



Aikido

Carnet  
de  
stage

Lesneven  
2015

par Eliette J.M.

- © E. Piette J.M. 2015 -



Eliette J.M.

# Carnet de stage

Lesneven  
2015





Bonjour et bienvenue  
dans ce carnet de stage !



Je suis Eliette, je pratique l'aïkido avec mon mari depuis trois ans dans le club d'Isle, à côté de Limoges.

Cette année, pour la première fois, nous nous sommes joints à notre professeur et à quatre aikidoka du club (ou très proches) pour aller à Lesmenen au stage international d'aïkido ayant lieu du 11 au 18 juillet. Manque de chance, je me suis fait opérer en urgence au ventre deux semaines avant le début du stage = interdiction de pratiquer pendant au moins un mois...

Lesmenen sera donc pour moi 100% MITORI KEIKO : entraînement par l'observation ; et l'occasion de m'essayer à ce carnet de stage - ^ ^ -  
J'espère qu'il vous plaira !

Comme le dit si bien notre professeur

Jégé : Chabat3 d'entra !

(finissez d'entra)

Bonne lecture !

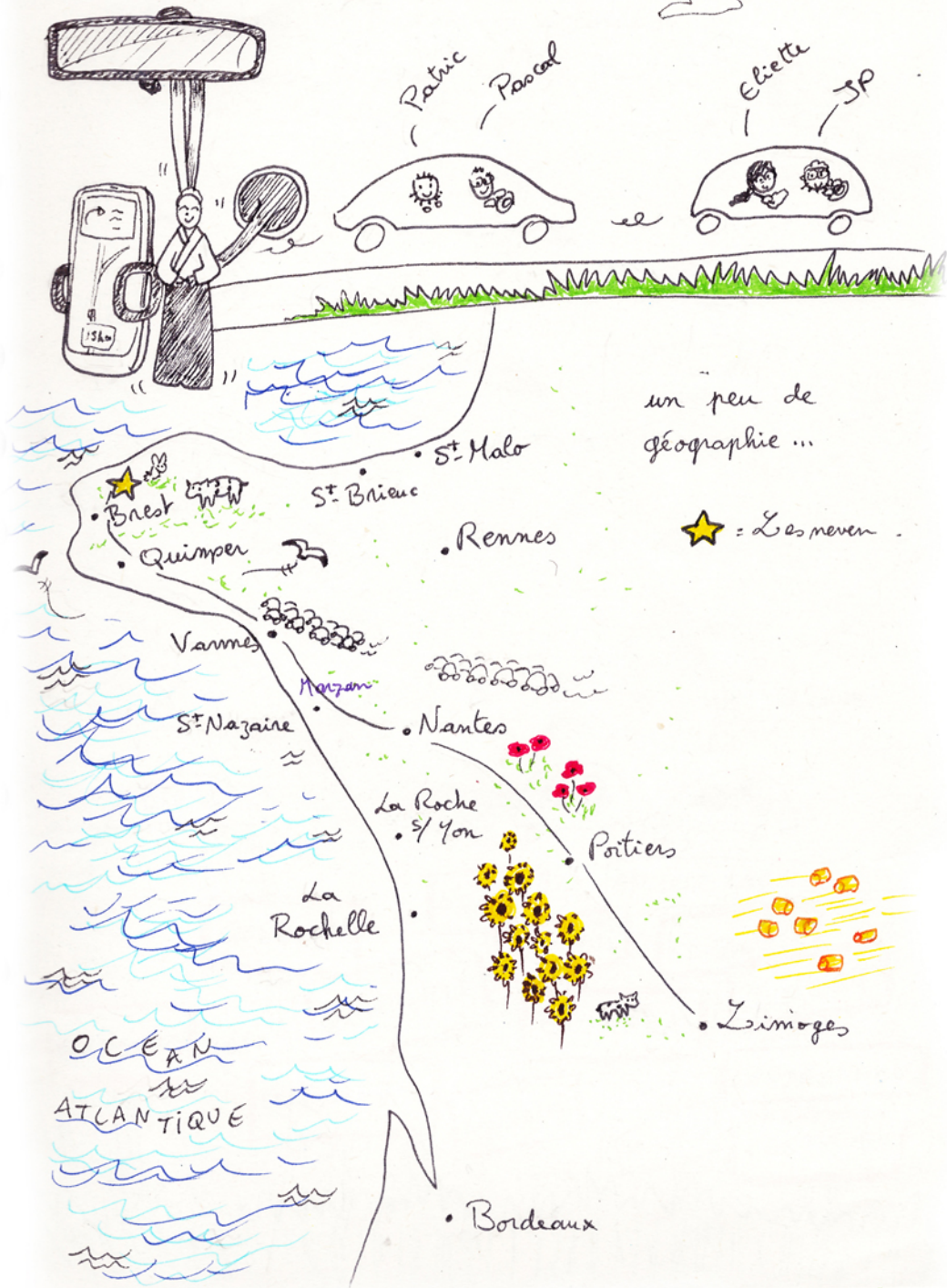
Avec l'attente  
relecture et les  
corrections de  
Gérard Grouas ~



Pardonnez-moi  
pour les fautes  
que j'ai pu  
faire !

Samedi 11 juillet -

8h30 = départ de Limoges -



un peu de géographie ...

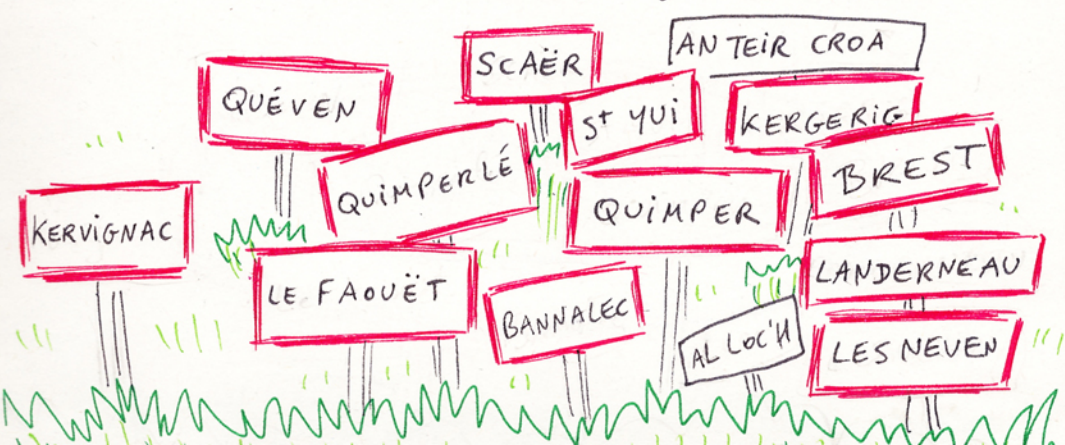
★ = Les menes

OCEAN  
ATLANTIQUE

• Bordeaux



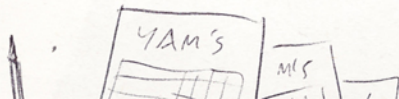
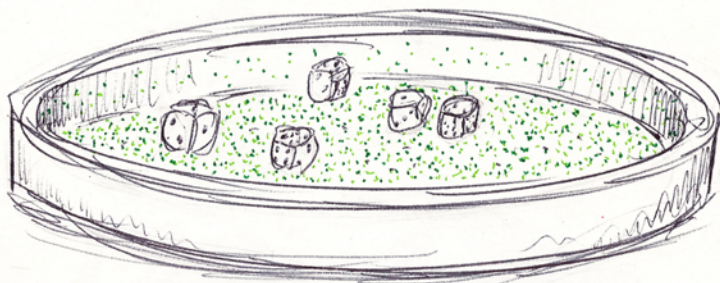
Après une heure de pause à 13h (à Marzou), rejoints par Jégé, Mamue et David, nous repartons sous le soleil et dans les bouchons en accordéon...  
Après Quimper, la circulation est fluide (ouf!)



