

Programme d'examen du 2^e KYU

Prérequis

- ✓ 10 mois de pratique au minimum à un rythme de trois fois par semaine en moyenne après le passage du 3^e KYU
- ✓ Maîtriser et encore avoir à l'esprit le contenu technique et théorique des examens du 6^e, 5^e, 4^e et du 3^e KYU
- ✓ Assentiment du directeur technique du dojo

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

<p>Comportement au Dojo (suite)</p> <p>Dojo no kokoroe «règles à observer au Dojo»</p>	<p><i>Tenue: le keikogi (et le hakama) doivent en permanence être bien mis. Si la pratique a défilé les habits, il convient de saluer son partenaire, d'aller au bord du tatami et de s'arranger le dos tourné au kamiza. On ne s'habille jamais tout en faisant face au kamiza. Le keikogi doit impérativement être bien mis pour les saluts au début et à la fin d'un entraînement.</i></p> <p><i>Comportement: - Lors d'un entraînement il est bénéfique pour ses propres progrès de pratiquer avec le plus de personnes différentes possibles. En effet chaque individu nous fait vivre de nouvelles expériences et de ce fait accroît notre savoir. Pour les mêmes raisons si des aikidokas externes sont en visite au Dojo il faut à tout prix pratiquer avec eux.</i></p> <p><i>- Lors de la pratique il s'agit d'expliquer le moins possible verbalement et de plutôt utiliser un langage corporel. L'Aikido s'expérimente d'abord par le corps puis, après beaucoup d'entraînements, il induit une évolution intérieure au sujet de laquelle on peut de temps en temps philosopher.</i></p>		
<p>Terminologie à comprendre / connaître</p>	<p>dojo no kokoroe (attitude la plus propice au Dojo)</p> <p>keiko ho «modes d'entraînement», manières d'apprendre (suite)</p> <p>rei ho «manières de saluer»</p> <p>mitsu no kokoro « trois états d'âme, d'esprit »</p> <p>renrakuhenka waza</p> <p>karami osae</p> <p>natsu no tachi</p>	<p>tanoshiku</p> <p>kibishiku</p> <p>mitori geiko</p> <p>hitori geiko</p> <p>futari geiko</p> <p>futari tori</p> <p>ritsu rei</p> <p>za rei</p> <p>naoki kokoro</p> <p>akakuri kokoro</p> <p>kiyoki kokoro</p>	<p>«avec plaisir, amusement»</p> <p>«avec rigueur, sérieux»</p> <p>«apprendre en regardant»</p> <p>«entraînement seul»</p> <p>«entraînement à deux», donc avec un partenaire</p> <p>«deux personnes saisissent simultanément»</p> <p>«salut debout»</p> <p>«salut assis»</p> <p>«honnêteté»</p> <p>«clarté»</p> <p>«pureté»</p> <p>«techniques enchaînées»</p> <p>«immobilisation bras croisés»</p> <p>«sabre de l'été»</p>
<p>Tai / Ashi Sabaki¹ «déplacements du corps / des jambes (pieds)»</p>	<p>sankakutai omote/ura</p> <p>omote sankaku (hanmi)</p> <p>ura sankaku (hitoemi)</p>		<p>«la triangulation du corps», étude des déséquilibres</p> <p>«triangle omote», position des pieds quand le corps est en <i>sankakutai omote</i> (triangle instable devant soi)</p> <p>«triangle ura», position des pieds quand le corps est en <i>sankakutai ura</i> (triangle instable derrière soi)</p>
<p>Suburis «exercices» avec armes bokken et jo (suite)</p>	<p>coupe gyaku kessagiri</p> <p>coupe yoko giri</p>		<p>coupe diagonale croisée de <i>gedan</i> à <i>hasso</i></p> <p>coupe latérale 180°</p>

¹ Pour des descriptions plus détaillées des déplacements, avec dessins à l'appui, se référer au San Shin Kai Letter n°3, article «ASHI SABAKI», téléchargeable sur www.dojo-ne.ch rubrique San Shin Kai Letter.

