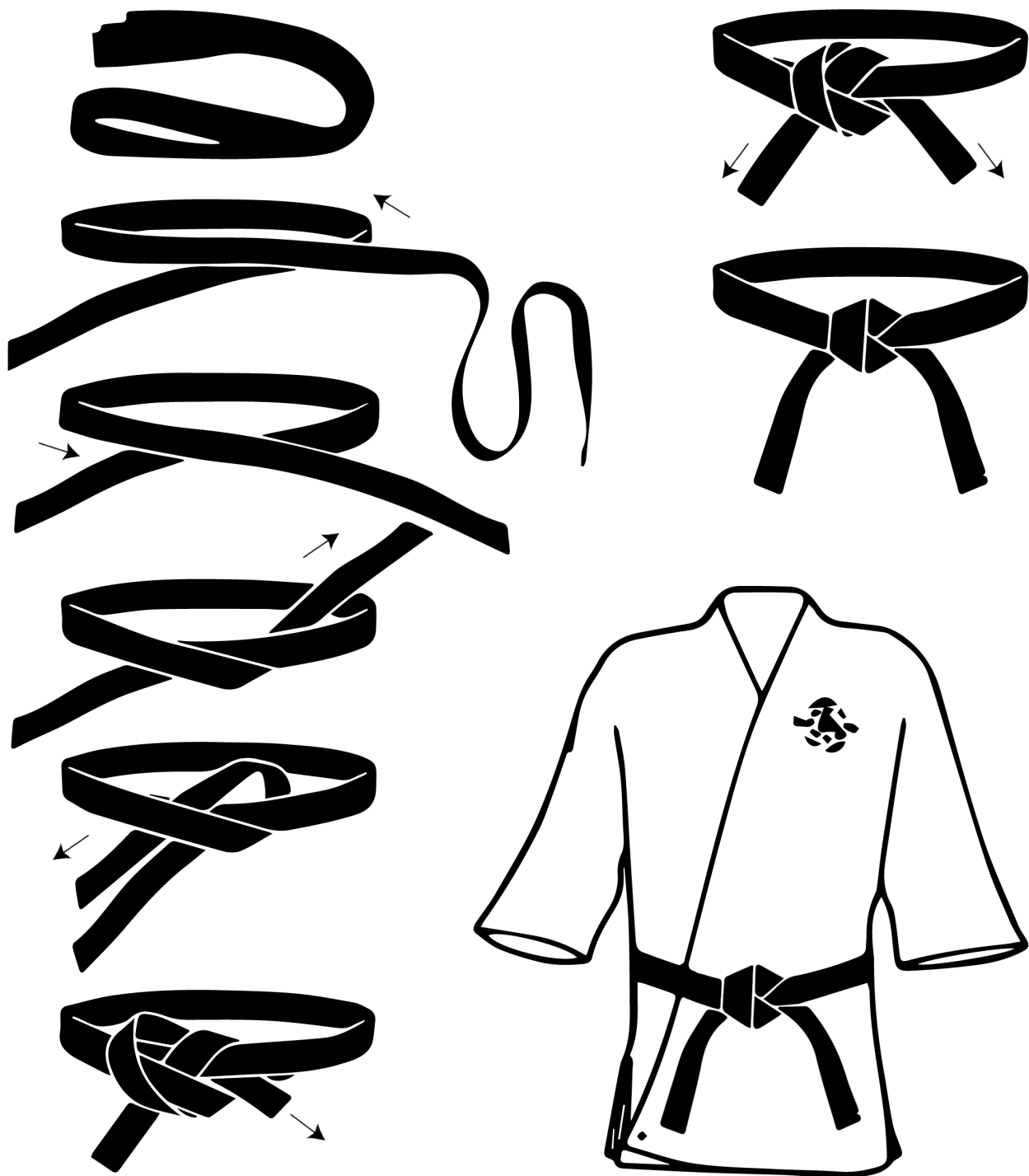


V.4 — LES VALEURS DU BUSHIDO ET LES QUALITÉS ÉMERGENTES

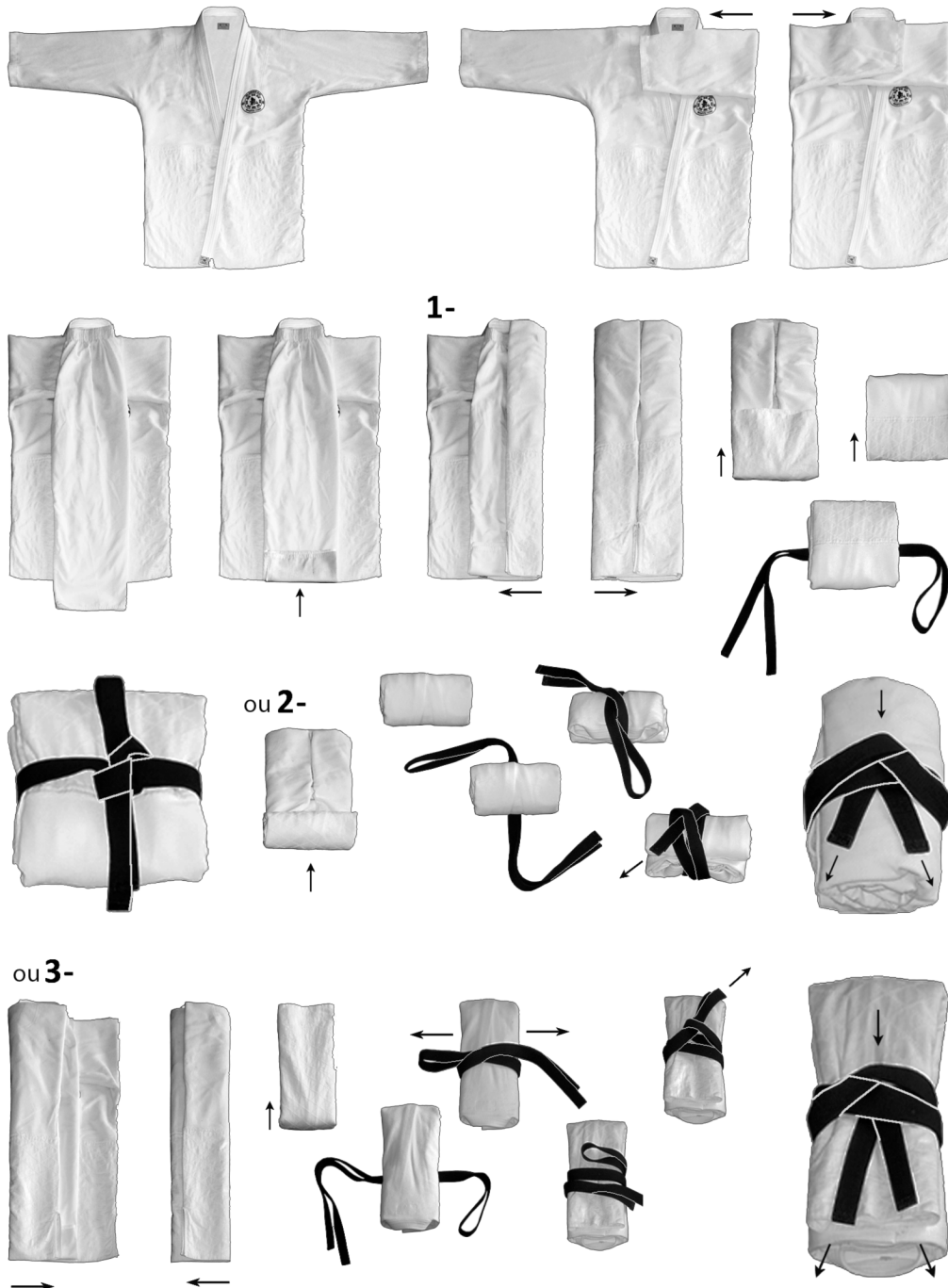




V.5 — NOUER L'OBI



V.6 — PLIER LE KEIKOGI

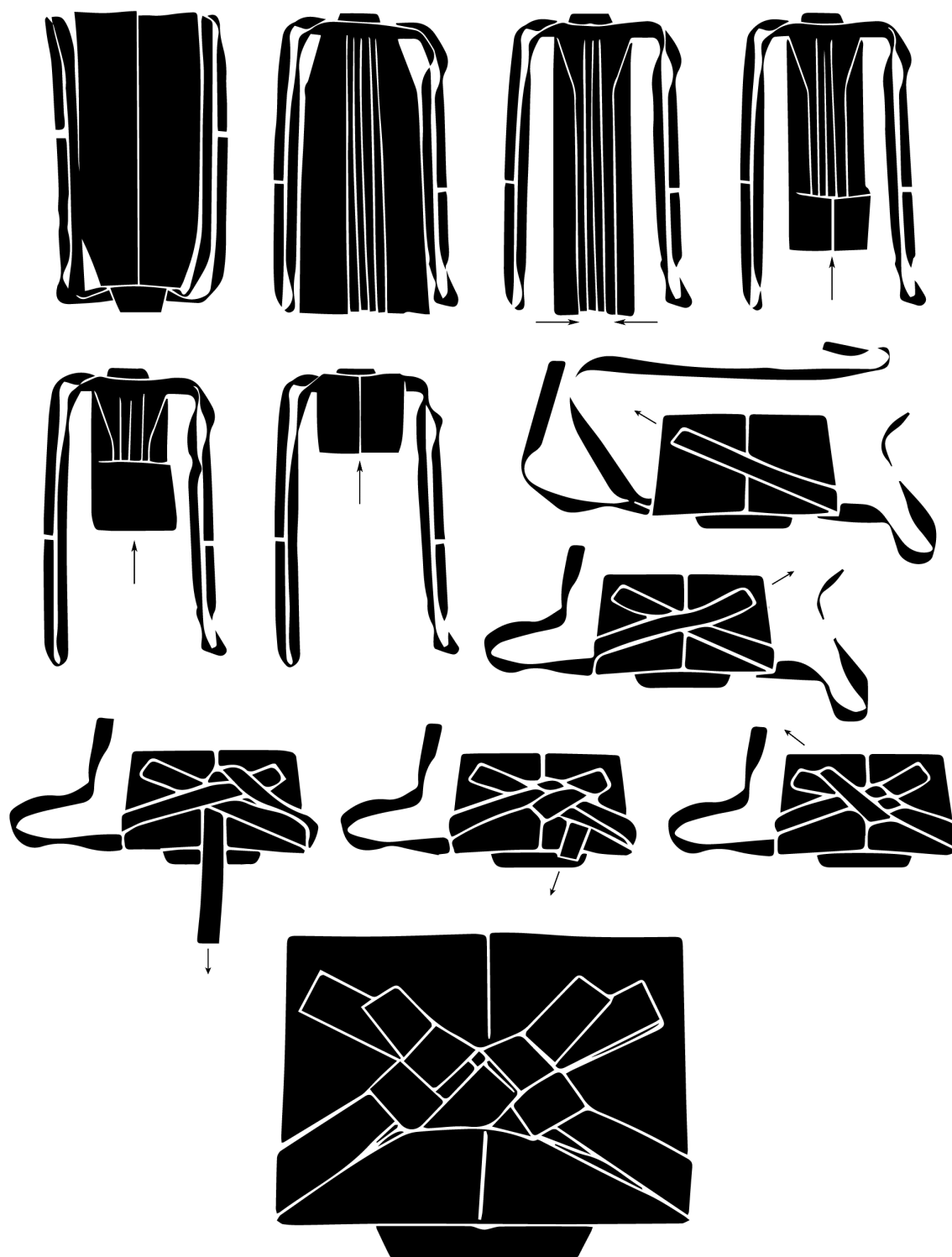


V.7 — PORTER LE HAKAMA



- 1— Enfilez le hakama, le côté des cinq plis devant de soi. Placer le haut du hakama au-dessus de l'obi en maintenant fermement sur les cordons avant de chaque côté;
- 2— Croisez les cordons dans le dos au-dessus de l'obi et ramenez-les vers l'avant. Entrez les cordons sous le hakama et nouez-les en dessous du nœud de l'obi à l'aide d'un nœud plat;
- 3— En maintenant d'une main le koshi-ita (le dossier) au bas du dos, c'est-à-dire au-dessus de l'obi, passez à tour de rôle les cordons sous l'obi dans sa section apparente située sur de chaque côté du hakama, et par-dessus les cordons noués précédemment à l'étape 2;
- 4— Nouez les cordons en avant avec un nœud plat sous le nœud (non apparent) de l'obi;
- 5— Terminez en enroulant les cordons sur eux-mêmes pour faire une boucle décorative.

V.8 — PLIER LE HAKAMA



V.9 — LES RÈGLES D'USAGE

Le but des règles d'usage est de nous aider à nous concentrer sur l'entraînement et à maintenir une attitude de respect mutuel. Ainsi, un environnement d'apprentissage et d'entraide se crée.

L'attitude issue de la compréhension de ces règles dans la vie courante nous rend capables de communiquer parfaitement avec quiconque et en toutes circonstances.

Voici quelques règles de base à suivre dans la pratique des arts martiaux, bien que celles-ci s'appliquent spécifiquement à l'Aïkido :

1. Si vous êtes porteur d'une maladie contagieuse, ne vous présentez pas au *Dojo*. Demeurez à la maison et pratiquez la méditation et des exercices de respiration avec *Ki*, afin de regagner la vitalité perdue. Diminué physiquement, mais sans contagion, le pratiquant peut se présenter au *Dojo* pour se voir offrir des activités de récupération énergétique ;
2. Arrivez avant l'heure au *Dojo* et procédez à des exercices d'échauffement. Vous bénéficierez ainsi d'un enseignement d'appoint de votre instructeur avant la pratique ;
3. Demeurez centré et attentif en tout temps, en adoptant des postures naturelles et structurées ;
4. Diffusez le *Ki* et saluez à l'orientale à votre arrivée et à votre sortie du *Dojo*, avant d'entrer ou de quitter la natte d'entraînement (le *Tatami* ⁴) et lorsque vous invitez et quittez un partenaire d'entraînement ;
5. Ne saluez pas quelqu'un se trouvant par terre si vous-même êtes debout. Par respect, attendez que l'autre personne soit au même niveau que vous ou plus haute physiquement avant de la saluer.
6. Baissez les yeux lors du salut pour montrer une bonne attitude de confiance (dans le cas contraire, ne saluez pas du tout et quittez le *Dojo*) ;
7. Saluez physiquement et verbalement l'instructeur lors de votre arrivée et de votre départ du *Dojo*. L'instructeur s'interpelle toujours « *Sensei* ».
8. Les instructeurs avancés se doivent d'être interpellés « *Sensei* » peu importe l'endroit ou le contexte où l'on se trouve ;
9. Soyez courtois, propre de votre personne et prêt pour l'entraînement dès votre arrivée, et participez au rangement et au nettoyage du *Dojo* avant et après la pratique ;
10. Ne marchez jamais avec des chaussures sur le *Tatami*. L'entraînement se fait généralement pieds nus ou en chaussant des bas.