À 17h50 nous arrivons à Lesmeven et quelques instants plus tard nous découvrons le gîte qui nous hébergera durant la semaine -  
Quelques courses, un bon repas, plein de discussions et une partie de YAM's, puis au lit !



autour du gîte il y a des  
mouettes, des hirondelles et  
des lézards.





13.07.15

## PAT A DIT...

(petit précis lexical).

Jo, saisie normale = CHOKU TSUKI

" " main par dessus = KAESHI TSUKI

TANTO, tranchant en bas = GYAKUTE

" " en haut = MONTE

MAKI OTOSHI = enrrouler vers le bas

TE SABAKI = le mouvement de la main

KIRI = couper

KAESHI = retourner

TAI NO KENKA = "variation du corps"  
changement de direction



Dimanche 12 juillet =

Réveil avec les mouettes...

MAAA!



MAAAA!

9h = 1<sup>er</sup> cours avec Yamada Sensei.

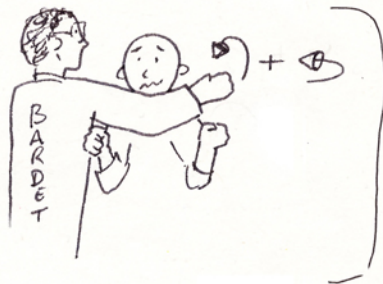
(Funakoshi et Fukakusa s'occupent des enfants).

TACHI WAZA

AI HANMI KATATE DORI

- SOKUMEN IRIMI
- UDE KIME NAGE (SUMI OTOSHI - en groupes)
- SHIMO NAGE
- IRIMI NAGE

vu sur les tatami : ne pas  
faire pivot sur la main saisie;  
descendre le bras pour commencer  
le déséquilibre.  
+ avant la coupe, on augmente le  
déséquilibre d'uke en l'amenant  
contre soi.



- KOTE GAESHI

- extension du bras saisi pour avoir le déséquilibre
- ramener le poignet sur uke.







-52-

Yamada  
Sensei  
KOTE GAESHI  
12.07.15

12.07.15

# 10h15 = cours de Fukakusa Sensei.

## TACHI WAZA

### RYOTE DORI

- TENSUJI UNDO → NAGE
- SUINO NAGE
  - garder la distance
  - travail sur les 2 mains
- KOKYU NO



[ Vu sur les tatami = monter bras comme pour se  
gratter le sommet du crâne avant de tomber et couper - ]

### - KOTE GAESHI

↳ avec même entrée et atemi que pour kokyu.

## TANTO TSUKI

### - KOTE GAESHI

↳ rentrer directement, atemi, pas de TENKAN

## RYOTE DORI

- KOKYU NAGE (en groupes)

## SUWARI WAZA

- KOKYU NO



gégé



12.07.15  
Fukakusa  
Sensei  
KOKYU NAGE



12.07.15

15h10 : cours de Claude Berthiaume

(avec le bel accent québécois ^^)  
Cet il fait le grand écart facial juste après le repas !)

HANMI HANDACHI WAZA

- RYOTE DORI
- SHIHO NAGE

↳ mettre le poids de vice  
sur son pied avant

↳ juste travail des hanches :  
les genoux se lèvent et se baissent  
parce que les hanches bougent.



TACHI WAZA

- SHIHO NAGE

↳ idem que précédant avec TENKAN

COMBINAISON des deux exercices précédents

↳ Tori se lève et descend sur chaque coupe

TACHI WAZA

- KOKYU NAGE

↳ avec coup de hanche

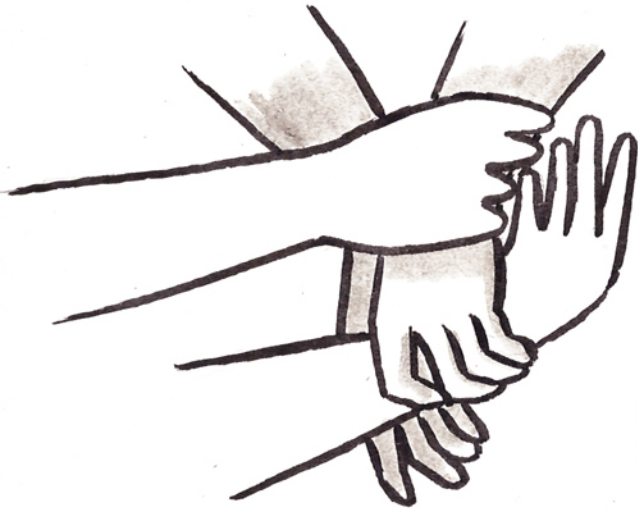
MOROTE DORI

- SOKUMEN IRIMI NAGE





12.07.15  
Berthiaume  
déséquilibre  
pour SHIKONAGE



-6M-



12.07.15

16h20 : cours de J.P. Moine

### BOKKEN

- SUBURI SHOMEN à deux
- idem avec une distance plus grande
- idem avec changement d'hammi sur SHOMEN

### TACHI WAZA

Ai NAMMI KATATE DORI

- IKKYO OMOTE
- SOKUMEN IRIMI
- IRIMI NAGE
- KOTE GAESHI

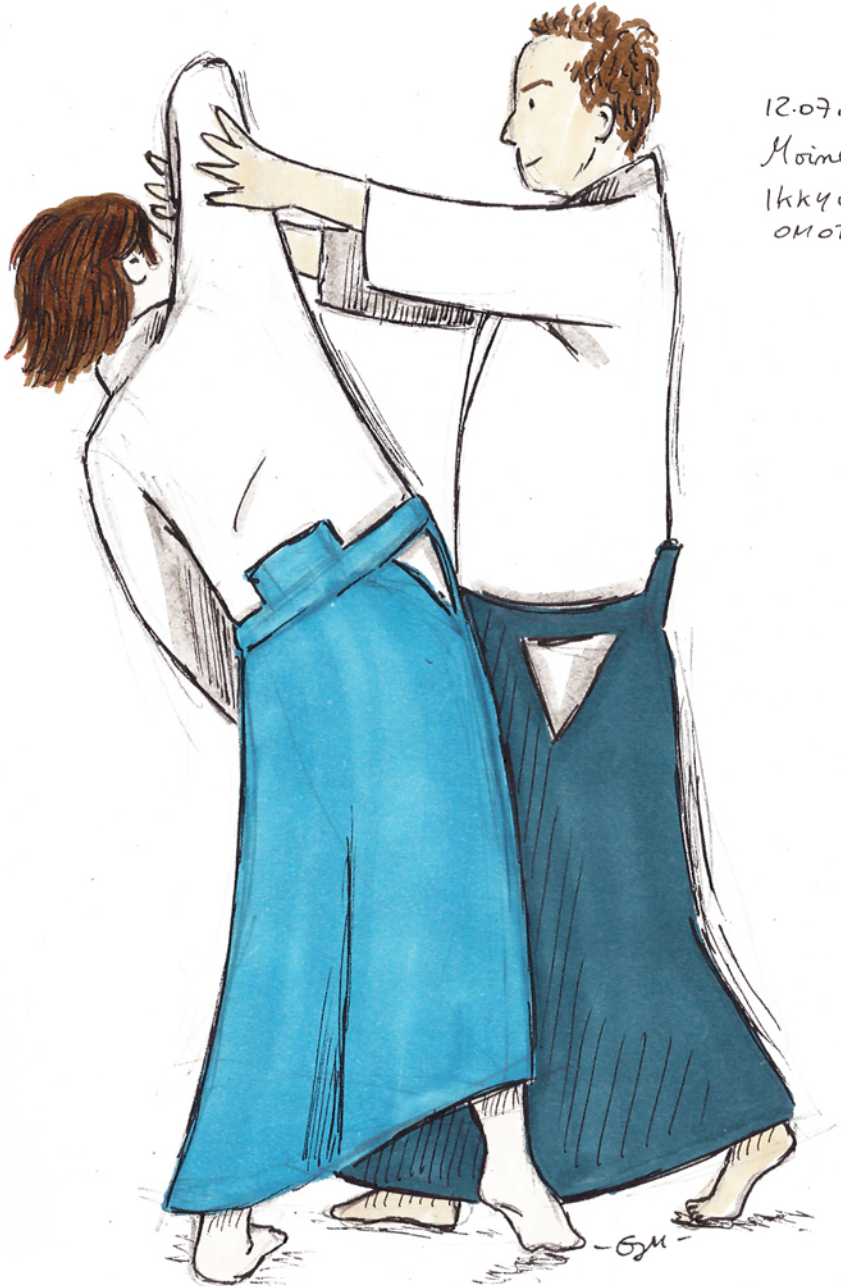


Le temps devrait typiquement être...