Programme technique

Attaques		Techniques	Remarques explicatives, compléments théoriques	
SUWARIWAZA			«pratique à genoux»	
Shomenuchi kiawase	1	Ikkyo omote / ura	pour <i>ura</i> : base et variation	
	2	Sankyo omote / ura	pour <i>ura</i> : entrée <i>irimi tenkan</i>	
	3	Kotegaeshi	jusqu'à <i>osae</i>	
TACHIWAZA			«pratique debout»	
Shomenuchi kiawase	4	Iriminage	base et variation	théorie <i>iriminage</i> et théorie <i>kotegaeshi</i>
	5	Kotegaeshi		
	6	Sumiotoshi		
	7	Ikkyogoshi	par <i>ikkyo kuzushi</i>	
	8	Shihonage	entrée contre-attaque <i>yokomen uchi</i> , jusqu'à <i>osae</i>	
	9	Ikkyo ura	<i>taninzutori</i>	
Katatetori aihanmi	10	Iriminage	<i>renraukenka waza</i> par <i>ikkyo kuzushi</i> . <i>tenkan sabaki kamihanen</i>	base par <i>hijikime osae</i>
	11	Kotegaeshi		
	12	Nikyo ura - kotegaeshi		
	13	Sankyo (omote/ura)	<i>omote</i> : entrée petit <i>tenkan tenshin</i> <i>ura</i> : <i>irimi</i> avec coupe <i>kiri oroshi</i>	
Katatetori gyakuhanmi	14	Sankyo (omote/ura)	<i>irimi tenkan tenshin sabaki</i> , <i>jodan kuzushi</i>	
Ryotetori	15	Kotegaeshi	1. entrée <i>ushiro ashi irimi tenkan</i> 2. entrée <i>mae ashi irimi tenkan</i>	base et variation - libération sur saisie <i>jodan yin</i>
	16	Iriminage		
Katate ryotetori	17	Kaitenotoshi (omote/ura)	<i>(penseur de Rodin)</i> 1. <i>omote</i> : entrée <i>irimi tenkan (kamihanen)</i> , contact initial <i>chudan yang ura</i> 2. <i>ura</i> : entrée <i>ushiroashi tenkan (shimohanen)</i> , contact initial <i>jodan yang omote</i>	
	18	Kotegaeshi	<i>tanren</i> (base): <i>shimohanen</i>	entrée <i>tenkan tenshin</i> , contact initial <i>jodan yang omote</i>
	19	Iriminage	1. base: <i>kamihanen</i> , 2. variation: <i>shimohanen</i>	
Ushiro Ryotetori	20	Ikkyo (omote/ura)	1. <i>omote</i> : <i>yoko ichimonji gedan</i> 2. <i>ura</i> (variation): <i>tate ichimonji</i>	entrée <i>mae ashi tenshin</i> , <i>mae ashi irimi</i>
	21	Nikyo (omote/ura)	<i>yoko ichimonji gedan</i> <i>ura</i> : par <i>hijikime osae</i>	
	22	Shihonage	<i>karami osae</i> (2 formes), <i>tate ichimonji</i>	
Katatori menuchi	23	Kotegaeshi	entrée <i>tenkan tenshin</i> : <i>shimohanen</i>	
	24	Shihonage	1. <i>kata no te</i> 2. <i>uchi no te</i>	
	25	Genkeikokyunage		
Chudantsuki	26	Hijikime osae (omote/ura)	1. <i>omote</i> : <i>uchi sabaki</i> 2. <i>ura</i> : <i>soto sabaki (gyaku kessagiri)</i>	
	27	Iriminage	<i>sotosabaki</i> , version <i>crochet à la nuque</i>	
Yokomenuchi	28	Udekimenage (omote/ura)	entrée <i>ushiroashi Irimi tenkan</i> : <i>makiotoshi</i>	base et variation
	29	Kotegaeshi		
	30	Jiyuwaza		
Shomenuchi kiawase	31	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo	1. <i>omote</i> : entrée <i>maeashi irimi</i> 2. <i>ura</i> : entrée <i>ushiroashi irimi</i>	
Chudantsuki	32	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo	seulement <i>omote</i> : entrée <i>ushiroashi irimi tenkan tenshin</i>	