⁴ **Tatami** : (Jap.) Couvre sol en panneau rectangulaire constitué traditionnellement de paille de riz compressée. Dans un *Dojo* d'arts martiaux, les tatamis constituant la natte d'entraînement ont pour objectif d'amortir les chutes des pratiquants.

Les *Tatamis* sont en usage dans les intérieurs d'habitations japonaises depuis le XVII^e siècle. À notre époque, on retrouve également des *Tatamis* en matières synthétiques.

道場

DOJO

(Lieu de l'éveil)

11. Placez vos sandales ou chaussures à l'entrée dans le sens opposé à la natte d'entraînement, prêtes à être enfilées lorsque vous quittez le *Dojo* ;
12. Si vous arrivez en retard, attendez attentivement en retrait de l'espace d'entraînement en position *Seiza* que le *Sensei* vous autorise à entrer sur le *Tatami* ;
13. Si, au cours d'une pratique, vous devez ajuster votre vêtement d'entraînement, saluez, tournez-vous, ajustez votre vêtement, retournez-vous et saluez de nouveau ;
14. Communiquez positivement en évitant les bras croisés (attitude de fermeture d'esprit), les mains posées sur les hanches (attitude d'agressivité) ou toute autre forme de langage non verbal négatif. Ceci est également souhaitable dans tous les contextes de la vie courante ;
15. Après l'entraînement, offrez avec courtoisie de plier le *Hakama* du *Sensei* ou d'un pratiquant avancé ;
16. Conservez l'esprit du débutant (*Shoshin*) en tout temps, soit une attitude positive favorisant l'apprentissage et l'ouverture d'esprit ;
17. Conservez l'esprit du débutant en tout temps, soit une attitude positive favorisant l'apprentissage. Comme le dit le vieil adage : « Si votre tasse de thé est pleine, on ne peut en rajouter davantage ».

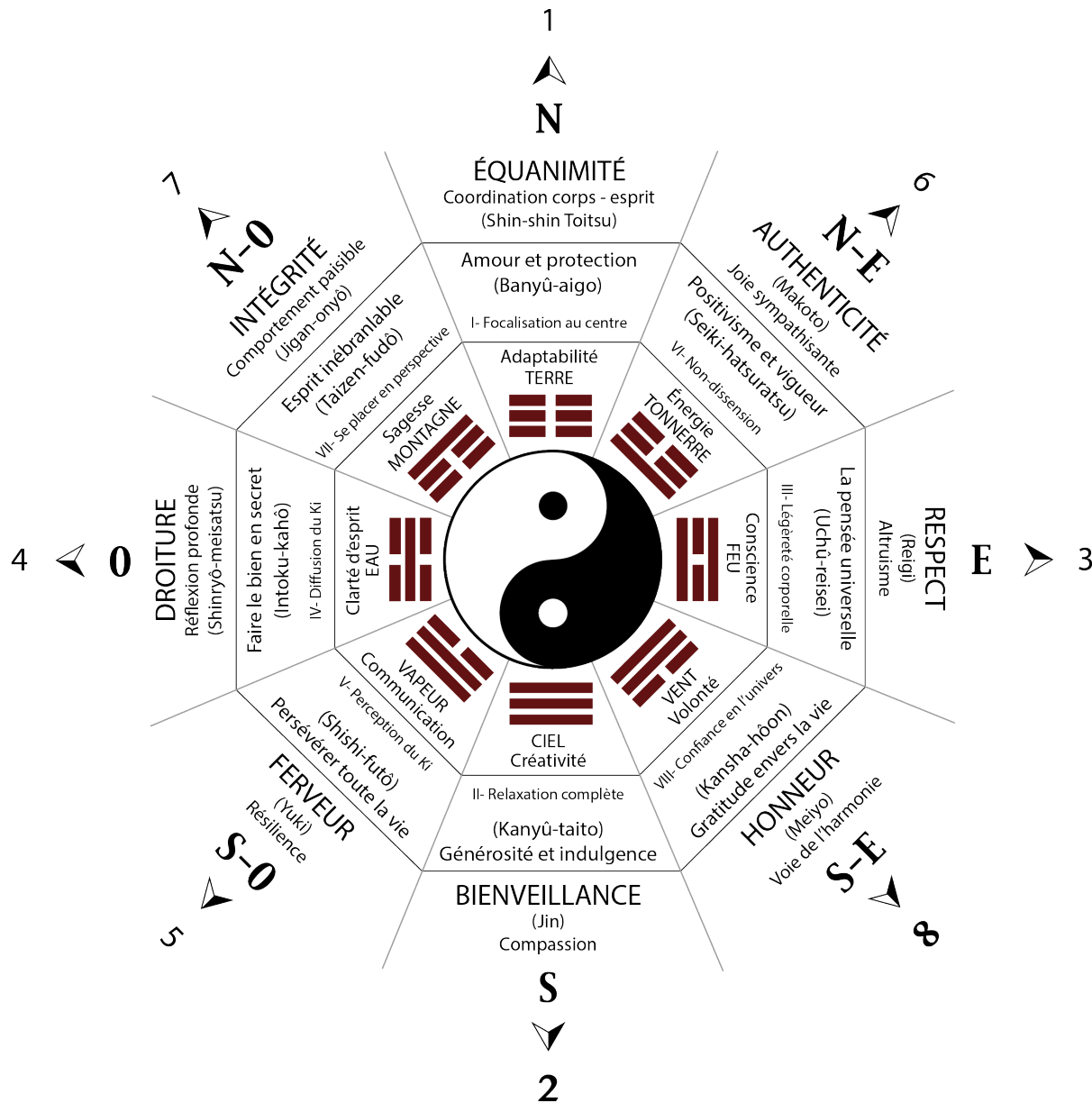
L'agencement d'un *Dojo* fait appel à des règles précises favorisant la concentration et l'apprentissage. Sur le mur frontal situé idéalement au Nord, que l'on nomme « *Shomen* »,⁵ on retrouve généralement un petit autel appelé « *Kamiza* »,⁶ une ou plusieurs calligraphies, ou textes ou objets (ex. : un sabre), une effigie, et souvent, une photographie du fondateur de l'art martial.

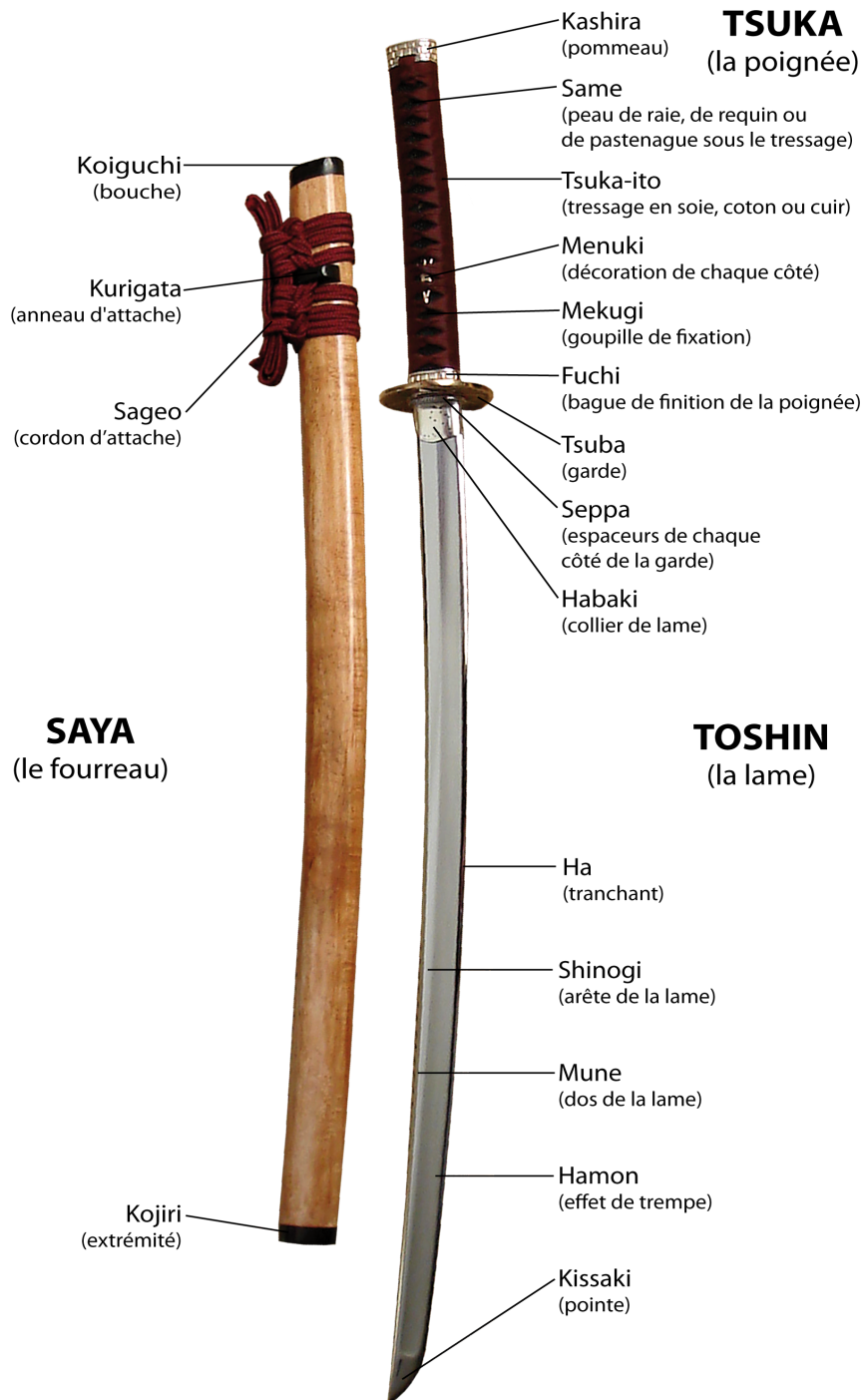
Le salut de groupe, initié par le *Sensei*, au début de l'entraînement et à la fin, s'exécute dans cette direction, soit à l'opposé de l'entrée du *Dojo* située au mur Sud (*Shimosa*). Le maître fait face à ses élèves, soit dos au *Shomen*. On dira que le *Sensei* faisant face au Sud reçoit toute la lumière du jour pour l'aider à mieux refléter vers les élèves la connaissance qu'il doit transmettre.

Les assistants se placent dos au mur de l'Est (*Joseki*), soit à la gauche du maître faisant face à ses élèves. Les visiteurs et invités de marque prennent place à la droite du *Sensei*, soit le long du mur Ouest (*Shimoseki*). Lorsque le *Shomen* est réservé au *Kamiza*, le *Sensei* prendra place à l'Est et les élèves à l'Ouest.

⁵ **Shomen** : (Jap.) Le siège supérieur, la place d'honneur du mur supérieur d'un *Dojo* faisant face à l'entrée.

⁶ **Kamiza** : (Jap.) Le siège de l'esprit, le siège des *Kamis* (divinités ou esprits dans la religion shintoïste).





KATANA

Katana, daito, o'dachi ou nihonto : (Jap.) Emblème de la caste des samouraïs, le katana est un sabre de plus de 60 cm, soit une arme blanche courbe à un seul tranchant. L'ensemble katana et sa version plus courte que l'on appelle wakizashi constitue le daisho. Le katana est une arme de taille (dont on utilise le tranchant) et d'estoc (dont on utilise la pointe). Sa production dépasse celle du tachi pendant l'époque de Muromachi (après 1392). Le katana se porte glissé dans l'obi (la ceinture) tranchant vers le haut, à la différence du tachi, l'épée de cavalerie.

Le katana a une taille de lame supérieure à 2 shakus (2 fois 30,2 cm) soit plus de 60 cm, mais cette longueur peut varier selon les périodes et techniques de guerre. Il se manie généralement à deux mains, exception faite de la technique à deux sabres de Musashi Miyamoto, et des techniques impliquant l'utilisation du fourreau. La poignée (tsuka) commence par une garde (tsuba) qui protège la main, et se termine par une extrémité utilisée pour frapper (tsuka-gashira ou kashira). Le poids d'un katana peut varier de 800 grammes à 1400 grammes. Suivant la tradition, les lames de valeur porte leur propre nom.

Théoriquement, il n'y a que des droitiers dans le maniement du sabre japonais (le katana). Le sabre est tenu devant soi avec un angle léger d'environ 20 degrés dirigeant le tranchant vers la gauche de l'escrimeur. Cette prise est très naturelle et très relaxée, et elle permet une grande mobilité lorsque maîtrisée. L'aiguisage d'un katana selon les règles de l'art est ajusté de sorte que le fil du tranchant tombe droit au sol lorsque l'escrimeur tient le katana correctement en maintenant cet angle.

Autrement dit, en abattant le katana de haut en bas, en maintenant cette prise, permettra d'exécuter une coupe franche. Si un gaucher tenait le sabre avec l'angle requis pour une prise naturelle, c'est-à-dire en sens contraire d'un droitier, alors le fil du tranchant tomberait de côté, ce qui rendrait la coupe moins efficace en raison d'un manque de cohésion entre la prise du sabre et l'orientation du tranchant. À moins d'un aiguisage inversé du sabre, les gauchers sont contraints de pratiquer comme les droitiers.