Brrrr...



(actuellement, le reste de la France a grand soleil et des températures comprises entre 30 et 40°C...)



12.07.15  
Moine  
Ikkyo  
OMOTE

-G.M.-



12.07.15

17h30 = cours de Toshiro Suga

Bokken



Il faut cacher les intentions

Il ne faut pas que l'idée arrive avant le mouvement.

- MAKI OTOSHI
- idem + TSUKI



Profiter de l'attaque (pour entrer).

Garder le sabre face à son centre de gravité.

- Kokyu
- La récupération du bokken de Uke



Le soir, repas avec les "Toulousains" = Philippe, Claudine & Jef.



et couture pour réparer un hakama (Toujours avoir sa trousse avec soi! ~)



12.07.15  
T. Suga  
TSUKI



Lundi 13 juillet.

9h = cours de Yamada Sensei.

TACHI WAZA

GYAKU HANMI KATATE DORI

- TAI NO KENKA
- IRIMI NAGE (v.1)
- KOKYU NAGE (en groupes)
- IKKYO
- IRIMI NAGE (v.2)
- NIKYO
- SANKYO
- HAISHIN UNDO





13.07.15

Yamada  
Sensei

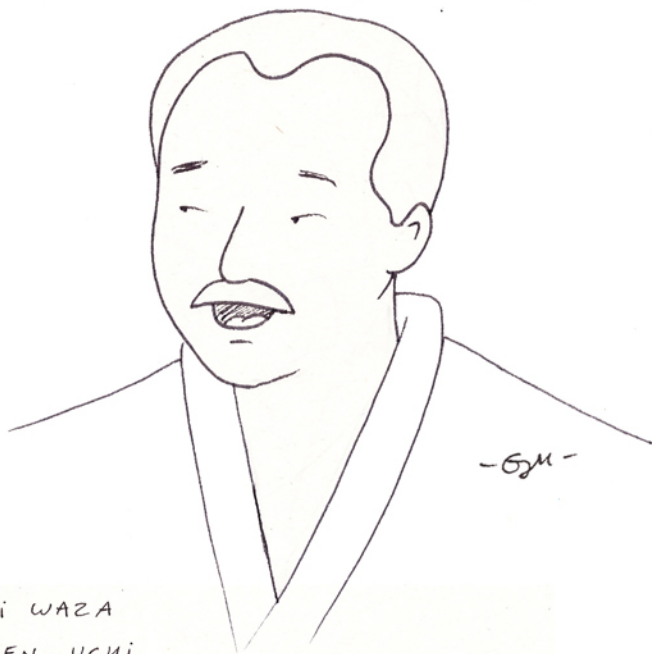
ikkyo  
URA



-Gym-

13.07.15

10h40 = cours de Fukakusa Sensei.



TACHI WAZA  
SHOMEN UCHI

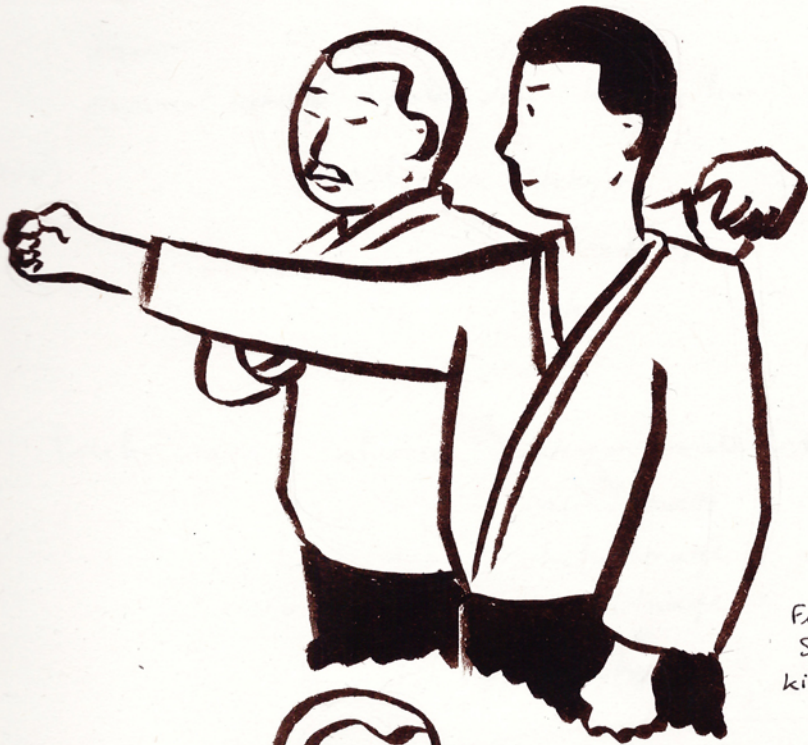
- IKKYO OMOTE/URA
- KOKYU
- IRIMI (3 formes)
- UDE KIME NAGE (en groupes)
- KOKYU sur forme d'IKKYO (& SHINO NAGE)
- SHINO NAGE  
↳ entrée KIRI NANASHI
- IRIMI / KIRI OTOSHI

SUWARI WAZA  
RYOTE DORI KATATE DORI

- toni saisit et fait YONKYO  
sur les deux mains.







Fukakusa  
Sensei  
kiri otoshi

- Gym -



13.07.15

15 h00 = cours d'Antoine Soares

TAISO

SUWARI WAZA

RYOTE DORI

- kokyu no

SHOMEN

- ikkyo

- irimi NAGE

- ikkyo

TACHI WAZA

SHOMEN

- ikkyo OMOTE/URA

- irimi NAGE

- SHIKO NAGE

- kokyu NAGE

MOROTE DORI

- kokyu

LE MOUVEMENT VIENT  
DU HARA, PAS DES BRAS -





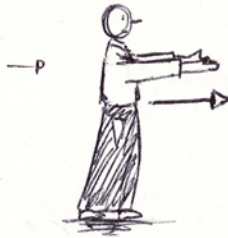
13.07.15  
A. Soares  
kokyu



13.07.15

16h20 = cours de Xavier Boucher.

Préparation



TACHI WAZA

KYOTE DORI

- KOKYU (2 formes)



- TENSHI NAGE (par 2 puis 3)

- IRIMI NAGE / KOTE GAESHI

↳ monter le sabre en gardant  
la distance pour bien déséquilibrer  
avant de prendre le contrôle  
du coude.

SUWARI WAZA

- KOKYU KO



13.07.15  
X. Boucher  
Kokyo



13.07.15

17h30 : cours de Toshino Suga

Jo

- KATA minoir

CHUDAN TSUKI

- ikkyo

JO<sup>!!!</sup>, UESHIWA,  
LE POIDS, EXTENSION  
TECHNIQUES MAINS  
NUES ET ARMES,  
PRENDRE LA LIGNE,  
PAS TAPER,  
CENTRE DE  
GRAVITÉ,  
LOGIQUE,  
PUISSANCE  
SHIMARU<sup>!!!</sup>

MAIN GAUCHE ET MAIN  
DROITE EN MÊME  
TEMPS.

(il est barbant ^^)

BON!

S'IL VOUS PLAÎT!

