

2019 vient de s'achever, une nouvelle année commence: c'est le moment des résolutions paraît-il... Et pourquoi pas celle de faire renaître notre newsletter? Aller, relevons le défi, pour renforcer nos échanges conviviaux et aider à ce que la culture « aikido » déborde davantage dans nos vies quotidiennes.

Depuis 2015 et le dernier numéro de « L'Echo du Dojo », cinq années ont passé et le club a bien changé, entre les départs, les arrivées et les évolutions administratives. Aujourd'hui, nous sommes une école libre d'affiliations et on a 2 profs, rien que pour nous, pour nous guider dans nos pratiques: la classe, non?!

Notre Grand Professeur, Alain!



Notre Petit Prof, Philippe!



Le club a changé, donc changeons de formule pour notre newsletter: des rubriques proches des anciennes mais pas de retour en détails sur les évènements de la saison, puisque c'est déjà fait sur notre site internet (<http://www.aikido-de-la-gatine.fr/>).

Et si la formule vous plaît, n'hésitez pas à le dire et à contribuer aux numéros suivants, ne serait-ce qu'en partageant des idées ou des créations! Le prochain est prévu en fin de saison...

## Quelques images marquantes de l'année 2019



Merci à chacune et chacun pour cette belle année 2019!



Meilleurs vœux de persévérance, d'assiduité et de convivialité pour 2020!



## Un peu de technique

En aikido, on travaille 5 immobilisations qui constituent 5 techniques de base (*kihon waza*). Dans le travail, l'immobilisation finale n'est pas une fin en soi, mais c'est toute la démarche qui amène à cette immobilisation qui est importante. Le but du travail est en fait de développer l'attitude :

- \*verticalité et équilibre (*shisei*) ;
- \* gestion de la distance et du rythme du mouvement (*ma ai*), placement permettant de porter des coups (*atemi*) tout en s'en protégeant ;
- \* entrée (*irimi*), pivot (*tenkan*) et coup (*atemi*) permettant de déséquilibrer l'adversaire, déplacement permettant de maintenir ce déséquilibre.

Ikkyo: immobilisation du bras de Uke, le B.A.-ba de l'aïkidoka (un des premiers apprentissages)



Le bras de Uke peut suivre 2 trajectoires en fonction de la forme suivie:

- Omote (« intérieure »): une courbe verticale avec le sens du mouvement vers l'avant et en haut puis en bas;
- Ura (« extérieure »): une spirale avec le sens vers le bas.

Le bras de Uke est contrôlé par Tori au niveau de son coude et de son poignet.

## A méditer...

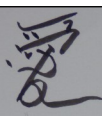
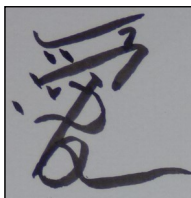
- « Je n'ai pas à être plus fort que l'autre. J'ai à être plus fort que moi grâce à l'autre ». Albert Jacquard

## Culture nipponne: le Kakizome

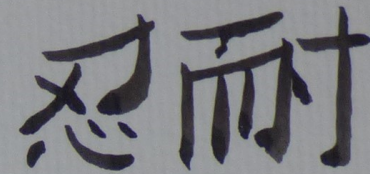
En début d'année, les Japonais sont traditionnellement vigilants aux premiers événements : le 1er lever de soleil, la 1ère cérémonie du thé... et la 1ère calligraphie, appelée Kakizome. Remontant à plusieurs siècles, cette tradition consistait au départ à calligraphier une poésie chinoise. Peu à peu, le Kakizome est devenu plus court et consiste aujourd'hui à écrire quelques kanji représentant des vœux ou des résolutions pour la nouvelle année.

Voici donc un Kakizome à destination de tous les membres de notre club, un modeste travail de copie calligraphique réalisé le 2 janvier 2020 à destination de chacune et chacun d'entre nous pour l'année d'aïkido qui débute.

Amour

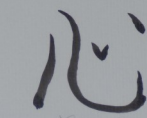


忍耐



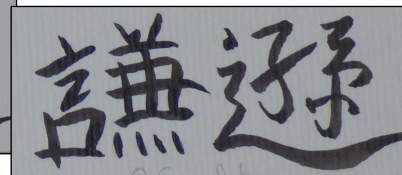
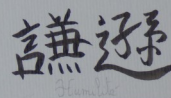
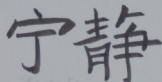
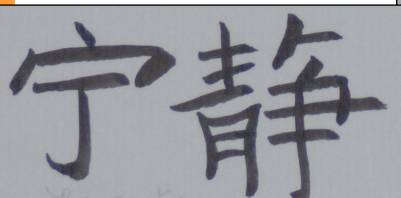
Persévérance