VI — PRATIQUES ÉSOTÉRIQUES

氣

« Tout ce que nous sommes est le résultat de ce que nous avons pensé, est fondé sur nos pensées, est fait de nos pensées. L'esprit est tout. Nous devenons ce que nous pensons. » (Bouddha)

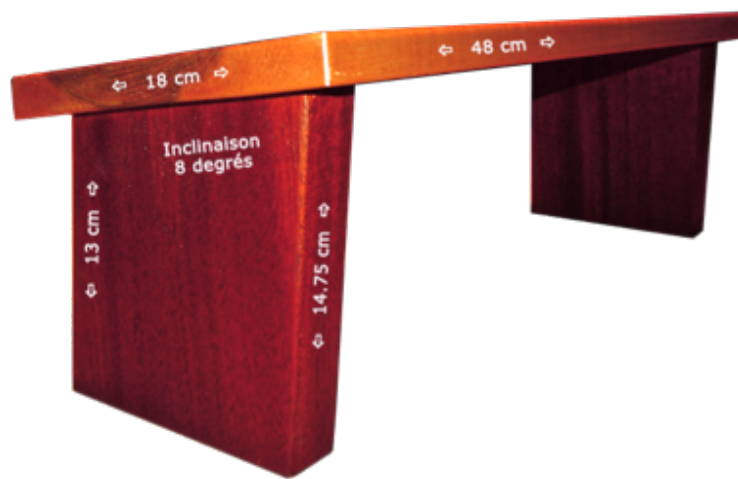
$$i\hbar \frac{\partial \psi}{\partial t}(x, t) = \left\{ mc^2 \alpha_0 - i\hbar c \sum_{j=1}^3 \alpha_j \frac{\partial}{\partial x_j} \right\} \psi(x, t)$$

Ésotérisme : Mot d'origine grecque de l'Antiquité (de « esoterikos » : signifiant de l'intérieur). Il désigne habituellement un ensemble de caractéristiques d'un enseignement initiatique réservé à un petit groupe ou à une élite, par opposition à l'exotérisme qui constitue les œuvres doctrinales ou philosophiques enseignées publiquement. Dans le budo (la voie des arts martiaux), le concept ésotérique est une science introspective visant à accéder consciemment à des potentialités subtiles et énergétiques, qui semblent généralement hors d'atteinte de l'objectivité, ceci afin de les actualiser dans le monde physique. Pour y parvenir, il est nécessaire de maîtriser les éléments d'une juste pratique et d'en comprendre les arcanes, ce que l'ouvrage en préparation s'applique à mettre au grand jour sous de nombreux aspects.

VI. 1 — PRINCIPES DE MÉDITATION AVEC KI



1. Maintenir son calme et contrôler parfaitement sa posture.
2. Aucune pensée n'est retenue et une sensation de liberté s'installe.
3. Vous créez une atmosphère d'harmonie.
4. Soyez conscient et ressentez la vie faisant partie de toute création.
5. Vous sentez le mouvement du Ki universel.



VI. 2 — PRINCIPES GÉNÉRAUX DE RESPIRATION AVEC KI



1. Créer un mouvement de Ki vers l'avant et expirer aussi calmement que possible au son de Haaa... à peine perceptible.
2. Après l'expiration, le mouvement de Ki vers l'avant continue infiniment vers l'avant.
3. Créez un nouveau mouvement de Ki vers le bout du nez jusqu'à ce que tout le corps soit rempli d'air.
4. Après l'inspiration, on maintient la focalisation au centre.

VI. 3 — RESPIRATION AVEC KI

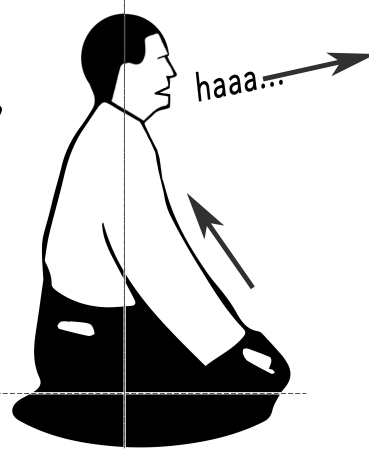
1. Pour débiter l'exercice de respiration avec Ki, la personne se coordonne dans la position de son choix de la même façon qu'elle le ferait pour l'exercice de méditation. C'est cependant dans la position seiza, avec ou sans un banc de méditation, que l'exercice est habituellement exécuté de manière optimale. Un partenaire vérifie la coordination en testant la personne se livrant à l'exercice. Il peut procéder aux tests d'usage à tout moment. La personne est plus susceptible de rompre sa coordination au début de l'inspiration ou de l'expiration.
2. Lorsque coordonnée, une règle de Ki veut qu'une personne opère une diffusion du Ki universel dans toutes les directions. Pour diffuser le Ki de manière cohérente avec l'expiration, la personne visualise préalablement un mouvement de Ki vers l'avant à l'infini. Une façon de comprendre cette visualisation consiste à imaginer un vent puissant provenant de l'arrière et voyageant à vers l'avant, tout en traversant le corps au passage.
3. L'expiration physique peut alors débiter. Le pratiquant ferme les yeux calmement. Il s'agit alors d'ouvrir la bouche naturellement et d'expulser l'air de son corps aussi longtemps et lentement que possible, tout en produisant le son haaa..., à peine perceptible. L'expiration physique suit alors calmement le mouvement de Ki initié par la visualisation.
4. Lorsque l'expiration physique se termine, le pratiquant penche alors légèrement le torse vers l'avant en maintenant le bas du dos bien droit. À cette étape, ce mouvement facilite l'expulsion complète de l'air des poumons. La personne maintiendra cette position durant l'inspiration. Lorsque l'air des poumons est complètement expulsé, on continue à diffuser le Ki à l'infini vers l'avant dans notre esprit durant encore quelques secondes.
5. Au moment de l'inspiration, la personne visualise un nouveau mouvement de Ki, de l'avant vers l'arrière. Elle ferme la bouche et commence à inspirer calmement et lentement par le bout du nez comme si elle remplissait d'air son corps entier, non pas seulement ses poumons. Lorsque l'inspiration physique se terminera, la personne se redressera légèrement pour revenir dans la position initiale, c'est-à-dire celle adoptée au début de l'exercice. Cette manœuvre permettra alors de remplir complètement les poumons d'air. Lorsque les poumons sont remplis d'air, la personne continue de diffuser le Ki en focalisant son attention au centre.
6. Puis, le cycle de l'exercice recommence. L'exercice de respiration s'effectue sans effort, les épaules et le torse ne se soulèvent pas et le corps est libre de toute tension.

La pièce musicale d'une durée de 25 minutes permet d'aider à la méditation durant les 3 premières minutes, puis d'entreprendre la respiration avec Ki pour environ 22 minutes. Le rythme est progressif pour atteindre l'expiration souhaitable de 25 secondes durant quelques minutes. Après Ki baraï, la méditation devrait se faire avec la mudra de la coordination (Rin) maintenue devant soi. Lorsque la respiration débute il est préférable de laisser reposer les mains devant soi. Bonne pratique...

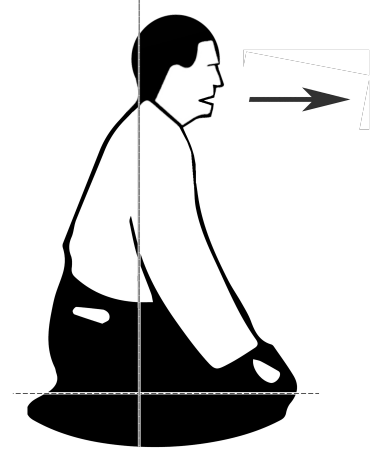
EXPIRATION



Diffusion du Ki vers l'avant par visualisation

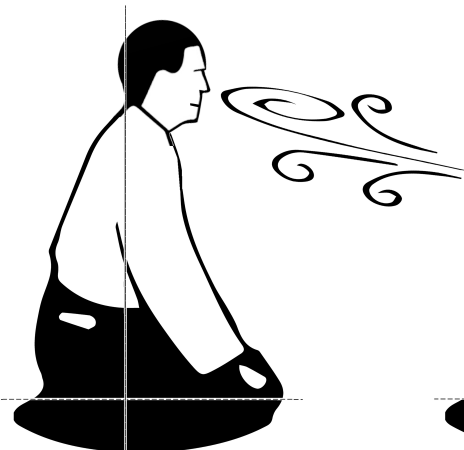


Expiration physique au son de Haaa...