-G.M.-

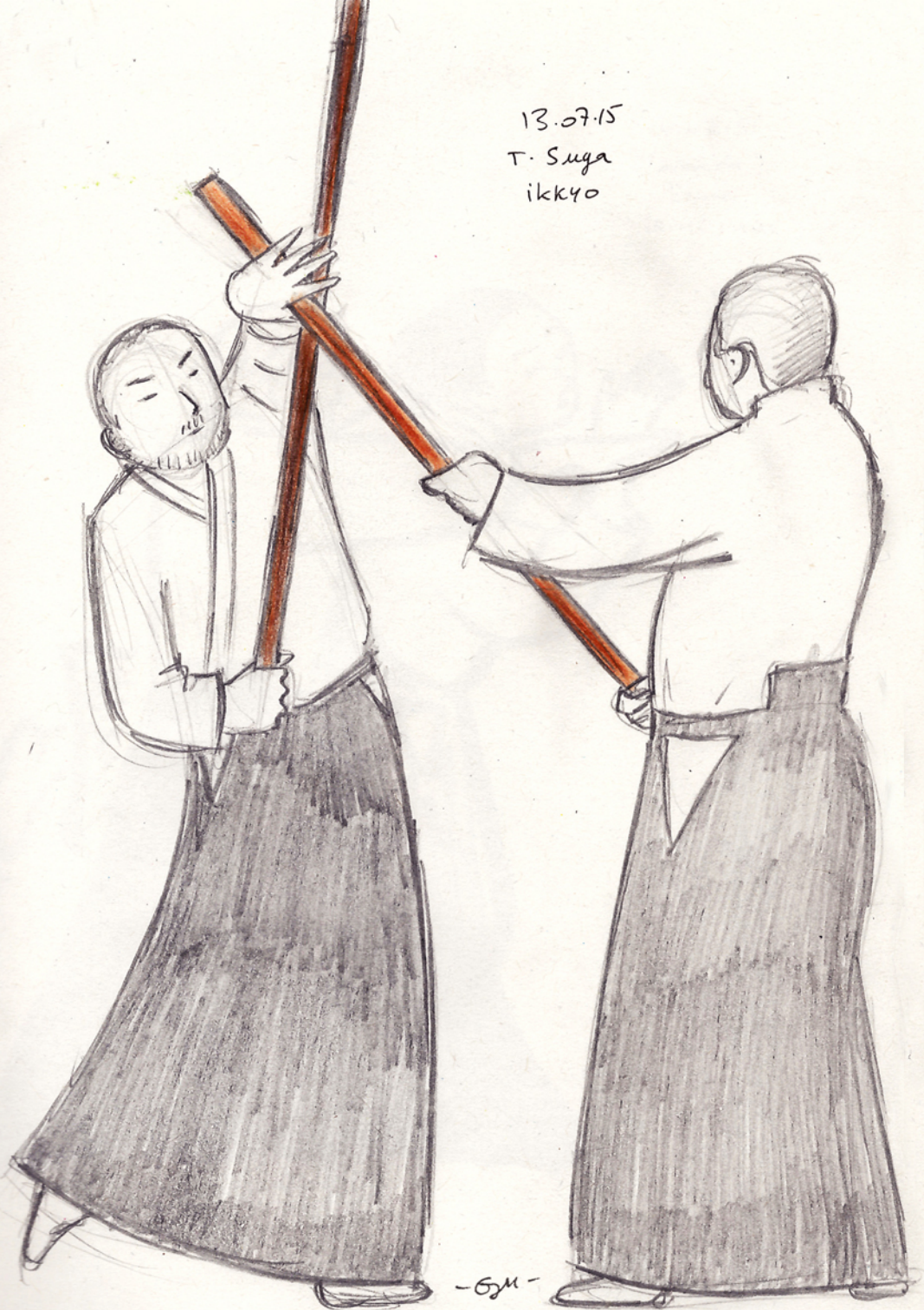
SHIMARU  
= essayer  
(le jo)



-G.M.-



13.07.15  
T. Suga  
ikkyo



-62M-



Mardi 14 juillet.

9h : cours de Yamada Sensei -  
(beaucoup de monde sur les tatami!)

TACHI WAZA

Ai HANMI KATATE DORI

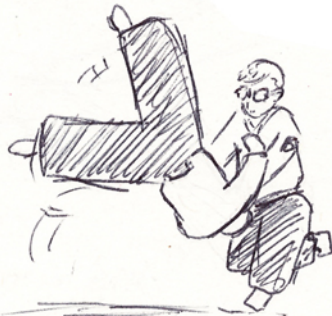
- IRIMI NAGE
- SHINO NAGE
- KOTE GAESHI

YOKOMEN

- IRIMI NAGE / SHINO NAGE  
& KOTE GAESHI
- SHINO NAGE
- KOKYU (en groupes)

Lo attaque YOKOMEN, Tori fait SHOMEN;  
la contre-attaque de Tori ressemble  
à YOKOMEN parce que le corps  
tourne (⇒ centré sur ukce) mais la  
coupe est verticale.

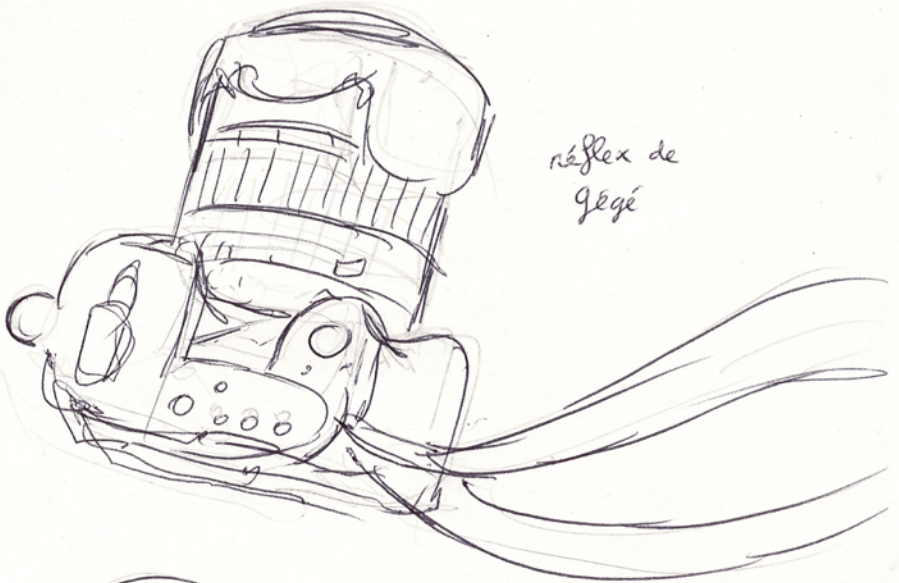
Lo Tori doit bien descendre toute la  
coupe jusqu'au sol.



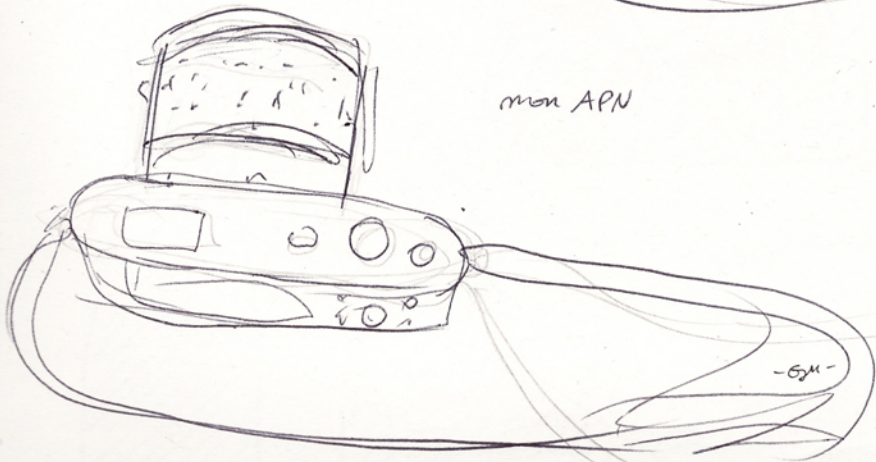
14.07.15

10h15 } photo générale des enseignants et  
10h30 } des pratiquants.