Sérénité



Cœur - esprit

Humilité



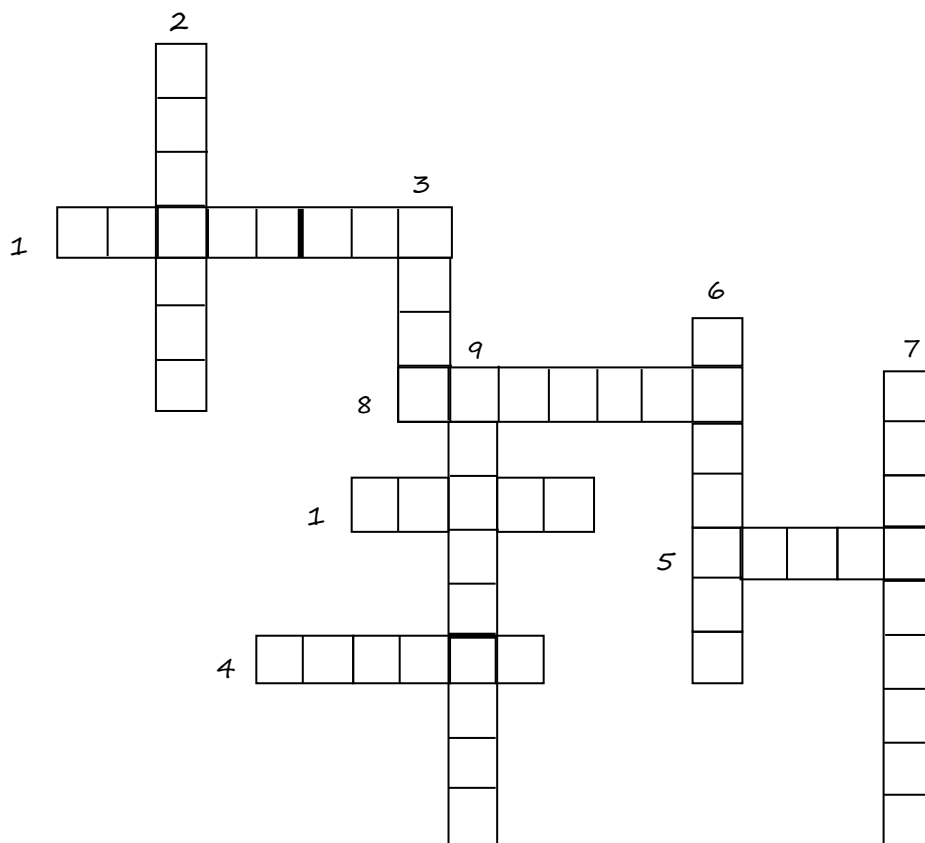
## Espace détente: trop de sérieux tue le sérieux!

### Devinette:

Dans quel film de Akira Kurosawa retrouve-t-on cette réplique: « Les sabres ne sont pas là pour étripier sinon les imbéciles. Ils sont là pour supprimer l'imbécilité de nos coeurs »?

### Mots croisés:

1. Technique phare de Myamoto Musashi.
2. Nom de l'un des maîtres de Jean-Michel Mérit.
3. Surnom de notre Grand Professeur. Désigne aussi un positionnement dans nos techniques.
4. Nom d'un acteur fétiche de Kurosawa.
5. Terme désignant la calligraphie au Japon et signifiant « Voie de l'écriture ».
6. Eponge en tissus recyclés d'inspiration japonaise.
7. Technique d'emballage de cadeaux d'origine japonaise, qui se réalise en pliant et nouant des tissus. Le terme signifie « baluchon pour le bain ».
8. Art traditionnel de composition florale au Japon.
9. En aikido, une des techniques les plus faciles pour les débutants.
10. Premier principe de l'aikido.



### Rappel: les grands rendez-vous du calendrier (venez nombreux!)

- \* Samedi 1er et dimanche 2 février: formation à destination de tous les pratiquants, débutants ou confirmés, à Concarneau (29), suivi d'un stage le dimanche matin.
- \* Samedi 28 et dimanche 29 mars: formation à destination de tous les pratiquants, débutants ou confirmés, à La Verrie (85), suivi d'un stage le dimanche matin.
- \* Samedi 4 et dimanche 5 avril: stage d'Alain à Armentières (59).
- \* Samedi 11 et dimanche 12 avril: séminaire Inazuma Kai à Parthenay (79).
- \* Dimanche 17 mai: stage d'Alain à Laval (53).
- \* Du samedi 11 au mercredi 15 juillet: stage d'été à La Plaine-sur-Mer (44).