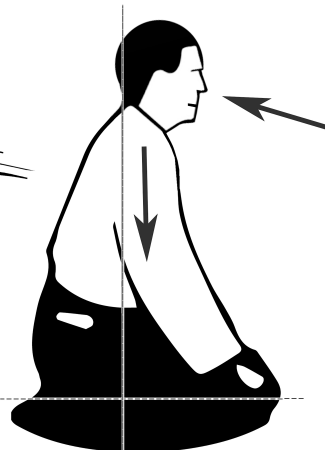


Torse penché vers l'avant à la fin de l'expiration

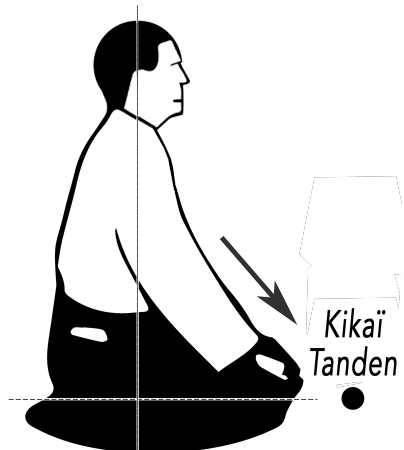
INSPIRATION



Diffusion du Ki vers le nez par visualisation

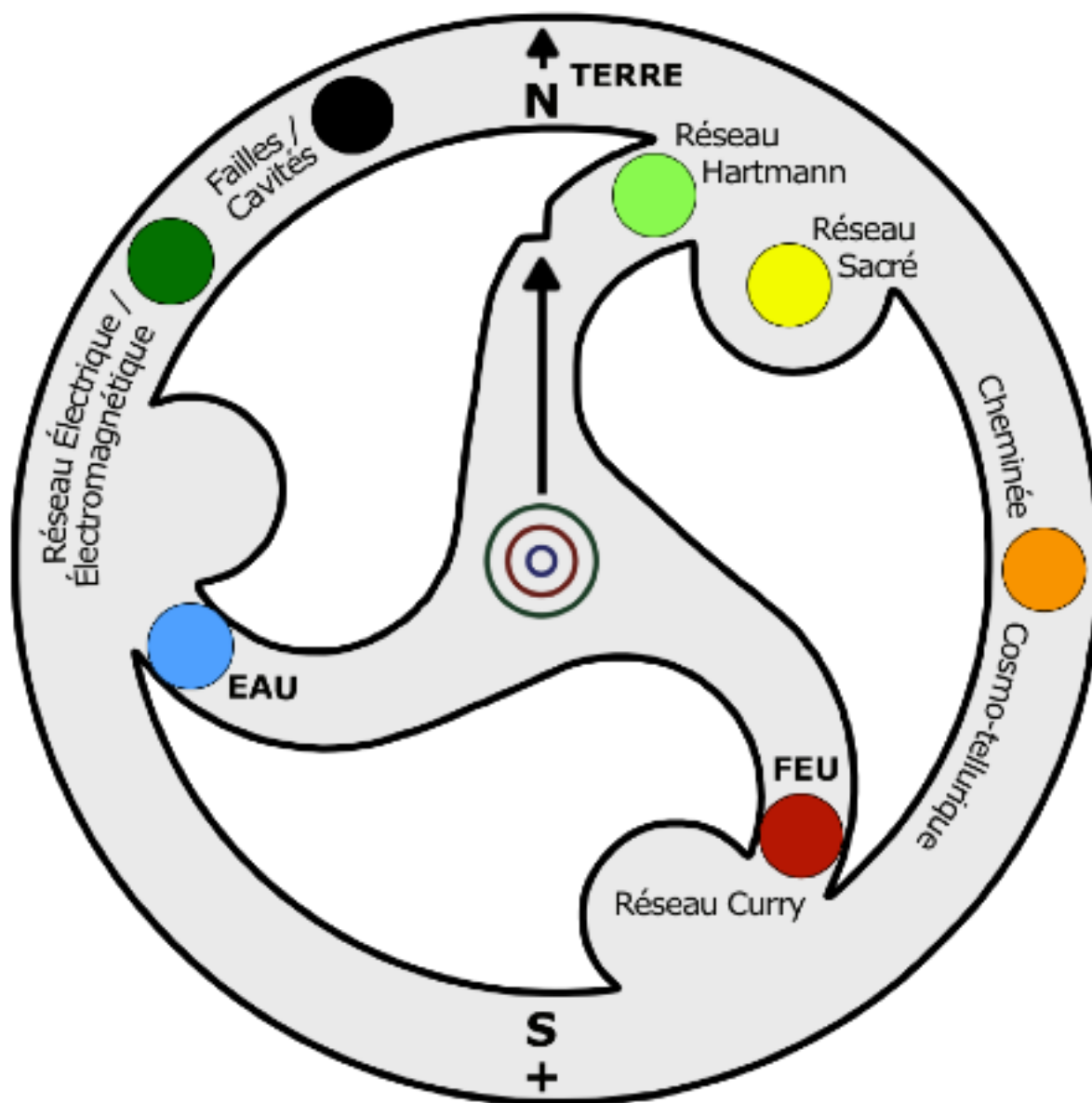


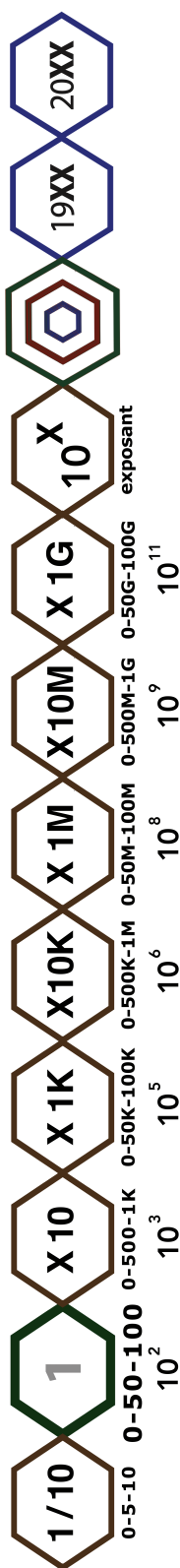
Inspiration physique par le bout du nez



Retour à la position initiale et focalisation au centre

VI. 4 — TRISKÈLE ET CADRAN DE RADIESTHÉSIE PROGRAMMABLE



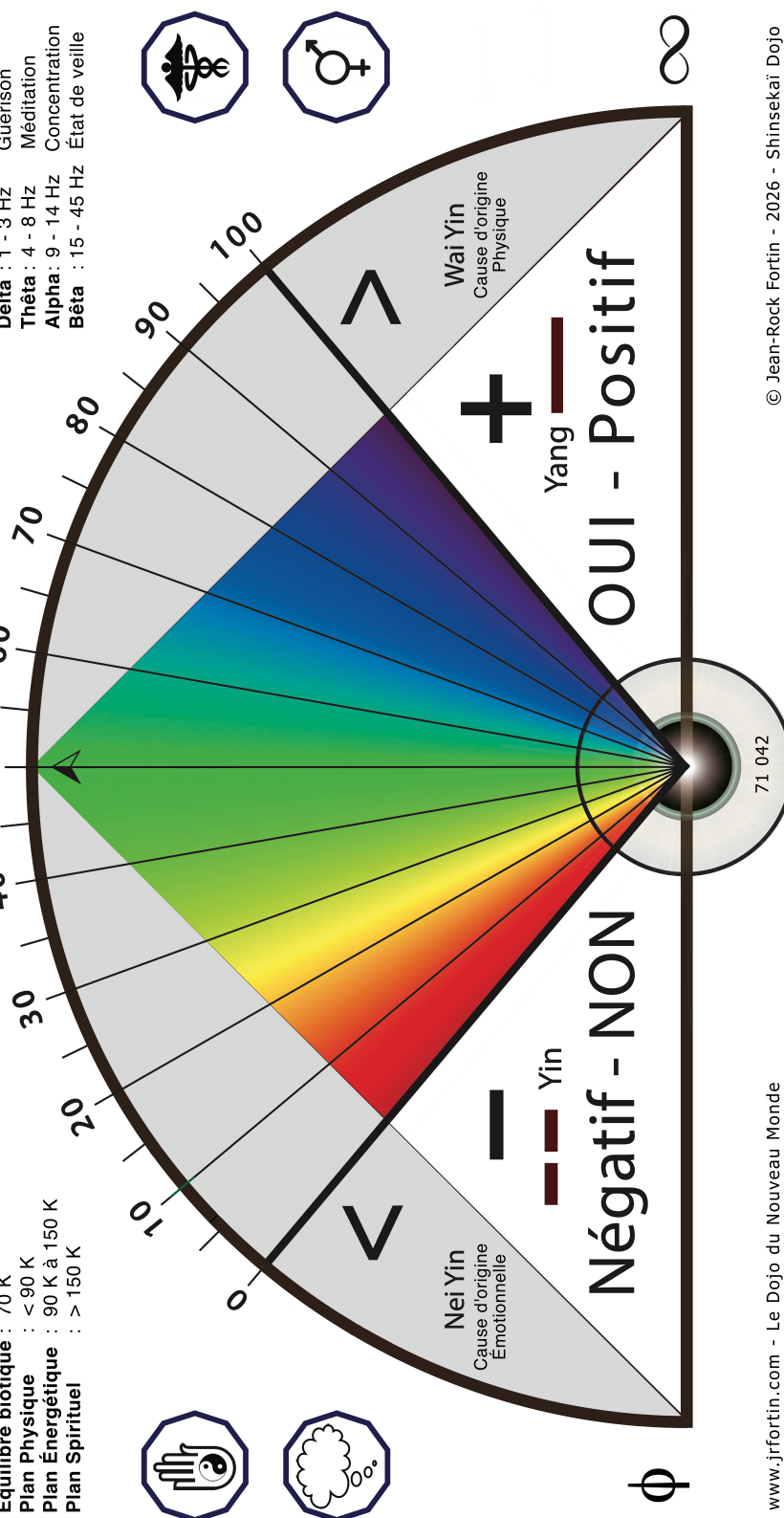


FRÉQUENCE VIBRATOIRE en Unités Bovis (UB)

Équilibre biotique : 70 K
 Plan Physique : < 90 K
 Plan Énergétique : 90 K à 150 K
 Plan Spirituel : > 150 K

OSCILLATION des ONDES CÉRÉBRALES en Hertz (Hz)

Delta : 1 - 3 Hz Guérison
 Thêta : 4 - 8 Hz Méditation
 Alpha : 9 - 14 Hz Concentration
 Bêta : 15 - 45 Hz État de veille



VI. 5 — CLOCHES SUZU (*Sokushin no Gyo*)

**Mantra : “TO — HO — KA — Mi — HÉ — Mi — TA — MÉ”
“Le Grand Norito Céleste nous bénit et nous sourit !”**

L'exercice de la cloche “Suzu”, pratiqué seul ou en groupe, est une pratique “Misogi” qui permet d’atteindre une profonde coordination corps-esprit et une grande paix intérieure. **Signification du Mantra** : L’expression consiste en cinq signes inscrits sur un os de cerf ou une carapace de tortue lors de la “divination des carapaces de tortue” (*Kiboku*), une pratique japonaise qui remonte à l’Antiquité.

La phrase est également utilisée comme une incantation magique. Dans ce cas, la phrase est divisée en cinq parties, “**To, Ho, Kami, Émi, Tamé**”, dont le sens a été interprété de différentes manières. Par exemple, le manuel du rituel de “Heian”, intitulé “Protocoles de la famille Oe (Goke Shidai)”, associait les cinq parties à **l’eau, au feu, au Kami** (Esprit divin dans la religion shintoïste), **aux humains et à la Terre**, respectivement. D’autres autorités les ont assimilés aux cinq éléments : **eau, feu, bois, métal et terre**.

À l’époque médiévale, on utilisait cette expression comme composante principale de trois grands rites de purification (Sanshu Oharae). Certains shintoïstes du début de l’époque moderne ont identifié cette expression comme étant le “Grand Norito Céleste”, interprétant ainsi sa signification comme “un Kami lointain (Toho-Kami), nous bénit et nous sourit (Émi-Tamé).”

Cadences et contractions



*** L'exercice commence et se termine par deux sonneries de cloche.

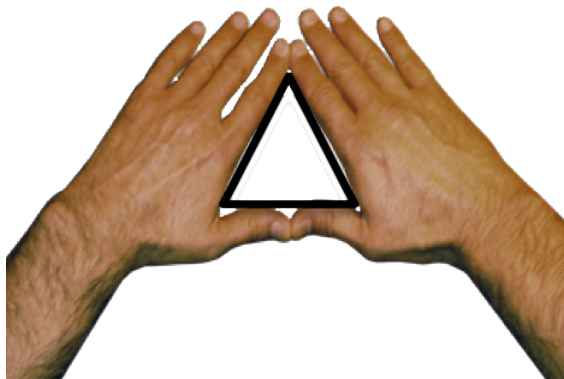
Cadence : 8							
TO	HO	KA	Mi	HÉ	Mi	TA	MÉ
1	2	3	4	5	6	7	8
Cadence : 5							
TO	HO	KAMi	HÉMi	TAMÉ			
1	2	3	4	5			
Cadence : 2							
TOHOKAMi				HÉMiTAMÉ			
1				2			
Cadence : 2							
TO				HÉ			
1				2			

VI. 6 — LES MUDRAS UTILES

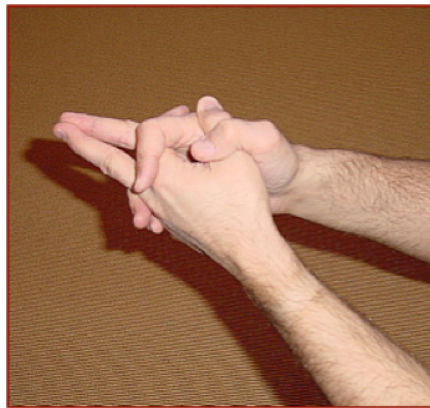
1 — Mudra Anjali



2 — Mudra ZAï

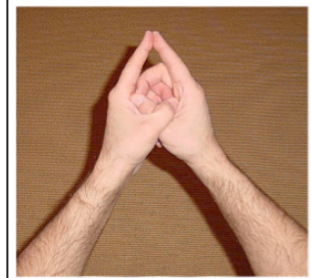
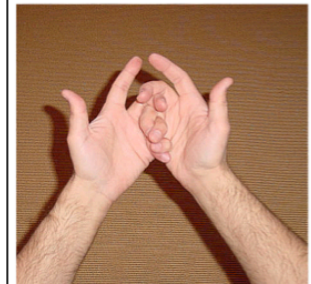
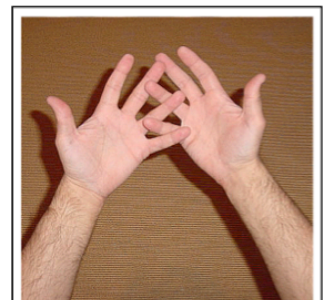


3 — Mudra Matangi (mudra de la focalisation)



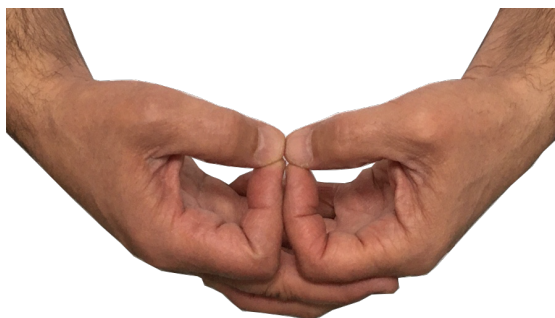
4 — L'exécution de la mudra Rin (mudra de la coordination)

1. Le majeur, l'auriculaire et l'annulaire de la main droite se placent sous leurs vis-à-vis de la main gauche.
2. Les auriculaires agissent comme un loquet lorsque les paumes se referment. Les bouts des index se joignent ensemble.
3. Le pouce gauche se place par-dessus le pouce droit. Les pouces doivent toucher chacun au majeur de leur main respective sinon la mudra ne fonctionnera pas.



5 — La mudra In

La mudra « In » est utilisée lors de la méditation du Yoga Japonais (Shin-Shin Toitsu Do) Anjo Daza Ho (avec bols tibétains), notamment au début et à la fin d'un cours (Mokuso).



VI. 7 — TECHNIQUE ÉSOTÉRIQUE DE BRIS DE LA NÉGATIVITÉ



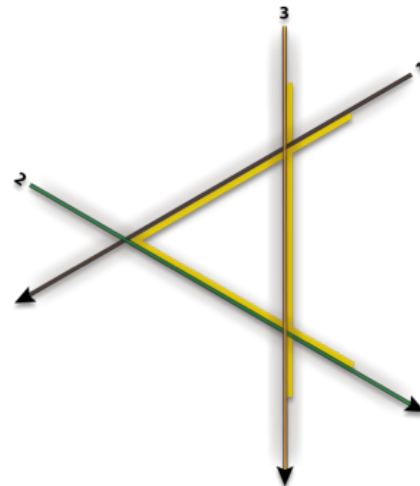
La personne coordonnée s'assoit en position seiza et exécute un salut à l'orientale (za-rei⁷) à deux reprises, ceci afin de faciliter la focalisation au centre et la coordination corps – esprit;

La personne exécute d'abord la première mudra, la « matangi » symbolisant la sérénité intérieure, que l'on pourrait appeler aussi la mudra de la focalisation, en entrelaçant les doigts, en pointant les majeurs vers l'avant, pouce droit par-dessus le pouce gauche, tel qu'illustré ci-haut. Puis, celle de la coordination (rin), toujours en pointant les doigts vers l'avant ». Et enfin, elle exécute de nouveau la première mudra (matangi), celle de la focalisation.

La personne émettra un Kiaï sonore, à chaque fois qu'elle dirigera ses doigts vers l'avant. Elle exécutera donc trois mudras de suite, accompagnées chacune d'un Kiaï. Avec un peu de pratique, il devient facile d'enchaîner la gestuelle d'une mudra à l'autre de manière fluide;



En pointant l'index et le majeur de la main droite, la personne trace ensuite dans l'air les trois lignes représentées ci-dessous. Ce sont des lignes de Ki. Les deux premières lignes ainsi tracées symbolisent la négativité (< : symbole mathématique signifiant « plus petit que ») puis la dernière ligne tracée vient couper ou briser cette représentation. Chacun de ces trois gestes s'accompagne également d'un Kiaï, chaque fois.



Note : Cette procédure ne doit pas être effectuée directement sur un humain ou un animal. En effet, on croit que le flux d'énergie vitale de ces derniers serait momentanément coupé de la

⁷ **Za-Rei** : (Jap.) Désigne le salut dans la position assise. De la position seiza on glisse la main gauche au sol, pouce ouvert. Puis, on fait de même avec la main droite de manière à former un triangle avec les pouces et les index des deux mains (mudra zai). Le buste s'incline, le regard est alors posé au centre du triangle. Lorsqu'on se redresse, la main droite est retirée en premier. Bien que le salut soit exécuté en toute confiance avec les yeux rivés vers le sol, l'ordre suivi des mouvements gauche – droite offre la possibilité de dégainer au mieux le sabre (placé sur la gauche), le cas échéant. Dans le même ordre d'idée, pour prendre la position seiza à partir de la position debout, le genou gauche touche le sol en premier. Dans la plupart des cas où il y a un doute concernant le côté par lequel on doit débiter une procédure (gauche ou droit), vous pouvez parier sur le côté gauche.

source de Ki universel. On ne doit pas non plus le faire sur soi-même dans un miroir. Si on désire exécuter la procédure sur des lieux, des objets ou des êtres afin de leur offrir une bénédiction, on doit tracer les lignes de Ki au-dessus d'eux.