J'apprends à gérer trois appareils en même temps - celui de Gérard, celui de Rivo-Néry Andrianarison et le mien ^\_^



réflex de  
Gégé



mon APN

-G.M.-



14.07.15

10h45 = cours de Funakoshi Sensei.

SUWARI WAZA

GYAKU HANMI KATATE DORI

- KOKYU

TACHI WAZA

GYAKU HANMI KATATE DORI

- KOKYU (2 formes)

- UDEGARAMI

- KOKYU

GYAKU HANMI KATA DORI

- KOKYU (plusieurs formes)

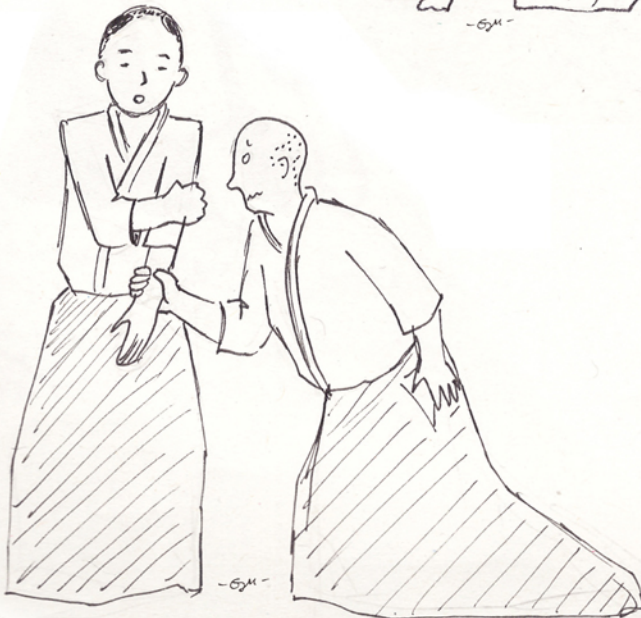
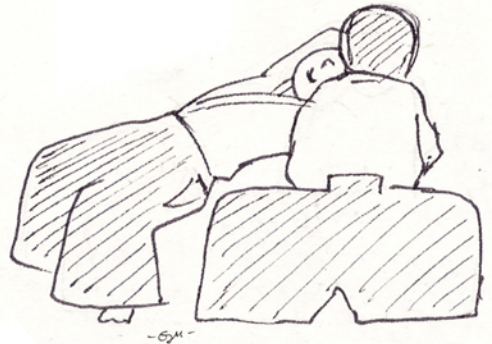
- SANKYO

Lo avec la même entrée.

SUWARI WAZA

- KOKYU HO

SHIHO UNDO (2 formes).







Funakoshi  
Sensei  
kokyo  
14.7.15  
-G.M.-

14.07.15

# 15h10 = cours de Jacques Bonnemaison -

TAISO

SUWARI WAZA

- kokyu no

TACHI WAZA

(reprise de la fin du cours de Yamada Sensei)

YOKOMEN

- entrée SHOMEN

- idem avec bokken

↳ recherche d'un mouvement plus juste

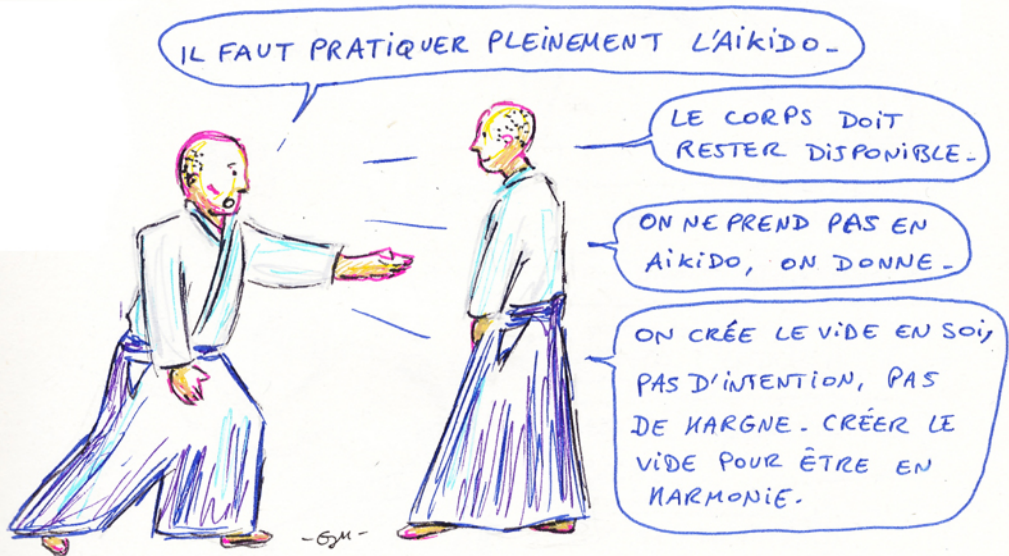
- mains nues, idem avec :

- SHIKO NAGE

- IRIMI NAGE

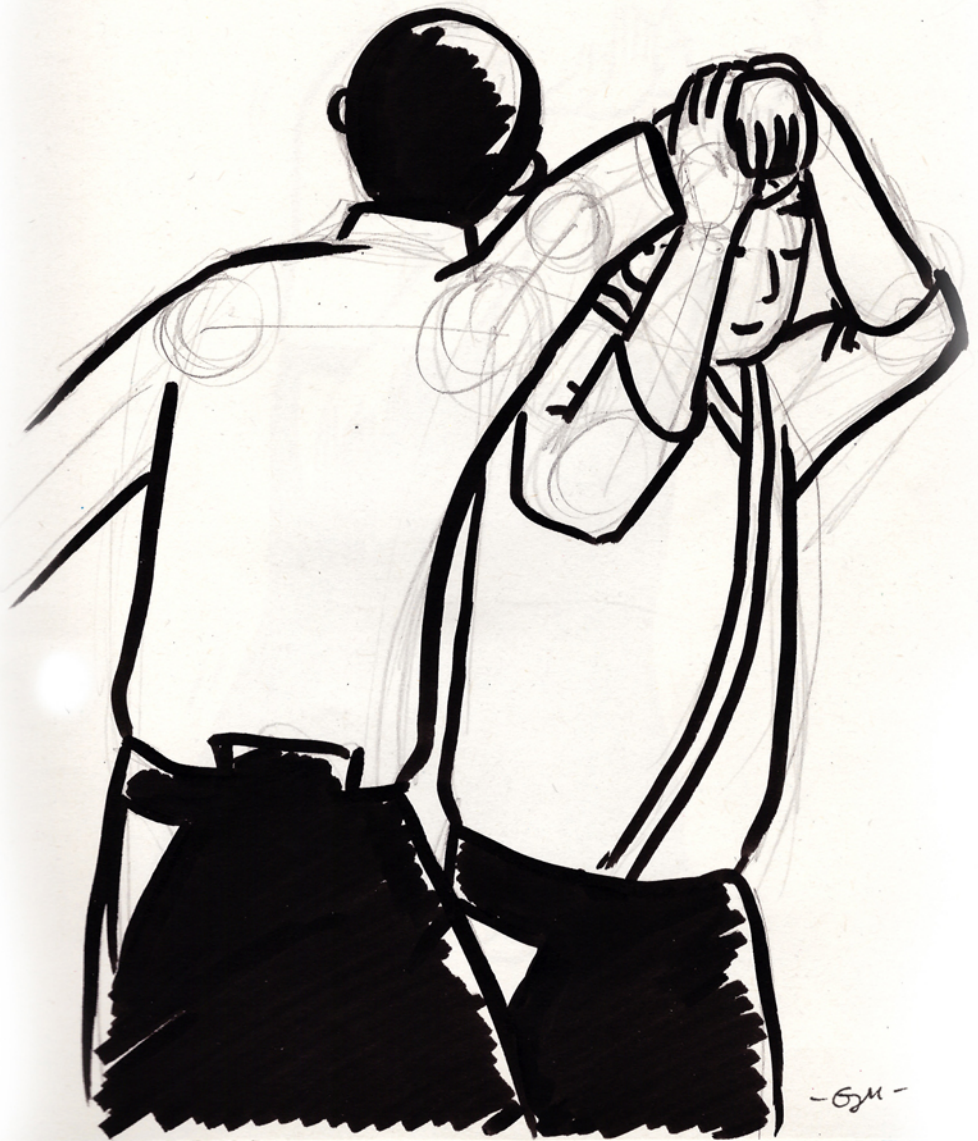
↳ "avec les bras légers"

