

SAMEDI 5 NOVEMBRE : STAGE D'AÏKIDO PETILLANT AU... SUAPSSSSSS !!

C'est vrai, ce samedi il ne faisait pas vraiment beau. Le ciel rinçait sans cesse depuis le matin les feuilles jaunies de ce bel automne. De là à dire que le taux d'hygrométrie influe sur les envies d'Aïki, il n'y a qu'un pas... Franchissons-le allègre... \O/

Néanmoins ce 3^{ème} stage d'Aïkido de la saison proposé par la Ligue du Limousin venait se poser comme en reprise post vacancière de Toussaints et eut le grand mérite de présenter aux Aïkidokas de la région équipés de parapluies et donc présents sur le tatami (une vingtaine quand même) un concept de stage original puisque co-animé dans le très beau Dojo du SUAPS (Fac. La Borie) par nos deux Chargés d'Enseignement Régionaux (CER), Alain Vergnole et Bertrand Bidault, tous deux BE et 5^{ème} Dan.

Et les participants ne s'y trompèrent pas vraiment, s'activant avec belle ardeur du plus nouveau débutant au déjà très confirmé du dan. Parce que ce stage était ouvert à la fois aux débutants et aux porteurs de hakama, bref, ouvert un rien à tous.



Alors dès 15h, Bertrand ouvrait la séance par une préparation mêlant respiration, énergie et assouplissements, puis osait un travail en Suwariwaza, Shomen Ushi Ikkyo Ura afin de solliciter et libérer pour tenter de les mieux oublier, les genoux dans leurs tenkan. Il axait alors son cours sur la recherche systématique du déplacement en relation « harmonieuse » (Ai) avec la coupe du Shomen, que ce soit sur Irimi, puis en Hanmi Handachi Waza, Ikkyo, Irimi et enfin en Tachi Waza avec les mêmes techniques. Il changeait alors pour retrouver sur une forme particulière de Ryote Dori, paumes des mains saisies vers le bas, Juji Garami et terminer sur Kokyu Ho debout avec projections « vivace ».

Après une courte pause de 5 minutes, Alain prenait en main la situation dès 16h30 et proposait sur saisie Gyakuhanni Katate Dori un exercice d'assouplissement d'Aïte et de Tori pour finir sur Irimi Omote, d'abord sans chute puis avec, mais en silence et souplesse, juste pour éviter les bruits et les douleurs qui vont avec... Sur le même exercice, venait alors Ikkyo et tout l'art pour Aïte de se poser en effaçant la hanche : toujours sans bruit. Ce ton feutré se voyait conforté par une contre-prise Ikkyo de Tori. Alain dynamisait alors soudain l'assemblée en proposant un renversement par Tori en Kokyu Nage avec chute enroulée-s'il-vous-plait.



Ces approches éducatives amenèrent tout naturellement une proposition de travail à deux au Bokken en gardant l'idée de disponibilité et d'entrée sans force sur les convictions d'Aïte. Un brin d'assouplissement pour terminer la séance, une belle respiration en groupe et en concordance, les 18 heures sonnaient déjà l'heure de la douche.



Prochain Stage de Ligue : samedi 26 novembre à Verneuil City encadré par un tandem inédit : Alain Vergnole - Pat Dickson.
Et-pis-c'est-tout-Nage.

gg.