Cette technique doit être utilisée très positivement pour soi-même, pour aider les autres et pour contribuer à la création de l'univers, et jamais pour nuire ou détruire. Celui qui transgresse cette règle sera confronté à des effets très négatifs sur lui-même. Nous récoltons ce que nous semons, et dans ce cas-ci ce sera d'autant plus probant;

La personne reprend alors la mudra de la coordination (rin) en pointant les index vers le haut à la hauteur des yeux, en plaçant les avant-bras dans un angle de 90 degrés, une position utilisée lors de la méditation. Elle prononce alors à voix haute la phrase suivante (le mantra) trois fois de suite. La dernière récitation s'effectue un peu plus lentement :

« Shimpô Uchû Rei Kannô Soku Gen Jô »

Cette affirmation est à la fois une commande de l'esprit et un constat de l'unité du Soi avec l'univers, dans l'ici et maintenant, et plus avant. En termes plus simples, « Faites confiance en l'univers et il vous supportera! »

Aussi, pour un Occidental, le fait de devoir prononcer des mots exotiques d'une langue étrangère contribue certainement à accroître la focalisation.

La personne repose ensuite la mudra vers le bas au point naturel d'arrêt (une autre position adéquate de méditation), ferme les yeux et répète mentalement la phrase trois fois.

Elle reprend alors la mudra de la coordination (rin) en pointant les index vers le haut à la hauteur des yeux (comme à l'étape 4) et prononce une fois à voix haute les affirmations suivantes avec conviction :

Maintenant, pour l'Éternité...

- *Lumière dans nos pensées !*
- *Amour dans nos paroles !*
- *Paix dans nos actes !*
- *Bienveillance envers tous !*
- *Bénédiction à la Grande Famille Humaine !*

Même en réalisant l'exercice toute seule, la personne utilisera le pronom personnel « nous » afin de réaliser la pensée universelle et l'unité de Soi avec l'univers. Le pouvoir incommensurable qui résulte de cet état permet d'élever notre conscience et d'avoir accès à la connaissance universelle. Une autre façon d'interpréter ce résultat est simplement d'être heureux;

La personne repose la mudra en avant d'elle au point naturel d'arrêt et prononce à voix haute : « **Chido setsu** » affirmant la prise de conscience des réalités universelles et du principe de non-dissension ou de non-résistance. La personne assise en position seiza exécute finalement un salut à l'orientale pour terminer l'exercice.

VI. 8 — KIATSU



1. Diffuser le Ki à partir du Centre situé dans le bas-ventre.
2. Le corps est toujours libre de toute tension.
3. Presser verticalement le centre du tendon sans appliquer de force physique tout en pénétrant la partie moelleuse de la chair.
4. Concentrer son attention sur le bout des doigts en réduisant infiniment le Ki de moitié en moitié.
5. Stimuler le tendon tout au long, sans l'endommager.

PROCÉDURE GLOBALE DE REVITALISATION

A — Région cervicale : Détendre les régions du cou, des épaules et du dos sont procure un grand bien-être. Voici comment procéder (adaptation du tome I, pages 289 à 291) :

1 — Le sujet, en position *Agura*, est pressé par le « séancier » de *Kiatsu* qui s'assoit derrière lui, sur une chaise. En utilisant le pouce ou les trois doigts du milieu de la main, pressez la ligne 1, située dans la zone trapézoïdale, en débutant par le côté gauche. Commencez à la base du cou en pressant vers l'épaule, puis, de la base du cou vers le crâne. Au cours de cette procédure, on placera l'autre main au niveau de la tempe du sujet, avec grande légèreté, de manière à diriger sa tête, avec délicatesse, vers le côté opposé à celui où sont appliquées les pressions.

2 — En utilisant les trois doigts du milieu de la main, pressez ensuite la ligne 2, soit celle présentée comme étant la plus éloignée des lignes d'énergie aux abords de la colonne vertébrale. On ne pressera que la portion de la ligne 2 située dans la région cervicale. Pressez la ligne en débutant à hauteur des épaules vers la tête. Pressez le côté gauche, puis le côté droit. Pendant ces pressions on tient le menton du sujet avec légèreté en le dirigeant vers soi, du côté opposé à celui qui est pressé.

3 — Ensuite, pressez en simultané avec les pouces, les deux lignes d'énergie situées aux abords de la colonne vertébrale (ligne 3 de la charte). Commencez au même niveau qu'au début des pressions de la ligne 2, en progressant vers la base du crâne. Cette fois-ci, l'opération se déroule pendant que le sujet hoche en douceur la tête d'avant en arrière en relevant et en abaissant le menton. À chaque fois que le sujet abaisse le menton, on déplace les pouces pour progresser ainsi jusqu'à la base du crâne.

Lorsque les pressions sont appliquées dans la région du cou, le sujet produit lui-même une pression sur le canal d'énergie en s'appuyant sur les pouces inflexibles du partenaire au retour de sa tête vers l'arrière. Si les trois étapes précédentes sont bien réussies, le sujet pourra bouger la tête dans toutes les directions avec grande aisance. Ce faisant, pressez avec délicatesse les mêmes lignes afin de repérer, le cas échéant, les endroits résiduels douloureux ou tendus. Si c'est le cas, on doit appliquer des pressions de *Ki* à ces endroits jusqu'à ce que les tissus deviennent souples au toucher.

4 — Ensuite, tenez le front du sujet d'une main, en pressant la ligne située à la base du crâne avec le pouce, en direction du cerveau. Procédez de chaque côté. Pour terminer, pressez de manière simultanée les points de la tête situés aux tempes, avec les trois doigts du milieu de chaque main.

B — Région dorsale : Pour aider à éliminer la fatigue générale d'un sujet, sa mélancolie ou son manque de motivation, on appliquera la procédure précédente au niveau cervical et de la tête, puis on enchaînera avec des pressions au dos exécutées de la manière suivante : Le sujet se couche sur le ventre, au sol ou sur une table de massage, et celui qui applique des pressions de *Ki* se place à côté de lui (afin d'être en mesure de presser à 90 degrés les lignes d'énergie) en position *Seiza* ou debout, le cas échéant.

1 — On commence à presser les lignes 3, soit les canaux d'énergie situés aux abords des lignes d'énergie de la colonne vertébrale. Utilisant les trois doigts du milieu des deux mains placées côte à côte, on débute dans le dos en partant de la base du cou pour progresser vers le coccyx.

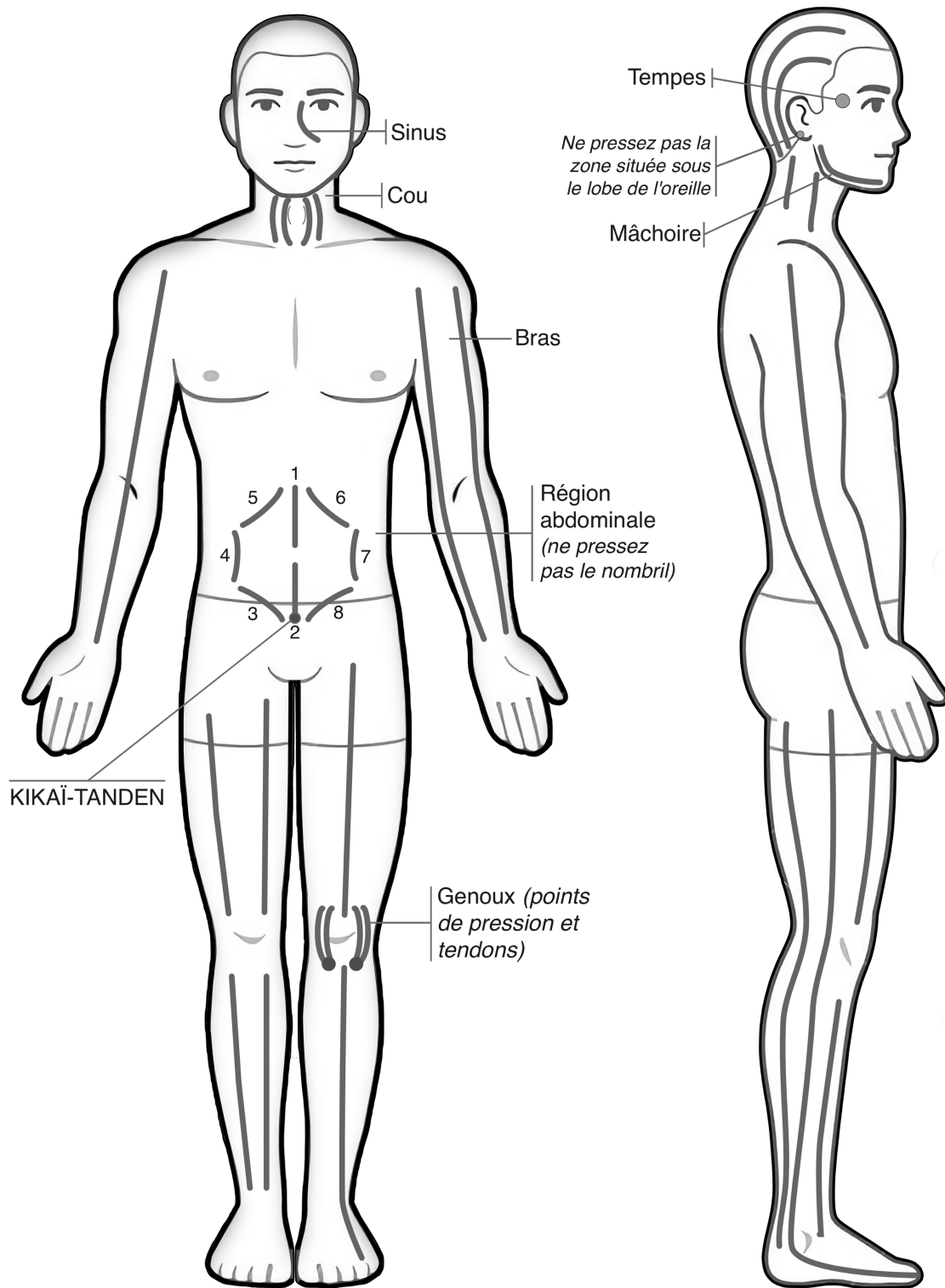
On presse avec légèreté sur la ligne du canal d'énergie, dans un angle de 45 degrés (par rapport au dos), afin de pénétrer la chair moelleuse.

Puis, avec rapidité et souplesse, on déplace les mains pour positionner les doigts dans un angle de 90 degrés. Et on maintiendra cette position permettant ainsi l'exécution de chaque pression durant 20 à 25 secondes.

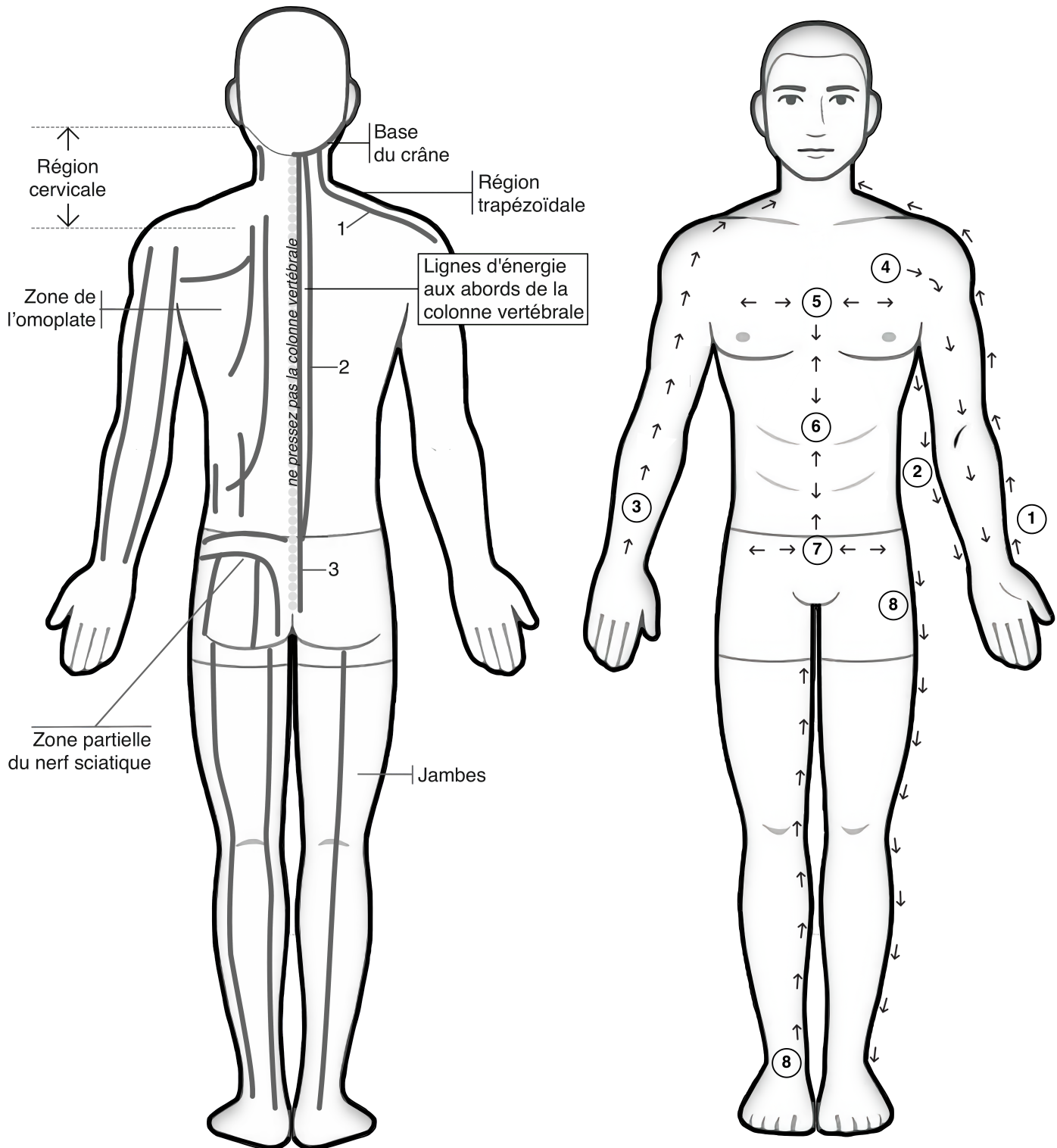
Pour changer d'endroit, on déplace une main à la fois, en la croisant par-dessus l'autre, en s'assurant de presser en entier les lignes d'énergie 3 jusqu'aux environs du bassin.