- kokyu





14.07.15  
J. Bonnemaison  
SHINO NAGE



-62M-



14.07.15

# 16h20 = cours de Jacques Bardet.

BOKKEN

SUBURI

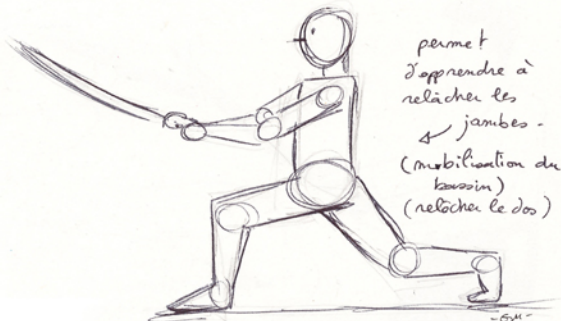
TACHI WAZA

YOKOMEN

entrée intérieure

- kokyu

- UDE KIMENAGE



LE CORPS NE SE VRILLE PAS -  
RESTER DROIT ET CENTRÉ.

GARDER L'ENTRÉE.

RESTER LÉGER SUR LES  
BRAS.

TÊTE DROITE.

ÉVITEZ DE VOUS PENCHER.

RESTER DROIT. à tout le temps

IL FAUT SOUFFRIR. à fin avec bokken

Lo pour progresser

- KOTE GAESHI

Lo toujours garder les principes :  
tête, corps, centrage...

Lo garder le rythme  
(lentement, sans à-coups)

- IKKYO

- KOSHI NAGE

Lo relâcher les jambes  
Lo si on se perd il faut + entrer sur uke.

- IRIMI NAGE

Lo la main glisse entre SUOMEN et le coude

- JYU WAZA

BOKKEN  
SUBURI

14.07.15

T. Bardet  
entrée int.  
YOKOMEN



- Gym -



14.07.15

# 17h30 = cours de Toohino Suga

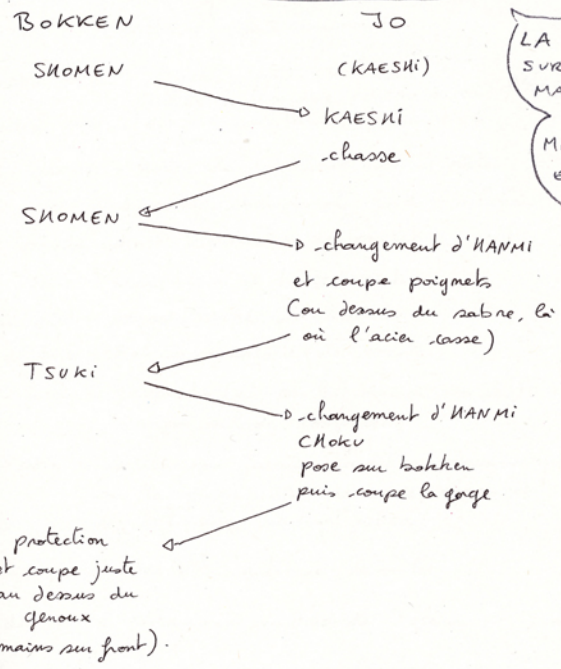
## KEN TAI JO



— 6M —  
 DONNER LE MEILLEUR DE  
 SOIT POUR S'UNIR AVEC  
 L'AUTRE -

→ comme les sash:  
 Jeshi avec Orensei,  
 dit Suga -

LA PEAU DE REQUIN  
 SUR KATANA EST  
 MAINTENANT DE LA  
 PEAU DE RAIE -  
 MEILLEURE LAME  
 EN LONGEVITÉ:  
 L'ACIER -





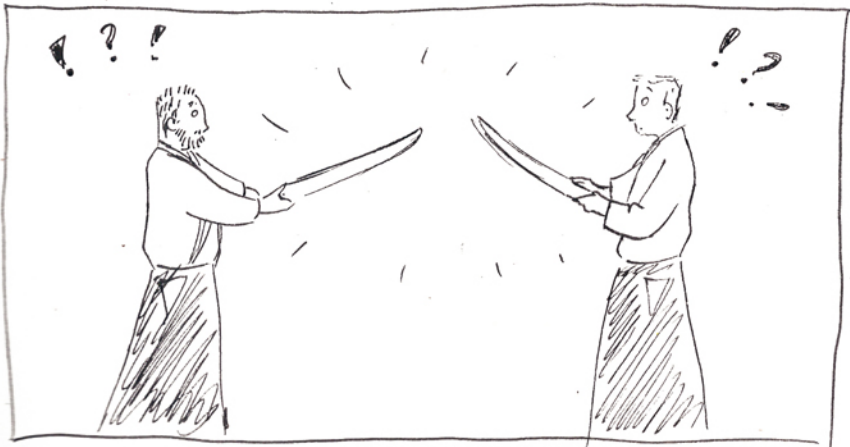
PETITES HISTOIRES DU 14 JUILLET AVEC T. SUGA:



-6M-

LE MÊME JOUR, LORS DU MÊME COURS:

KEN TAI JO



Mardi 15 juillet.

(arrivée à 10h50 après les courses).

9h = cours de Yamada Sensei.

TACHI WAZA

GYAKU NANMI KATATE DORI

- irimi → étirement

AI NANMI KATATE DORI

- IKKYO OMOTE

SHOMEN

- ikkyo

- SHINO NAGE

- KOKYU (en groupes)

- IRIMI NAGE

↳ bien couper sur le bras



Yamada Sensei  
attendant que  
la photo soit  
prise le 14.07.

- Gym -



14.07.15  
Yamada  
Sensei  
IRIMI NAGE



15.07.15

10h30 = cours de Fukakusa Sensei

TACHI WAZA

MUNA DORI

- KOKYU (plusieurs formes)

AI HANMI KATATE DORI

- SHIHO NAGE

MUNA DORI

- SHIHO NAGE (plusieurs formes)

Le même mouvement qu'en KATATE DORI

Le amener le coude sur l'axe pour  
avoir le déséquilibre.

- IKKYO

Le coupe dans le creux du coude.





15.07.15  
Fukakusa  
Sensei  
Kokyu



15.07.15

15h10 = cours de Funakoshi Sensei

TACHI WAZA

RYOTE DORI

- étirement du dos

GYAKU UANMI KATATE DORI

exemple au bokken puis:

- SUIKO NAGE

↳ pas de force dans les bras

↳ placement du centre

en travaillant juste au contact des mains

- SUIKO NAGE

- KOKYU

- KOKYU avec TENKAN et coupe

- IKKYO

- IRIMI NAGE

↳ départ idem puis changement  
de main sur TENKAN.

- KAITEN NAGE

- NIKYO

SUWARI WAZA

- KOKYU KO



-GJM-



-GJM-





Funakoshi  
Sensei  
NIKYO

15.07.15

15.07.15

16h20 = cours de Robert Le Tourc'h.

TACHI WAZA

MOROTE DORI

- kokyu (v. 1)  
(exemple donné avec KEN TAI KEN)
- kokyu (v. 2)  
Le tout droit
- ikkyo
- nikyo

CONTINUER BIEN LE  
MOUVEMENT DES HANCHES.

L'IMPORTANT, C'EST  
LE PLACEMENT DES  
HANCHES.