Buki waza «Armes»	katas²	Remarques explicatives, compléments théoriques
Kumi tachi		«travail au bokken»
1	Ichi no tachi « père » et « fils »	1 ^{er} kata au bokken
2	Ni no tachi « père » et « fils »	2 ^e kata au bokken
3	San no tachi « père » et « fils »	3 ^e kata au bokken
4	Yon no tachi « père » et « fils »	4 ^e kata au bokken
Kumi jo		« travail au jo »
5	1 ^{er} kata de Maître Ikeda	kata omote
6	2 ^e kata de Maître Ikeda	kata ura
7	3 ^e kata de Maître Ikeda	kata hiki otoshi
8	4 ^e kata de Maître Ikeda	kata mae otoshi
Hojo		de la Kashima Shinden Jikishinkage-ryu
9	haru no tachi ³ « père » et « fils »	« sabre du printemps »
10	natsu no tachi « père » et « fils »	« sabre de l'été »

Connaissances théoriques: systématique de l'Aïkido

Correspondances avec les niveaux (hauteurs) et les organes

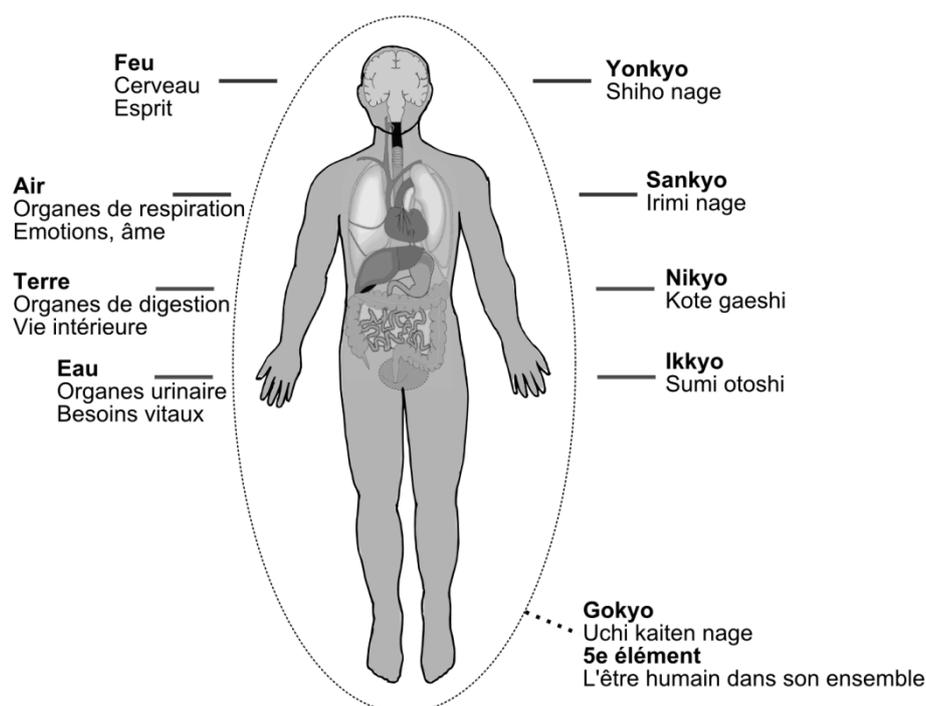


Figure 1: Niveaux d'efficacité et de réalisation des techniques fondamentales de l'Aïkido.

Comme présenté dans la figure ci-dessus, la technique *ikkyo* se réalise au niveau (hauteur) de la vessie, c'est le niveau inférieur correspondant aux deux premiers chakras. C'est son niveau d'efficacité. Il est impossible de réaliser *ikkyo* en maintenant le bras du partenaire au niveau de nos propres épaules.

² Les différents *kata* demandés ici font l'objet d'un livre « Aikido Sanshinkai : Buki Waza, la pratique des armes en Aïkido » où tous leurs mouvements et positions sont détaillés. Ledit ouvrage peut être obtenu au Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel ou commandé par Internet.

³ Ce kata fait l'objet d'un article dans le SSKL N°7 où il est détaillé étape par étape. L'article peut-être téléchargé gratuitement sur www.dojo-ne.ch dans la rubrique San Shin Kai Letter.

kote gaeshi s'opère au niveau (du chakra) de l'estomac. On ne peut pas réaliser *kote gaeshi* à la hauteur de *ikkyo*, ni plus haut que le niveau de son estomac ou alors on perdra en efficacité.

irimi nage est au niveau de la poitrine, des poumons (4^e et 5^e chakras). C'est en effet à la hauteur des chakras du cœur/gorge que la tête de *uke* (partenaire) se trouve lors de l'exécution de cette technique.