2 — Puis, en pressant les lignes 2, de haut en bas, en simultané avec les pouces, le sujet sera soulagé de manière efficace et rapide de la fatigue.

3 — Pour terminer, on applique la procédure qui consiste à presser le coccyx avec légèreté afin de diffuser le *Ki* le long de la colonne vertébrale (voir section IV.2 au point 30, p. 119).



IV. 9 — KIATSU NAGARE



VI. 10 — IMAGERIE D'INDUCTION DE RÊVES LUCIDES



VI. 11 — QUELQUES EXERCICES DE COORDINATION (AIDE-MÉMOIRE)

1. Abaisser le bras sur celui du partenaire (Ude-mawashi undo)
2. Abattre la mouche + tourner le centre
3. Affirmations positives avec mudras et Kiaï (Ki barai)
4. Allonger un bras en position debout (test en tirant et en poussant sur le poignet)
5. Allonger un bras et lever une jambe en position debout (test sur le poignet)
6. Anneau de métal
7. Application cohérente des 4 principes avec bras inflexible (direction corps/esprit)
8. Ascension en 5^e dimension
9. Avancer lorsque la jambe est bloquée
10. Avancer lorsque le petit doigt est appuyé sur la paume du partenaire
11. Bouger le Centre lorsque tenu à-bras-le-corps + Jo
12. Bras inflexible
13. Bras inflexible avec inspiration et expiration (biceps/triceps)
14. Changement de position avec coordination (bas du dos droit)
15. Compter avec Ki
16. Conduire un train de trois personnes avec Jo
17. Corps ne pouvant être soulevé
18. Coup de poing collé et déplacement du centre
19. Couper le Ki d'un bras inflexible
20. Couper le Ki du partenaire, lorsque poussé de face en zazen
21. Défense sur étranglement
22. Dégainer le Boken avec Ki
23. Demi de mêlée
24. Détecteur de mensonges en position Seiza
25. Double Nelson avec coordination
26. Émettre le son bzzz pour jauger une rupture de coordination
27. Expédier le partenaire au sol en posant la main sur son cou
28. Ikkyo par point de pression lorsque tenu par le poignet
29. Interrupteur de Ki
30. Kiaï sur attaque
31. Koho-tento undo en se levant debout
32. Kokyu-dosa avec trois autres partenaires
33. Kokyu-dosa en cassant le poignet (par en-dessous), puis projection debout
34. Le shampoing (massage de tête)
35. Le Sumo
36. Marcher avec coordination lorsque retenu par le partenaire
37. Marcher et se retourner avec coordination

38. Métronome avec Boken et pour démarrer la méditation
39. Mode triceps vs biceps
40. Mudra de la MT et des mains jointes
41. Mudras dans l'esprit et mudras physiques
42. Mudras de la coordination et de la focalisation
43. Nikkyo avec point de pression qui change de place
44. Plier et déplier le bras inflexible, et projection
45. Poids sous et sur le bras
46. Poignet libre et se gratter la tête
47. Pont humain
48. Position couchée
49. Position debout (4 tests)
50. Position zazen (Test par-derrière)
51. Positions Seiza et zazen (4 tests)
52. Pouce inflexible
53. Poussé par en avant lorsque penché par en arrière (bord de falaise)
54. Poussée latérale en position Seiza
55. Pratique ésotérique de l'extérieur de soi (témoin)
56. Pression simultanée poitrine et tibias au sol
57. Projection de côté du partenaire (par-derrière)
58. Projection Nikyo par petit doigt (méditation)
59. Projection par derrière (en laissant tomber les bras) : penser harmonie vs penser projection
60. Projection par prise de l'avant-bras du partenaire (Yonkyo)
61. Projeter en tenant avec légèreté le vêtement du partenaire + avec point de pression
62. Réflexe du genou transféré au poignet
63. Répondre au téléphone
64. Reposer son corps et ses bras sur le dos d'un partenaire penché
65. Retirer et replacer le Boken tenu avec légèreté
66. Salut en Seiza avec coordination (lorsque retenu 3 tests) + latéral
67. Sayu Waza avec croc en jambe (Onshi no gyoi)
68. Se lever et s'asseoir en Seiza
69. Se lever lorsque retenu face contre terre par trois partenaires
70. Se pencher en avant pour attacher ses souliers
71. Se pencher par en arrière en s'appuyant sur le partenaire
72. Secouer rapidement les poignets pour relaxer (continuation dans l'esprit)
73. Sortir un bras (Funagoki) sur attaque
74. Technique respiratoire anti-contrôle de l'environnement
75. Tenir avec Ki (déplacement épaule à épaule)

76. Tenir une jambe au sol, puis bouger le Centre
77. Tenir le Boken adéquatement (5 tests)
78. Tenu à deux mains, soulever (vers le haut) puis abaisser le Centre avec mains par-dessus
79. Tester la coupe avec Boken
80. Tester la méditation & la respiration avec Ki
81. Tester la pensée positive et négative, et zéro
82. Tests de tous les Hitori Waza et les exercices de Ki pour la santé
83. Tricher les tests vs 5^e dimension
84. Trois niveaux de test +



Mont Fuji (Japon)

Notes :

GLOSSAIRE

Agura ou « *Agura Wo Kake* » : (Jap.) Position assise par terre, jambes repliées et croisées devant soi (en tailleur). Position souvent appelée « *Zazen* », soit la maîtrise de la posture de la pratique du Zen pour entreprendre l'exercice d'une méditation sans objet. On dira « faire *Zazen* ».

Aï : (Jap.) Amour, harmonie, union.

Aïkido : (Jap.) Voie de l'union avec le *Ki* ou Voie de l'harmonie universelle. Art martial fondé au Japon par O'Senseï Morihei Ueshiba vers 1931.

Aïkidoïste : Pratiquant de l'Aïkido mettant l'accent sur le développement spirituel.

Aïkidoka : (Jap.) De *Aikishugyosha*, pratiquant de l'Aïkido.

Aïkijutsu : (Jap.) Ensemble de techniques de combat rapproché du moyen âge nippon dont le fondateur de l'Aïkido, Morihei Ueshiba, s'est grandement inspiré.

Ashi-dori : Technique effectuée par saisie (*Dori*) de la jambe (*Ashi*) d'Uke.

Ashi-sukui : Balayage de l'arrière de la jambe.

Atémi : Coup (*Ate*) porté sur le corps (*Mi*) visant généralement des points vitaux.

Bodhidharma : (Sanskrit) Moine bouddhiste de l'Inde (460-534), patriarche du Zen, qui a contribué grandement au développement des arts martiaux d'Extrême-Orient lors de son séjour au temple chinois Shaolin (Syn. : Daruma en japonais).

Bodhisattva : (Sanskrit) Incarnation du Bouddha. Divinité qui renonce pour un temps au Nirvana, la libération du cycle des naissances et renaissances, afin de soulager la souffrance humaine dans le monde. Être d'illumination qui désire voir se réaliser l'illumination en chaque être, sensible et insensible.

Boken (aussi *Bokken* ou *Bokuto*) : (Jap.) Sabre de bois simulant la masse et la portée d'un *Katana*.

Bouddha : (Sanskrit) Éveillé, illuminé. Celui qui s'éveille à la connaissance parfaite de la vérité. Il désigne également Gautama Shâkyamuni, le Bouddha historique.

Budo : « Voie martiale » dont l'objectif est de contribuer au développement spirituel de ceux qui la pratiquent par l'entraînement au combat, avec ou sans armes. Les idéogrammes du mot *Budo* sont synonymes de paix et de spiritualité.

Bushido : (Jap.) Voie du guerrier. Code d'éthique du guerrier japonais (Samourai).

Cha-no-yu : (Jap.) Aussi *Sado* ou *Chado*. Littéralement « eau chaude pour le thé » qui désigne la « Voie du thé », érigée en Art classique. D'inspiration du bouddhisme Zen, la cérémonie japonaise du thé est un rituel traditionnel dans lequel le thé vert en poudre, ou *Matcha*, est préparé et servi à un petit groupe d'invités dans un contexte de grand calme, afin de savourer la plénitude du moment présent, soit le seul moment pouvant contenir le bonheur.

Chi Gong (aussi, *Qi Gong* ou *Chi Kung*) : (Chin.) Exercices énergétiques, entraînement de l'énergie interne ou vitale (Syn. Japonais : *Kiko*).

Chuden : (Jap.) Désigne la personne possédant ce niveau, soit le 2^e niveau de maîtrise de l'art interne de la coordination corps – esprit, dont la fréquence vibratoire du pratiquant se situe dans le plan énergétique entre 10 000 à 14 000 unités *Bovis*. Ce niveau est caractérisé par la conscience du moment présent, par l'unification du corps et de l'esprit, et l'expression éthique et esthétique du potentiel de *Ki*.

Dan : (Jap.) Degrés, niveaux de ceintures noires. Ce sont les grades supérieurs de progression technique et mentale dans la pratique des arts martiaux.

Deshi : (Jap.) Désigne le disciple (l'élève) dans la pratique des arts martiaux. *Uchi Deshi* désigne un disciple vivant à temps complet chez son maître, et *Soto Deshi* désigne un disciple vivant à l'extérieur.

Do : (Jap.) Voie spirituelle de développement qui différencie l'art martial du sport et du côté technique.

Do-uchi : (Jap.) Coup latéral porté à l'abdomen avec le *Jo* ou le *Boken*.

Dojo : (Jap.) « Lieu de l'éveil ». Lieu dédié où sont pratiqués les arts martiaux, ou ensemble des personnes d'une association de pratiquants d'arts martiaux.

Dori (Tori) : (Jap.) Prendre, saisir.

Embujo : (Jap.) Lieu de démonstration situé au centre du *Dojo*.

En-undo : (Jap.) Technique effectuée par rotation du bras.

Fudoshin (ou, *Fudo No Seishin*) : (Jap.) État d'un esprit imperturbable face aux stimuli extérieurs.

Genkan : (Jap.) Entrée principale d'un *Dojo*. Littéralement « porte de la connaissance profonde ». Il s'agit d'un vestibule à l'entrée des bâtiments où l'on retire ses chaussures.

Genshin : (Jap.) Intuition martiale, sensibilité mentale extrême permettant de percevoir l'intention de l'adversaire.

Gi : (Jap.) Abréviation de *Keikogi*. Vêtement japonais utilisé par de nombreux pratiquants d'arts martiaux.

Gokyo : (Jap.) De « *Go* » : cinq. La cinquième technique, ou cinquième principe, qui consiste à exercer un contrôle au coude puis au poignet par pression sur l'avant-bras.

Hachi-no-ji : (Jap.) Application d'une technique suivant une trajectoire en forme de huit.

Hajime (aussi : *Jime*) : (Jap.) Commandement pour indiquer de commencer un exercice. Débuttez !

Hakama : (Jap.) Pantalon large (survêtement) provenant de la tradition des Samouraïs et qui se porte par-dessus un *Gi*.

Hakucho (*Hakutsuru*) : (Jap.) En référence à une projection produite par un mouvement similaire à celui d'un cygne de lac qui étend ses ailes pour amerrir.

Hanmi-handachi : (Jap.) Techniques exécutées par *Nage* en position *Seiza* lorsqu'il est attaqué par *Uke* en position debout. Aussi : *Zagi-handachi*.

Hantai-tenkan : (Jap.) Technique par laquelle *Nage* fait un pas vers l'arrière, puis revient vers l'avant en tournoyant.

Happo-giri : (Jap.) Coupe au sabre dans les huit directions.

Hitori Waza : (Jap.) Exercice individuel d'Aïkido visant le développement de la coordination corps – esprit.

Ikkyo : (Jap.) De « *Ich*i » : un. La première technique, ou premier principe d'immobilisation du bras par torsion. Le bras d'*Uke* est dévié, puis allongé sur l'extérieur de son corps, pour ensuite être amené au sol.

Irimi (aussi *Omote*) : (Jap.) Déplacement de *Nage* sur la même ligne d'attaque que *Uke*.

Irimi-dori : (Jap.) Projection par mouvement de haut en bas en avançant dans le sens de l'attaque, et en agrippant le *Jo* ou le *Boken* d'*Uke*.

Jo : (Jap.) Bâton en bois, ou bâton de marche, d'une longueur d'environ 127 cm.

Jo-dori : (Jap.) Exercices dans lesquels *Nage* applique des techniques de défense à *Uke* qui l'attaque avec un bâton (*Jo*).

Jo-nage : (Jap.) Exercices où *Nage* applique des techniques de défense à *Uke* en utilisant un bâton (*Jo*).

Joseki : (Jap.) Côté (mur) supérieur d'un *Dojo* situé à droite de l'entrée.

Judo : (Jap.) Voie de la souplesse. Art martial fondé par Kano Jigoro, en 1882, à Tokyo alors qu'il n'était âgé que de 22 ans. Le Judo est devenu, en 1972, un sport de compétition olympique au même titre que le marathon et le tennis de table (*pingpong*).

Jutsu : (Jap.) Techniques mettant l'accent sur les aspects martiaux et de combat, en opposition à *Do* qui privilégie la Voie de développement personnel et spirituel.

Kaeshi (*Gaeshi*) : (Jap.) Contre-attaque.

Kaï : (Jap.) Association.

Kaiten-nage : (Jap.) Projection vers l'avant en faisant décrire au bras d'*Uke* un grand cercle dans le plan vertical tout en lui maintenant la tête en position basse, ce qui le contraint à chuter en roulade avant.

Kamiza (*Shinden* ou *Kamidana*) : (Jap.) Petit autel que l'on retrouve au mur (*Shomen*) situé à l'opposé de l'entrée d'un *Dojo*. Le siège (*Ka*) de l'esprit (*Mitama*), le siège des *Kamis*, soit les divinités ou esprits dans la religion shintoïste.

