

SAMEDI 30 JANVIER 2010 : 2^{ème} STAGE d'AÏKIDO de l'ANNEE... et la NEIGE TOUJOURS AU RENDEZ-VOUS...

Comme lors du stage du 9 janvier dernier, la neige qui n'était toujours pas invitée fut furieusement présente lors de ce deuxième stage d'Aïkido organisé par la LIGUE F.F.A.B. du LIMOUSIN.

Elle ne dissuada pourtant pas une bonne vingtaine de pratiquantes et pratiquants de tous les Clubs de la Région, mais aussi de Montluçon, à venir voir de plus près les tatamis de Verneuil-sur-Vienne.

Ce stage spécifique réservé aux Aïkidokas déjà gradés (au-delà du 3^{ème} Kyu) s'est donc déroulé bien à l'abri, dans le Dojo de Verneuil dès 15h30 sous la houlette **d'Alain VERGNOLE, Chargé d'Enseignement Régional, 5^{ème} Dan.**

Après les étirements et échauffements de rigueur, Alain Vergnole assurait le rythme et le fil conducteur de son cours : mise en évidence de la relation étroite entre la pratique des armes, au Jo ou au Bokken (respectivement bâton et sabre en bois) et celle qui en découle à mains nues.

Ainsi, quelles que soient les attaques proposées (Aihanmi Katatedori, Shomen Uchi) les situations des pratiquants en Suwari Wasa ou Tachi Wasa (à genoux ou debout) et les techniques expliquées avec belle maîtrise par Alain, Ikkyo, Irimi Nage, notamment, chacun des participants dans une pratique assidue autant que décontractée put s'imprégner de cette réalité : **en aïkido, les fondamentaux de la pratique à mains nues passent foncièrement par la maîtrise et la pratique des armes.**

Alain terminait 2h30 plus tard par quelques Kokyu et Koshi Nage plus ludiques côté chutes, lesquelles étaient basées sur la préparation effectuée en début de cours ; puis retour au calme avec exercices respiratoires avant que d'aller, une douche plus tard, constater combien le flocon n'avait pas encore tout à fait abdiqué...