Enfin *shiho nage* se passe au niveau de la tête (6^e et 7^e chakras). Tenter un *shiho nage* à un autre niveau est physiquement impossible puisque la tête de *tori* doit passer sous ses bras pour réaliser la technique du feu.

Chaque technique a donc son niveau d'efficacité (niveau dans le sens de hauteur), chaque technique peut être mise en relation avec un des quatre éléments de la nature (l'eau, la terre, l'air et le feu) et chaque technique peut être assimilée à une direction. Ceci est valable pour toutes les techniques de l'aïkido, mais c'est dans les quatre techniques de bases qu'on peut illustrer ces relations le plus clairement. Ces quatre techniques sont comme quatre vecteurs de base d'un espace à quatre dimensions. Dans ce sens, toute autre technique est plus ou moins une combinaison de ces quatre techniques de base.

La correspondance avec les niveaux implique aussi un lien entre les techniques et les organes. Ceci nous permet d'utiliser également l'Aïkido comme une thérapie. Par exemples, les techniques de l'élément terre comme *kotegaeshi* sont liées au système digestif et le stimulent. Celles de l'élément feu (par exemple *shihonage*), en lien avec le cerveau accroissent la concentration, celles de l'air (par exemple *iriminage*) sollicitent plus le système respiratoire et celles de l'eau (comme *ikkyo*) le système urinaire. L'entraîneur sachant cela pourra construire un entraînement adapté au mieux aux besoins des élèves présents et des conditions environnantes.

Les chakras et les techniques d'Aïkido

Les chakras sont considérés comme des endroits (centres) de notre être par lesquels «la bioénergie» ou le *ki* de notre entourage entre dans notre organisme, arrive jusqu'au canal central (le long de la colonne vertébrale, c'est-à-dire de notre axe central ou axe ciel-terre) et se répand dans notre corps et notre aura à travers le réseau des canaux d'énergie (nadis).

Les chakras sont un thème très vaste et complexe, pour plus d'information à leur propos on peut se référer à l'article «les chakras» du SSKL n°4. Le but ici est simplement de donner quelques notions de base à leur sujet.

Puisque les techniques d'Aïkido ont leur niveau d'efficacité et qu'on peut les faire correspondre à certains groupes d'organes, la connexion avec les chakras est bien présente et réelle.

Chaque chakra a sa position déterminée sur le corps physique. Cette position est nommée le *kshétram* du chakra, voir la figure 2. La plupart des écoles et doctrines yogiques considèrent que nous avons sept chakras (principaux) connectés entre eux par le canal central qui se trouve le long de la colonne vertébrale.

Il existe encore bien d'autres chakras ou centres énergétiques secondaires comme ceux des paumes des mains par exemple.

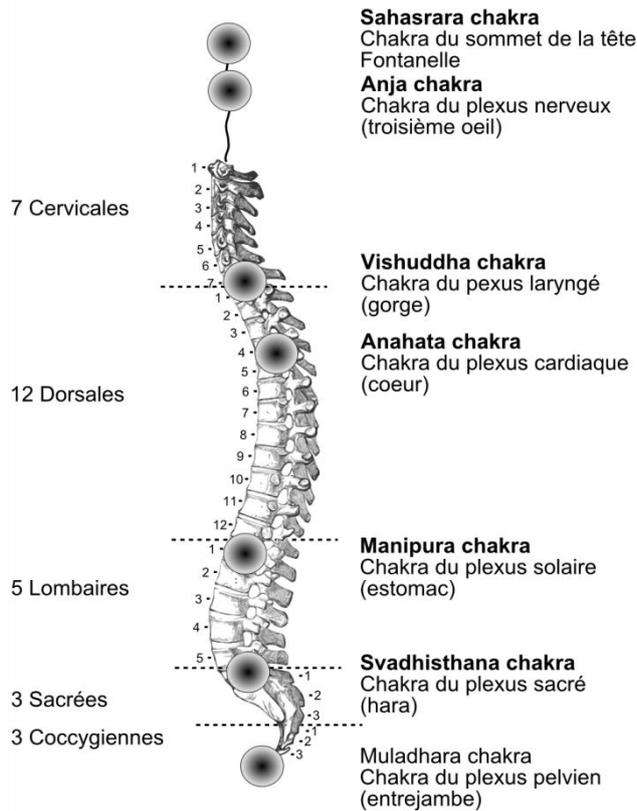
Ce texte ne se veut pas exhaustif, mais mentionnons tout de même qu'on distingue trois phases dans lesquelles les chakras peuvent se trouver:

- a) le niveau d'existence passive où ils existent simplement,
- b) le niveau d'activation énergétique et mentale (on parle d'«ouverture des chakras» et de «radiation des chakras»),
- c) le niveau du développement spirituel complet dans lequel se fait l'harmonisation des chakras, «des parties endormies du cerveau» et de l'âme.