Karatedo (Karaté) : (Jap.) Voie dite de la « main vide » originaire de Chine et d'Okinawa. Art martial introduit à Okinawa au Japon par Gichin Funakoshi vers 1920. « Vide » doit être entendu dans le sens de vacuité obtenue par la gestuelle du corps.

Kata : (Jap.) Une séquence de techniques structurées dont le déroulement reproduit un schéma de combat contre un ou plusieurs adversaires, réels ou imaginaires.

Kata-dori : (Jap.) Saisie du vêtement au niveau des épaules, d'une seule main.

Katame : (Jap.) Technique d'immobilisation.

Katana (*Daito* ou *O'dachi*) : (Jap.) Sabre japonais des Samouraïs à lame de plus de 65 cm et légèrement incurvée.

Katate-dori : (Jap.) Attaque par saisie d'un poignet du même côté.

Katate-kosadori : (Jap.) Attaque par saisie d'un poignet du côté opposé. Aussi, *Ai-hanmi-katate-dori*.

Katate-ryote-dori : (Jap.) Saisie simultanée des poignets à deux mains, par-devant.

Kazu : (Jap.) La numérotation (les nombres) en japonais.

Zéro (0) : « Rei » ou « Zero » 〇	Six (6) : « Roku » 六
Un (1) : « Ichi » 一	Sept (7) : « Sichi » ou « Nana » 七
Deux (2) : « Ni » 二	Huit (8) : « Hachi » 八
Trois (3) : « San » 三	Neuf (9) : « Ku » ou « Kyu » 九
Quatre (4) : « Shi » ou « Yon » 四	Dix (10) : « Ju » 十
Cinq (5) : « Go » 五	Cent (100) : « Hyaku » 百
Mille (1 000) : « Sen » 千	Dix mille (10 000) : « Man » 万
Quelques exemples de nombres :	12 : « Juni »
84 : « Hachiju Yon »	137 : « Hyaku Sanju Nana »
1976 : « Sen Kyuhyaku Nanaju Roku »	150 000 : « Jugo Man » (quinze dix-mille)

Keiko-ken : (Jap.) Coup de poing dont l'index est mis en protubérance. Aussi appelé « œil de phénix ».

Keikogi : (Jap.) Vêtement d'entraînement des arts martiaux composé d'une ceinture (*Obi*), d'une veste (*Uwagi*) et d'un pantalon (*Zubon*) amples, souvent fait de coton. Son abréviation « *Gi* » est souvent utilisée pour le désigner.

Kendo : (Jap.) « Voie du sabre ». Escrime japonaise.

Kensei : (Jap.) Homme sage. *Kiaï* silencieux.

Ki : (Jap.) Substance de l'Univers, énergie vitale, volonté radiante, énergie créatrice à la base de tout (Syn. : *Chi* ou *Qi* en Chinois ; *Khi* en Vietnamien ; *Prana* en Sanskrit ; *Ruach* en Hébreux ; *Psyche* ou *Pneuma* en Grec, etc.).

Ki No Kadukaï Ho : (Jap.) Termes japonais désignant la méditation dite d'expansion, telle qu'enseignée par *Sensei* Koichi Tohei.

Ki No Kokyu Ho (*Kokyu Ho*) : (Jap.) Exercice respiratoire à effets thérapeutiques exécuté avec coordination corps – esprit, tel qu'enseigné par *Sensei* Koichi Tohei.

Kiaï : (Jap.) « Rencontre de l'esprit ». Cri émis à partir du bas-ventre et précédé d'un mouvement de *Ki* pour s'aider au combat, pour aider les autres de diverses façons et lors de pratiques ésotériques.

Kiatsu : (Jap.) Médecine douce japonaise perfectionnée par *Sensei* Koichi Tohei. Le *Kiatsu* vise de manière générale à canaliser le *Ki* universel pour soigner.

Kikaï-tanden (aussi : *Seika-tanden*) : (Jap.) Centre énergétique assurant l'échange de *Ki* universel avec le corps. Il est situé sur l'abdomen à environ deux pouces en dessous du nombril. Syn. (Chin) : *Tan-tien*.

Kime : (Jap.) Focalisation permettant une puissante diffusion de *Ki* vers un but précis.

Kiri-kaeshi : (Jap.) Projection impliquant pour *Uke* un changement de direction de 180 degrés de sa ligne d'attaque.

Kiza : (Jap.) Posture d'assise au sol dans laquelle la personne est assise sur ses talons, les orteils repliés sous les fesses, c'est-à-dire sur la partie avant de la plante du pied.

Koan : (Jap.) Énoncé de vérités paradoxales que l'intellect ne peut saisir, forçant ainsi la pensée au silence, menant à l'illumination, soit au « *Satori* ».

Kokoro : (Jap.) Cœur, âme, esprit, conscience. Là où réside l'essence de l'homme.

Kokyu : (Jap.) Souffle vital émanant du *Kikaï-tanden*. Manifestation de l'énergie interne en mouvement. Respiration abdominale.

Kokyu-dosa : (Jap.) Exercice d'extension du *Ki* par le souffle vital. Les partenaires se placent face à face dans la position *Seiza*. Pour *Nage* l'exercice consiste à renverser, harmonieusement et avec grande fluidité, *Uke* qui lui tient les poignets.

Kokyu-nage : (Jap.) Projection par le souffle vital, ou par l'énergie, n'impliquant pas de pression ou de contrainte sur les articulations. La chute est guidée par l'extériorisation du potentiel de *Ki*. Parfois, la technique en *Kokyu-nage* n'implique aucun contact physique. *Kokyu-nage* est aussi appelé l'Art de 20 ans, soit le nombre d'années de pratique censé être requis pour maîtriser l'Art. Cela signifie aussi que c'est en soi la technique ultime de l'Aïkido, celle au-delà des considérations mécaniques et physiques.

Koshin : (Jap.) Déplacement en reculant.

Kote-gaeshi : (Jap.) Projection par torsion (*Gaeshi*) du poignet (*Kote*) vers l'extérieur.

Ku : (Jap.) Vacuité. État de non-entrave du mental d'une personne, obtenu par l'élévation de la conscience. La vacuité est souvent confondue avec le « vide » occidental, concept négatif parce qu'en relation avec le concept paradoxal d'inexistence.

Kumi Waza : (Jap.) Techniques martiales pour projeter ou contrôler un attaquant dans la pratique de l'Aïkido.

Kung Fu : (Chin.) Art martial chinois (Syn. *Wushu* ou *Gong-fu*). « Adeptes ou hommes qui ont atteint la perfection », dans n'importe quel domaine.

Kyu : (Jap.) Les grades précédant celui de *Shodan* (ceinture noire 1^{er} dan).

Kyudo : (Jap.) Voie du tir à l'arc japonais selon les grands principes du Zen et de la religion « Shinto » de l'ancien Japon.

Ma-ai : (Jap.) Distance adéquate séparant *Nage* et *Uke* durant le moment précédant une attaque. Le *Ma-ai* implique le maintien de l'attention et de la coordination corps – esprit des pratiquants, et aussi la recherche constante d'harmonie.

Makikomi : (Jap.) Projection par enroulement d'*Uke* par l'extérieur.

Mawashi-geri : (Jap.) Coup de pied circulaire fouetté dans un mouvement partant de l'extérieur vers l'intérieur.

Mae-giri (ou : *Mae-kiri*) : (Jap.) Coup de pied frontal.

Mudra (*Mushti Mudra*) : (Sanskrit) Arrangement des doigts et des mains, une gestuelle qui a le pouvoir de réaliser ce qu'elle symbolise, lorsqu'elle est authentique. Ce sont des techniques d'appoint pour la méditation et le contrôle de soi issues du Bouddhisme. Elles sont utilisées lors de pratiques ésotériques et ont le pouvoir d'orienter les forces cosmiques.

Mune-tsuki (*Mune-zuki*) : (Jap.) Coup de poing au thorax. Aussi *Chudan-tsuki*.

Mushin (*Muso*) : (Jap.) « L'esprit libre », « l'esprit pur », « l'esprit originel », désigne une pensée sans attache, libre de l'égo et de ses affirmations.

Mutekatsu : (Jap.) Concept Zen voulant que l'ultime fait de la maîtrise des arts martiaux soit de vaincre sans combattre.

Nage (aussi : *Shite* ou *Tori*) : (Jap.) Personne appliquant une technique de défense.

Ni Bun No Ichi : (Jap.) Désigne la méditation dite de concentration, telle qu'enseignée et pratiquée par maître Koichi Tohei.

Nikyo : (Jap.) De « *Ni* » : deux. La deuxième technique de contrôle, ou deuxième principe, par torsion du poignet en le bloquant sur l'épaule, ou autour du poignet ou du *Jo* de *Nage*.

O'Senseï : (Jap.) Grand professeur, grand maître. Aussi *Dai Shihan*.

Ojigi : (Jap.) Saluer à la manière orientale (en penchant le torse vers l'avant lorsque debout).

Okuden : (Jap.) Désigne la personne possédant ce niveau, soit le 3^e niveau de maîtrise de l'art interne de la coordination corps – esprit, dont la fréquence vibratoire du pratiquant se situe dans le plan spirituel qui correspond à plus de 14 000 unités *Bovis*. Ce niveau est caractérisé par la prise de conscience de l'esprit « UN », par l'union de soi à l'Univers, le non-désir et l'abandon de l'égo.

Omote : (Jap.) Mouvement correspondant à une action en *Irimi*, c.-à-d. dans la direction de l'angle d'attaque d'Uke.

Onegai-shimasu : (Jap.) « Puis-je ? » ou « Enseignez-nous, s'il vous plaît ! ». Formule de politesse et de respect adressée au *Sensei* ou invitant une autre personne à procéder à un entraînement avec soi.

Randori : (Jap.) Attaques réelles portées sur *Nage* par une ou plusieurs autres personnes (*Uke*) en même temps. Pratique libre, souple, de techniques avec un ou plusieurs partenaires dans un esprit de progression mutuelle et de respect.

Rei : (Jap.) Salut.

Reiseishin : (Jap.) « Esprit un » ou esprit universel.

Reishiki : (Jap.) Étiquette, cérémonial, gestes protocolaires, règles d'usage et attitudes en vigueur dans un *Dojo*.

Ryokata-dori : (Jap.) Saisie simultanée des deux épaules.

Ryote-dori : (Jap.) Saisie simultanée des deux poignets.

Ryote-mochi : (Jap.) Saisie à deux mains d'un poignet.

Sakate-mochi : (Jap.) Prise du *Tanto* ou du *Jo* par *Uke* lorsque l'arme est pointée du côté de l'auriculaire.

Samourai : (Jap.) Caste de guerriers de l'époque féodale japonaise.

Sankyo : (Jap.) De « *San* » : trois. La troisième technique, ou troisième principe, qui s'applique sur l'ensemble du bras par torsion du poignet et de l'avant-bras suivant un axe vertical (le bras étant plié à 90 degrés, coude vers le haut).

Satori (aussi : *Kensho* dans la philosophie Zen) : (Jap.) « Cœur et soi ». Éveil ou illumination. Voir sa propre nature et faire l'expérience de l'unicité réalisée avec toutes choses. Être libéré de l'illusion d'un soi séparé.

Sakki (aussi : *Sen-no-sakki*) : (Jap.) Faculté de percevoir une variation d'énergie (de *Ki*) correspondant à une action agressive. Capacité intrinsèque d'un individu de ressentir l'onde d'attaque, avant qu'elle ne se forme physiquement, le rendant ainsi capable de contrer ladite attaque au bon moment.

Seiza : (Jap.) Position assise par terre sur les genoux.

Senpai : (Jap.) Désigne l'élève avancé par opposition à *Kohai*, le jeune élève. Le *Senpai* joue un rôle de tuteur auprès du *Kohai* et de relais de l'enseignement du *Sensei*, le professeur. Deux élèves de même ancienneté, quant à eux, sont mutuellement *Dohai*.

Sensei : (Jap.) “Celui qui est né avant”. Instructeur, professeur (Syn. : Sifu en chinois).

Shiatsu : (Jap.) “Pression des doigts”, et désigne un ensemble de techniques de revitalisation corporelles et énergétiques.

Shihan : (Jap.) “Maître-enseignant, chef-instructeur d’une école d’arts martiaux”. Titre créé au début du XX^e siècle par l’école de tous les arts martiaux, la Dai Nippon Butokukai, qui fut fondée par le gouvernement japonais en 1895.

Shiho-nage : (Jap.) Projection par retournement de la main, vers l’arrière et vers l’extérieur, obligeant Uke à chuter pour se soustraire à la clé.

Shime : (Jap.) De Shimeru, étranglement, technique de strangulation.

Shimoseki : (Jap.) Côté (mur) inférieur d’un Dojo situé à gauche de l’entrée.

Shimoza : (Jap.) Côté (mur) inférieur d’un Dojo situé à l’entrée et faisant face au Shomen.

Shin-shin Toitsu : (Jap.) Coordination corps – esprit.

Shodan : (Jap.) Ceinture noire de premier niveau.

Shoden : (Jap.) Désigne la personne possédant ce niveau, soit le 1^{er} niveau de maîtrise de l’art interne de la coordination corps – esprit, dont la fréquence vibratoire du pratiquant se situe dans le plan physique entre de 6 500 à 10 000 unités *Bovis*. Ce niveau est caractérisé par la conscience de soi et de la nature, et par l’acquisition de connaissances, intuitives et scientifiques.

Shomen : (Jap.) Mur supérieur du Dojo, la place d’honneur où se trouve une calligraphie ou la photo d’un fondateur, situé à l’opposé de l’entrée (Shimoza).

Shomen Ni Rei : (Jap.) Commandement pour initier le salut de groupe en direction du mur supérieur du Dojo (Shomen) ou de l’autel (Kamiza).

Shomen-uchi : (Jap.) Frappe directe du tranchant de la main à la tête, de haut en bas.

Shoshin : (Jap.) L’esprit du débutant qu’il convient de maintenir toute la vie.

Shugyo (Jap.) : Entraînement austère, étude indispensable pour conduire à la maîtrise de la technique et de la Voie.