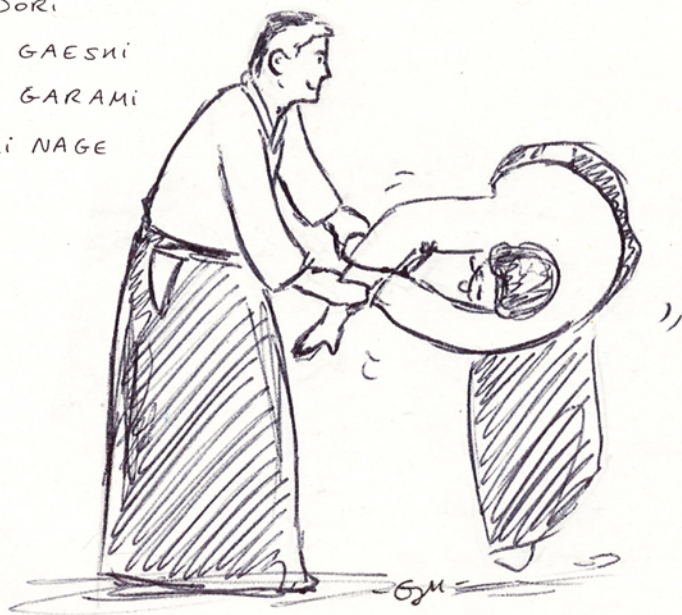


JODAN TSUKI

- nikyo

MOROTE DORI

- KOTE GAESHI
- JUJI GARAMI
- IIRIMI NAGE





15-07-15  
R. de Vouch  
kokyo



-GM-

15.07.15

# 17h30 = cours de Toshiro Suga

TEN KAI TEN

LA FATIGUE EST UN ENNEMI FATAL. IL NE FAUT PAS SE FATIGUER.

↳ économie des mouvements

- KIRI KAESHI

LE SABRE EST BIEN FAIT: IL TOMBE TOUT SEUL.

- GO'NO TACHI  
(= la s<sup>e</sup> forme au sabre)

B 1

B 2

SHOMEN

↳ protection à droite  
YOKOMEN

absorption

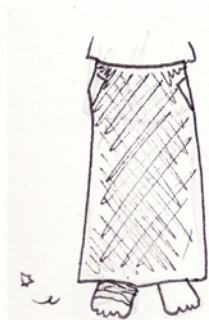
↳ protection à gauche  
YOKOMEN

absorption

↳ avance tout droit

↳ tsuba contre tsuba

↳ coupe sous aisselle  
ou  
coupe au poignet



ON NE DONNE PAS L'INFORMATION DE LA LONGUEUR DU SABRE (cf. MUSASHI)

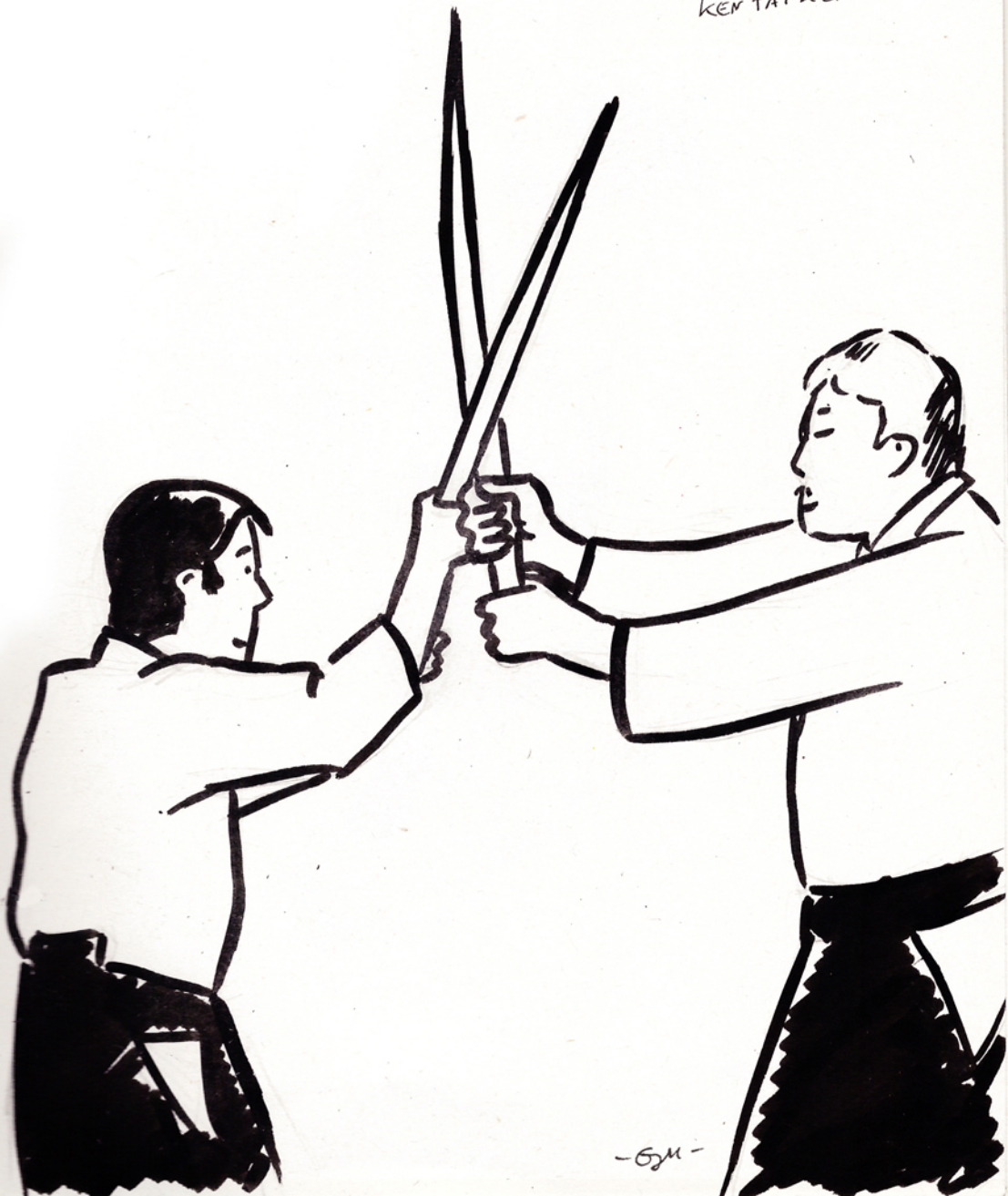
T. Suga voulait regarder la TV mais son père a entendu les exploits de O Sensei face aux bandits et soldats et il a alors envoyé son fils auprès d'Ueshiba.

Blessure, radio  
demain =

"J'AI MAL MAIS  
J'AI CACHÉ MES  
LARMES POUR  
FAIRE LE COURS"



15.07.15  
T. Suga  
KEN TAIKEN



Jeu-di 16 juillet :

-☀- soleil! soleil! ☺

9h = cours de Yamada Sensei.

TACHI WAZA

RYOTE DORI

- TENSU NAGE

↳ les deux bras bougent en même temps

- KOSHI NAGE (par 3/4 pers.)

- NIKYO

(changement d'HANMI)

- KOKYU (en groupe)

↳ mouvement circulaire des bras





16..07.15  
Yamada  
Sensei  
KOSHI NAGE



-Gym-



16.07.15

10h30 = cours de Funakoshi Sensei.