On est aussi libre d'approcher l'Aïkido sous différents angles et d'en utiliser la pratique à différents niveaux:

- a) pour son aspect sportif, fitness, physique,
- b) pour le développement personnel que sa pratique peut induire en nous,
- c) ou même le considérer comme une voie de développement spirituel⁴.

⁴ Il est cependant important de préciser que l'Aïkido n'est pas une religion. Par ailleurs il ne contredit aucune religion. L'Aïkido promeut la paix, l'amour et l'harmonie.



Les sept chakras principaux sont (dans l'ordre de bas en haut):

1. **Muladhara.** En sanscrit, *Mula* signifie «racine» ou «base», ce qui pose Muladhara à la base du système des chakras.
2. **Svadhithana.** *Svadhithana* signifie en sanscrit «demeure personnelle». Niveau du hara.
3. **Manipura.** *Manipura* signifie «la ville des pierres précieuses». Les Tibétains l'appellent «Mani padma» – «Le lotus des pierres précieuses». Chakra de l'estomac.
4. **Anahata.** *Anahata* signifie «continu». Le chakra du cœur.
5. **Vishuddha.** *Vishuddha* signifie purifier. Le chakra de la gorge.
6. **Ajna.** *Ajna* signifie «savoir, obéir ou suivre». Cela signifie également «commande», «centre d'alarme». Le chakra du troisième œil.
7. **Sahasrara.** *Sahasrara* signifie «mille», c'est pourquoi il est symbolisé par un lotus à mille (ou à un nombre infini) de pétales rouges. Le chakra du sommet du crâne.

Figure 2: emplacement des 7 chakras principaux

Le premier et le septième chakra sont simples, tous les autres sont doubles (voir figure 4). Les doubles se trouvent des deux côtés du canal, c'est-à-dire dans les parties antérieure et postérieure du corps, d'où la distinction cruciale entre les techniques *omote* et *ura* (voir 6^e kyu).

C'est aussi pourquoi il est important de travailler des attaques frontales ou par devant (*katate ryote tori*, *katate tori gyakuhanmi* et *aihanmi*, *shomen uchi*, *mune tori*, etc.), et dorsales ou par derrière (*ushiro ryote/hiji/kata tori*, *ushiro kubi jime*, *ushiro daki kakae*, etc.). En effet les attaques par l'arrière stimulent la sensibilité de notre «dos», i.e. l'ouverture arrière des chakras 2 à 6, les attaques frontales stimulant les ouvertures vers l'avant.

Les attaques de frappes (*kiawase*, *gedan/chudan/jodan tsuki*, etc.) visant la ligne centrale sont particulièrement dangereuses. En effet, les lignes centrales avant et arrière (figure 3) du corps sont très vulnérables du fait qu'elles sont énergétiquement vitales! Tous les chakras et les points vitaux les plus sensibles du corps s'y trouvent.

Les attaques visant l'emplacement du premier ou du septième chakra comme *mae keru*, ou respectivement *shomen uchi* sont encore plus dangereuses si elles touchent les deux points précis (bas et haut) de la jonction entre la ligne centrale avant et la ligne centrale arrière.

Les liens entre la self-défense la plus basique et les chakras sont nombreux et évidents mais souvent ignorés!

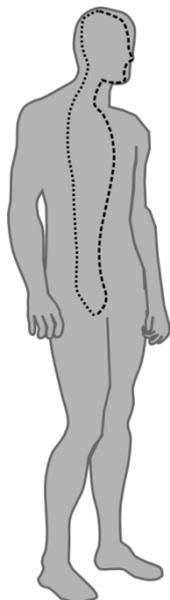


Figure 3: lignes centrales arrière et avant.

