



Metzeral le 26 novembre 2024

CR du stage FTP 1/4 du 23 novembre 2024 (après-midi)

Lieu : dojo ASOR SCHILTIGHEIM

| Nom prénom | Club | Grade | Diplôme | Motivations / remarques | Email |
|--------------------|--------------------|-------|---------|-------------------------|-------|
| Inquimbert Yoann | LCO | 2d | | BF | |
| Seltzer Mathieu | LCO | 3d | | BF | |
| Ebener Mathieu | Molsheim | 2d | BF | Complément au BF | |
| Marques Nicolas | St Croix en Plaine | 1d | | BF | |
| Schultz Denis | Haguenau | 2d | | BF | |
| Bourguignon Jérôme | Heillecourt | 1d | | BF | |
| Bonhoure Pierre | AM Colmar | 1d | | BF | |
| Schweitzer Régis | Bisel | 1d | | BF | |
| Schalk Claudine | St Croix en Plaine | 4d | BF | Formation continue | |
| De Frutos Greg | Fegersheim | 6d | BE1 | Membre CTR | |
| Wagner Gilles | ASOR | 3d | DE | Club d'accueil | |

Merci à Gilles, pour tout, le sourire, le café, la disponibilité, le questionnement et plus 😊

De la notion de kokyu nage

Kokyu : principe

1) Signification

Osenseï : " Le pratiquant d'Aïkido doit parvenir à lier sa respiration personnelle à la respiration de l'univers".

« **Ko** » (呼) l'idéogramme montre une plante qui se fraie un chemin pour sortir de terre ; plus la bouche, c'est la voix qui se fraie un chemin hors de la bouche pour "appeler, nommer, attirer, inviter", et donne l'idée du souffle. C'est "**expirer**".

« **Kyu** » (吸) a le sens d'"**aspirer**". L'idéogramme indique ce qui est atteint par la bouche : l'air aspiré, le liquide absorbé.

« **Kokyu** » est donc "expire-inspire". D'un point de vue plus large, on peut proposer que kokyu soit une respiration, avec son rythme et sa coordination. **Et pourquoi pas kyuko / inspire expire ?**

Il est cycle : le flux et le reflux de la marée, le jour et la nuit qui composent la journée, le cycle solaire et le cours des saisons ... mais encore ... **vos idées/professionnelles ?** ouverture/fermeture, vague, ...

Le règlement de la CSDGE nous propose cette définition de Kokyu : « expir/inspir, fluidité de la respiration dans l'action et rythme de l'échange. »

Et en occident la respiration :

- Diaphragmatique (abdominale) : périodes de repos et de relaxation
- Costale (ou thoracique) : dans les 3 dimensions
- Apicale : respiration superficielle dite « d'urgence »

Points de vigilance :

- Ne pas confondre kokyu avec puissance physique/force, confrontation, pour la gloire du protagoniste. **Comment le démontrer dans la pratique ?**
- Il est ressenti, apprentissage par le corps
- Quel est le lien avec le ki ? (**pas abordé**)

2) La place de kokyu dans la pratique : les applications

- Kokyu ryoku : la force qui émane de kokyu, souffle-énergie "**force**"¹ développée grâce à une bonne utilisation de kokyu.

- Kokyu ho : méthode (ho) pour étudier et ressentir kokyu, exercice avec saisies (pas de frappes). Le mouvement de la loi des échanges.

- Kokyu nage : projection du partenaire en utilisant kokyu, ce n'est pas une projection-défouloir, mais est vu comme un investissement.

- Nanamé kokyu nage / sokumen irimi nage

- Shin kokyu, technique de respiration en lien avec la conscientisation des phases d'ouverture et de fermeture, synchronisées avec la respiration (profonde). Inspir abdominal puis thoracique, expir cycle inverse

- Tout le reste du répertoire

Car si Kokyu s'aborde et s'exprime de façon plus nette dans les 5 propositions, en réalité, son principe peut – et devrait – être appliqué à toute technique du répertoire.

3) Points communs des Kokyu Nage

- Peu de déplacement (limitation des paramètres annexes)

- Une projection finale

- Une libération rapide, dans un souffle (expir)

- L'absence de clé et de contraintes en général

4) Évaluation, bilan, indicateur

Veiller à ce que la nuque, les épaules, les bras ne soient plus contractés.

Lâchez vos épaules, elles tiennent toutes seules.

Outils : bokken et jo doivent pouvoir se manipuler sans que notre respiration ne soit dérangée, accélérée, coupée, ou bloquée. Quand on a unifié corps et bokken, corps et mouvement, la respiration se fait sans effort particulier.

5) Exercices proposés

Présenter le rôle d'uke et tori ainsi que les points clefs et les problèmes possibles

Groupe 1 : kokyu ho – ryote dori

Tenchi nage ... un petit hors sujet !

Consignes : Garder les épaules basses, rester souple

En cas de blocage de la part d'uke : travailler sur l'angle / relation uke-tori

Constat : Manque de travail des hanches + souffle ...

Groupe 2 : kokyu nage – katate dori

Point d'attention : surveiller la position d'uke/tori, sortir de la ligne

Saisie pleine et doit rester pleine, travail d'adaptation et d'écoute d'uke, le kokyu d'uke 😊

Groupe 3 : naname kokyu nage – ai hanmi katate dori

Coupe pour sortir, elle ne se fait pas seulement avec le te katana (tranchant de la main) mais avec l'ouverture de la hanche qui est en relation avec la main de coupe.

Recherche du déséquilibre d'uke en retrait

Manque de consignes, entrée irimi tenkan ou henka ?

Groupe 4 : technique et sollicitation au choix – expression de kokyu

Proposition : Ryo kata dori : randori

Constat : Travail de tori avec les épaules et en saisie ☹

Difficulté à prendre le centre d'uke, la respiration disparaît sous la pression et la fréquence des attaques

Conclusions

Elles sont le résultat d'un tour de tatami :

- Mise en évidence du manque de travail des hanches
- La FTP fait participer tout le monde, débriefing, corrections et apports (idem format BF)
- Passer devant une assemblée
- Enrichissement de l'enseignement
- Apprendre- emmagasiner-restituer-digérer, intérêt d'une progression énorme possible
- Formation continue, j'enseigne aux enfants, j'ai une demande des parents pour un cours adulte, complément de formation intéressant
- Principe de décortiquer, rencontre des contraires
- Richesse de l'aïkido, nouvelles perspectives à explorer
- Aller vers les autres

- A posteriori : je n'avais pas mal aux épaules le lendemain : objectif atteint ? ☺

- **Il semblerait que le travail des hanches lié au souffle soit une association gagnante.**
- **Ne pas oublier le souffle d'uke**

Merci à tous les participants qui ont fait vivre cet après-midi, faites de la publicité, vers vos profs, vos futurs élèves, tous les aikidokas.

Les FTP sont (portes) ouvertes aux idées, réflexions, propositions, à la pratique pédagogique et technique, qu'on se le dise.



Pierre Stephan
DFR LGE

Notes et références :

- 1)
 - Force : 15 définitions Larousse
 - La force permet de modéliser l'action d'un corps sur un autre. Sens, direction et une norme définissent la force.
 - Le poids (d'un objet en chute libre) est une force dirigée vers le sol (dû à la gravité).
 - L'énergie est la capacité d'un système physique à effectuer un travail, c'est-à-dire à entrainer un mouvement.
 - La force à travers une distance mesure l'énergie.

Maitre Tamura sensei, Jacques Bonemaison, Ecole des cadres de Normandie, Farid Si Moussa
DFR Bretagne