Shuto : (Jap.) Coup incisif porté avec le tranchant de la main.

Sudori : (Jap.) Déplacement vers l’avant au moment où Uke amorce son attaque.

Suwari Waza (*Zagi*) : (Jap.) Techniques exécutées (*Waza*) lorsque *Nage* et *Uke* sont en position agenouillée (*Suwari*).

Tachi Waza : (Jap.) Techniques exécutées (*Waza*) lorsque *Nage* et *Uke* sont en position debout (*Tachi*).

Taigi : (Jap.) Techniques d’Aïkido (*Kumi Waza*) exécutées en séquences apprises et ordonnées.

Tanto (ou Tanken) : (Jap.) Couteau en bois simulant la masse et la portée réelle d’un tel objet.

Tanto-dori : (Jap.) Exercices où *Nage* applique des techniques sur *Uke* qui l’attaque au couteau (*Tanto*).

Tenchi-nage : (Jap.) Projection dite du ciel et de la terre (en levant une main vers le haut et en maintenant l'autre vers le bas).

Tenkan (aussi *Ura*) : (Jap.) Déplacement circulaire dans une autre direction que l'angle d'attaque d'Uke.

Tobikomi : (Jap.) Technique exécutée avec un bond (en avançant et en tournoyant).

Tori (aussi : *Nage* ou *Shite*) : (Jap.) Personne appliquant une technique de défense. Voir *Nage*.

Tsuki (*Zuki*) : (Jap.) Coup de poing direct.

Uchiwa-nage : (Jap.) *Atémi*, déploiement, porté dans un mouvement en demi-cercle (*Uchiwa* signifie : éventail).

Uke (*Ukete* ou *Seme*) : (Jap.) Personne exécutant une attaque ou subissant une projection.

Ukemi : (Jap.) Une chute contrôlée pour éviter de se blesser lors d'une projection.

Undo (*Waza*) : (Jap.) Mouvement éducatif, exercice.

Ura : (Jap.) Mouvement correspondant à une action en *Tenkan*, c.-à-d. dans une autre direction que l'angle d'attaque d'Uke.

Ura-tsuki : (Jap.) Coup de poing avec phalanges tournées vers le haut dont celle du majeur qui est mise en protubérance. Aussi appelé "tête du dragon".

Ura-gaeshi : (Jap.) Projection par retournement, en tournant le dos.

Ushiro : (Jap.) Par-derrrière.

Ushiro-dori (*Hagaijime*) : (Jap.) Prise par-derrrière à bras-le-corps.

Ushiro Tekubi-dori Kubi-shime : (Jap.) Saisie arrière d'un poignet et du col du Keikogi pour appliquer une technique de strangulation.

Ushiro Ryokata-dori : (Jap.) Saisie des deux épaules, par-derrrière.

Ushiro Tekubi-dori : (Jap.) Saisie d'un ou des deux poignets, par-derrrière.

Ushiro Ukemi : (Jap.) Chute arrière.

Vacuité : État de non-entrave du mental obtenu par l'élévation de la conscience de soi. Voir *Ku*.

Waza (*Undo*) : (Jap.) Exercice ou système d'entraînement.

Yame : (Jap.) Commandement pour terminer un exercice. Arrêtez !

Yoko-barai : (Jap.) Coup porté latéralement.

Yokomen-uchi : (Jap.) Frappe de côté (oblique) à la tête.

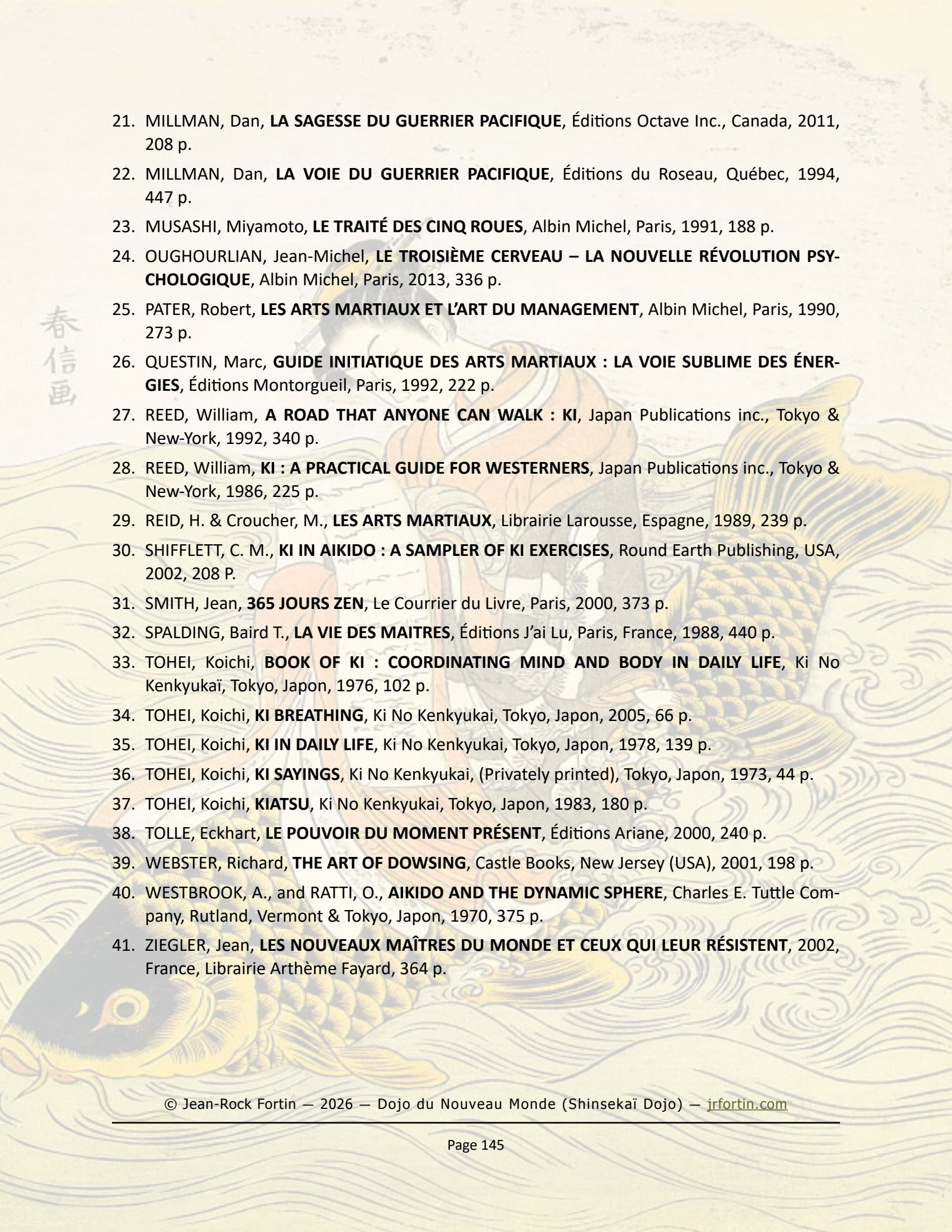
Yonkyo : (Jap.) De "Yon" : quatre. La quatrième technique, ou quatrième principe, qui consiste à appliquer une pression sur les points sensibles du bord radial de l'avant-bras, près du poignet.

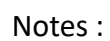
Za Rei : (Jap.) Salut en position *Seiza*.

Zagi-handachi : (Jap.) Technique effectuée lorsque Uke attaque de la position debout alors que Nage se tient dans la position *Seiza*. Aussi : *Hanmi-handachi*.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. ARNTZ, William, **QUE SAIT-ON VRAIMENT DE LA RÉALITÉ ?** Éditions Ariane, Québec, 2007, 276 p.
2. BUHLMAN, William, **VOYAGE AU-DELÀ DU CORPS**, Éditions L'art de s'approprier Inc., Varrennes, Québec, Canada, 1998, 301 p.
3. CAPRA, Fritjof, **LE TAO DE LA PHYSIQUE**, Éditions Sand, Paris, 1975, 331 p.
4. CHUNG, Tsai Chih, **ZEN — LE LIVRE — LIBERTÉ DE L'ESPRIT**, Carthame éditions, France, 1993, 150 p.
5. COQUET, Michel, **BUDO ÉSOTÉRIQUE OU LA VOIE DES ARTS MARTIAUX**, L'Or du temps, France 1991, 268 p.
6. CURTIS, Christopher, **KI-AIKIDO ON MAUI**, MAKs Publications, USA, 2001, 188 p.
7. CURTIS, Christopher, **LETTING GO**, MAKs Publications USA, 2011 (Édition numérique).
8. DARUMA, **REVUE INTERNATIONALE D'ÉTUDES JAPONAISES — SPÉCIAL ARTS MARTIAUX**, Éditions Philippe Picquier, France, Numéro 8/9, Automne 2000/printemps 2001, 365 p.
9. DE KONINK, Thomas, **LA NOUVELLE IGNORANCE OU LE PROBLÈME DE LA CULTURE**, PUF, France, 2000, 212 p.
10. DESHIMARU, Taisen, **ZEN ET ARTS MARTIAUX**, Éditions Albin Michel, France, 1991, 152 p.
11. DEVEREUX, Paul et Charla, **THE LUCID DREAMING BOOK**, Journey Editions, Boston et Tokyo, 1998, 128 p.
12. DI VILLADORATA, Massimo N., **LA VOIE DU GUERRIER : DU YOGA AUX ARTS MARTIAUX**, les éditions de l'Homme, Montréal, 1975, 206 p.
13. FAULIOT, P. et RANDOM, M., **LES CONTES DES ARTS MARTIAUX**, Éditions Albin Michel, France, 1995, 181 p.
14. FIELDS, RICK., **THE CODE OF THE WARRIOR**, HARPER PERENNIAL, NEW YORK, USA, 340 p.
15. FORTIN, Jean-Rock, « **KI — LE CHEMIN DE L'ÉVEIL** », Les éditions : LE DAUPHIN BLANC, Québec, Canada, 2018, 406 p.
16. GIBRAN, Khalil, **LE PROPHÈTE**, Éditions E.J.L., Collection Libro 185, Paris, 2005, 90 p.
17. HABERTSETZER, Gabrielle et Roland, **ENCYCLOPÉDIE DES ARTS MARTIAUX DE L'EXTRÊME ORIENT**, Amphora, Paris, septembre 2000, 816 p.
18. HERRIGEL, E., (Bungaku Hakushi), **LE ZEN DANS L'ART CHEVALERESQUE DU TIR À L'ARC**, Éditions Dervy, Paris, France, 1998, 131 p.
19. LENOIR, Frédéric, **L'ÂME DU MONDE**, Nil éditions, Paris, France, 2012, 202 p.
20. MARUYAMA, Koretoshi, **AIKIDO WITH KI**, Ki No Kenkyukai, Tokyo, Japon, 1984, 208 p.

- 
21. MILLMAN, Dan, **LA SAGESSE DU GUERRIER PACIFIQUE**, Éditions Octave Inc., Canada, 2011, 208 p.
22. MILLMAN, Dan, **LA VOIE DU GUERRIER PACIFIQUE**, Éditions du Roseau, Québec, 1994, 447 p.
23. MUSASHI, Miyamoto, **LE TRAITÉ DES CINQ ROUES**, Albin Michel, Paris, 1991, 188 p.
24. OUGHOURLIAN, Jean-Michel, **LE TROISIÈME CERVEAU – LA NOUVELLE RÉVOLUTION PSYCHOLOGIQUE**, Albin Michel, Paris, 2013, 336 p.
25. PATER, Robert, **LES ARTS MARTIAUX ET L'ART DU MANAGEMENT**, Albin Michel, Paris, 1990, 273 p.
26. QUESTIN, Marc, **GUIDE INITIATIQUE DES ARTS MARTIAUX : LA VOIE SUBLIME DES ÉNERGIES**, Éditions Montorgueil, Paris, 1992, 222 p.
27. REED, William, **A ROAD THAT ANYONE CAN WALK : KI**, Japan Publications inc., Tokyo & New-York, 1992, 340 p.
28. REED, William, **KI : A PRACTICAL GUIDE FOR WESTERNERS**, Japan Publications inc., Tokyo & New-York, 1986, 225 p.
29. REID, H. & Croucher, M., **LES ARTS MARTIAUX**, Librairie Larousse, Espagne, 1989, 239 p.
30. SHIFFLETT, C. M., **KI IN AIKIDO : A SAMPLER OF KI EXERCISES**, Round Earth Publishing, USA, 2002, 208 P.
31. SMITH, Jean, **365 JOURS ZEN**, Le Courrier du Livre, Paris, 2000, 373 p.
32. SPALDING, Baird T., **LA VIE DES MAÎTRES**, Éditions J'ai Lu, Paris, France, 1988, 440 p.
33. TOHEI, Koichi, **BOOK OF KI : COORDINATING MIND AND BODY IN DAILY LIFE**, Ki No Kenkyukai, Tokyo, Japon, 1976, 102 p.
34. TOHEI, Koichi, **KI BREATHING**, Ki No Kenkyukai, Tokyo, Japon, 2005, 66 p.
35. TOHEI, Koichi, **KI IN DAILY LIFE**, Ki No Kenkyukai, Tokyo, Japon, 1978, 139 p.
36. TOHEI, Koichi, **KI SAYINGS**, Ki No Kenkyukai, (Privately printed), Tokyo, Japon, 1973, 44 p.
37. TOHEI, Koichi, **KIATSU**, Ki No Kenkyukai, Tokyo, Japon, 1983, 180 p.
38. TOLLE, Eckhart, **LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT**, Éditions Ariane, 2000, 240 p.
39. WEBSTER, Richard, **THE ART OF DOWSING**, Castle Books, New Jersey (USA), 2001, 198 p.
40. WESTBROOK, A., and RATTI, O., **AIKIDO AND THE DYNAMIC SPHERE**, Charles E. Tuttle Company, Rutland, Vermont & Tokyo, Japon, 1970, 375 p.
41. ZIEGLER, Jean, **LES NOUVEAUX MAÎTRES DU MONDE ET CEUX QUI LEUR RÉSISTENT**, 2002, France, Librairie Arthème Fayard, 364 p.

[illegible]