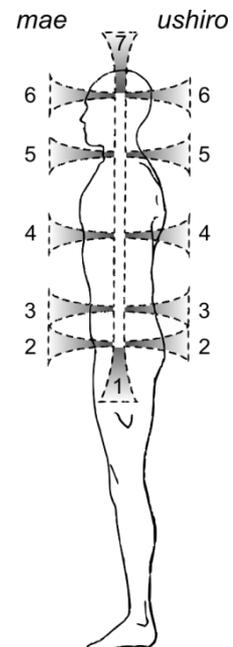


Figure 4: chakras simples et doubles

Résumé des coupes fondamentales

Les grandes coupes (*kiri oroshi*, *kessagiri*, *yoko kiri* et *gyaku kessagiri*) sont réalisées selon le «système de coupe dans les huit directions» *happo giri*.

Sur un cadran solaire les coupes sont classées comme suit (voir figure 5):

1. *kiri oroshi*: coupe verticale de 12h à 6h, sur toute la hauteur de *jodan* à *gedan*,
2. *kessagiri*: coupe diagonale de 1h à 7h ou croisée de *hasso* à *gedan*,
3. *yoko giri*: coupe latérale de 3h à 9h, 180°,
4. *gyaku kessagiri*: coupe diagonale de 5h à 11h ou croisée de *gedan* à *hasso*,
5. *kiri oroshi (montante)*: coupe verticale de 6h à 12h, sur toute la hauteur de *gedan* à *jodan*, mais pratiquement irréalisable,
6. *gyaku kessagiri*: coupe diagonale de 7h à 1h ou croisée de *gedan* à *hasso*,
7. *yoko giri*: coupe latérale de 9h à 3h, 180°,
8. *kessagiri*: coupe diagonale de 11h à 5h ou croisée de *hasso* à *gedan*.

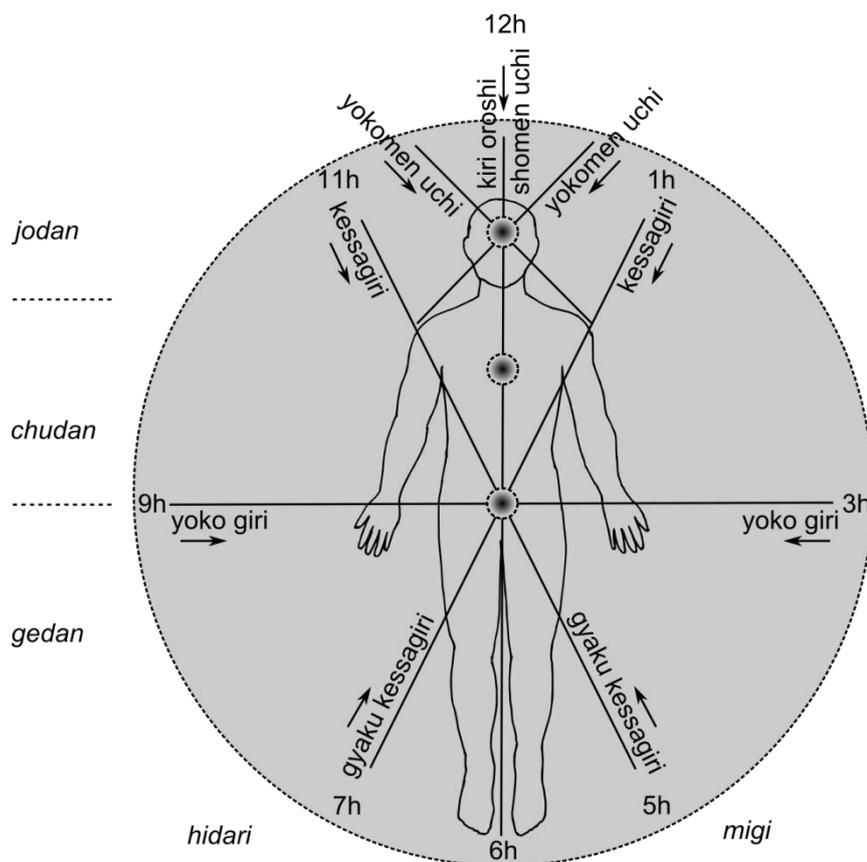


Figure 5: les coupes fondamentales.

Les «petites» coupes ou les frappes se réalisent au niveau *jodan*. On distingue:

- ✓ *Shomen uchi*: «frappe au sommet de la tête» ou coupe verticale jusqu'au niveau des épaules,
- ✓ *Yokomen uchi*: «frappe sur le côté de la tête» ou coupe diagonale à la tempe, donc croisée de *jodan* à *hasso*.