TACHI WAZA

MOROTE DORI

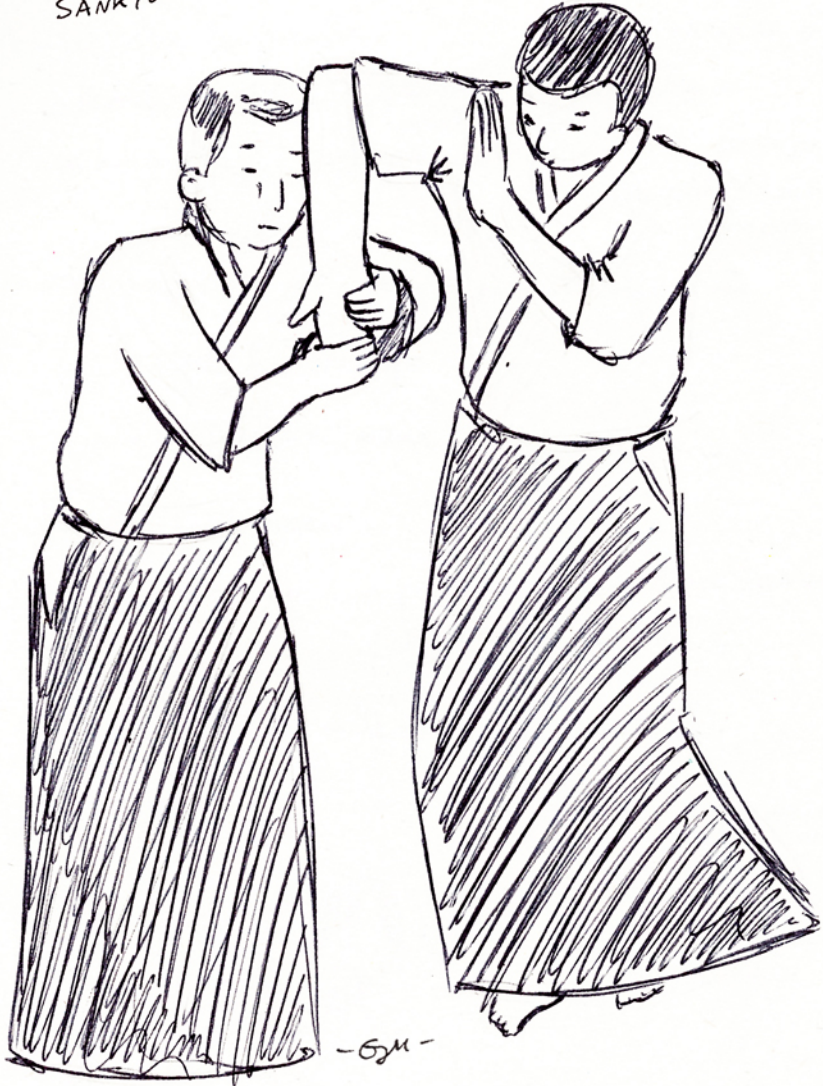
- KOKYU étirements / UKEMI
- IKKYO  
↳ ATEMI dans les côtes
- KOKYU / SOKUMEN IRIMI  
↳ hara sur ressort pour déséquilibre et contrôle
- SANKYO
- KOKYU (par groupes)
- KOKYU étirements



- Gym -



16.07.15  
Funakoshi  
Sensei  
SANKYO



16.07.15

15h10 = cours de Fukakusa Sensei -  
(arrivée à 15h30 après les dernières cours).

TACHU WAZA

travail de self-défense

TANTO sur le rente

- KOTE GAESKI
  - NIKYO
- } selon le pied avancé

USUIRO KATATE DORI

- NIKYO
- KOTE GAESKI  
La main en dessous.

MUNA DORI + TANTO à côté du cou

- SHIKO NAGE
- MIJI KIME OSAE

TANTO YOKOMEN

- GOKYO  
Le plier le bras à l'uke avant de  
mettre sa main au sol.

Faire attention au couteau,  
sinon "le sang coule"!

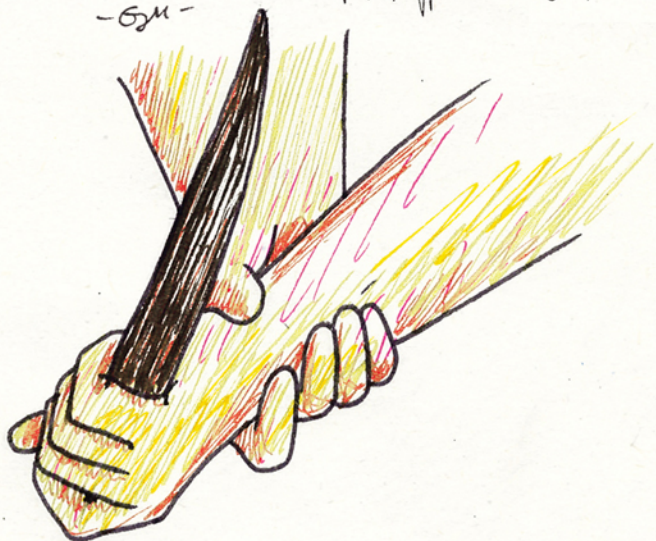






16.07.15  
Fukakusa  
Sensei  
Gokyo

-624-



16.07.15

16h20 = cours de Robert Dalessandro

Préparation

TACHI WAZA

GYAKU HANMI KATATE DORI

- TAI NO UENKA

HANMI HAN DACHI WAZA

GYAKU HANMI KATATE DORI

- IKKYO

- SHIHO NAGE

BOKKEN

SUBURI KIRI KAESHI

HANMI HAN DACHI WAZA

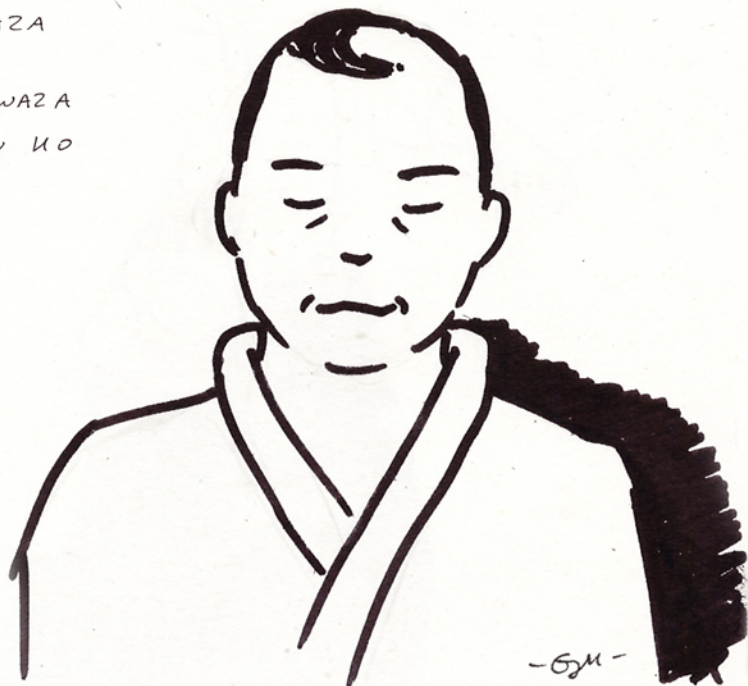
GYAKU HANMI KATATE DORI

- SHIHO NAGE

- JYU WAZA

SUWARI WAZA

- KOKYU HO



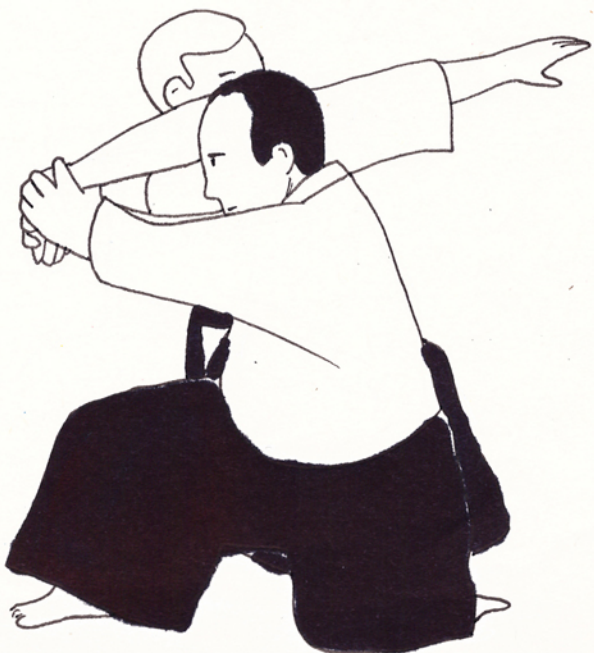
-GJM-



1607.15  
R. Dalessandro  
SHINO NAGE

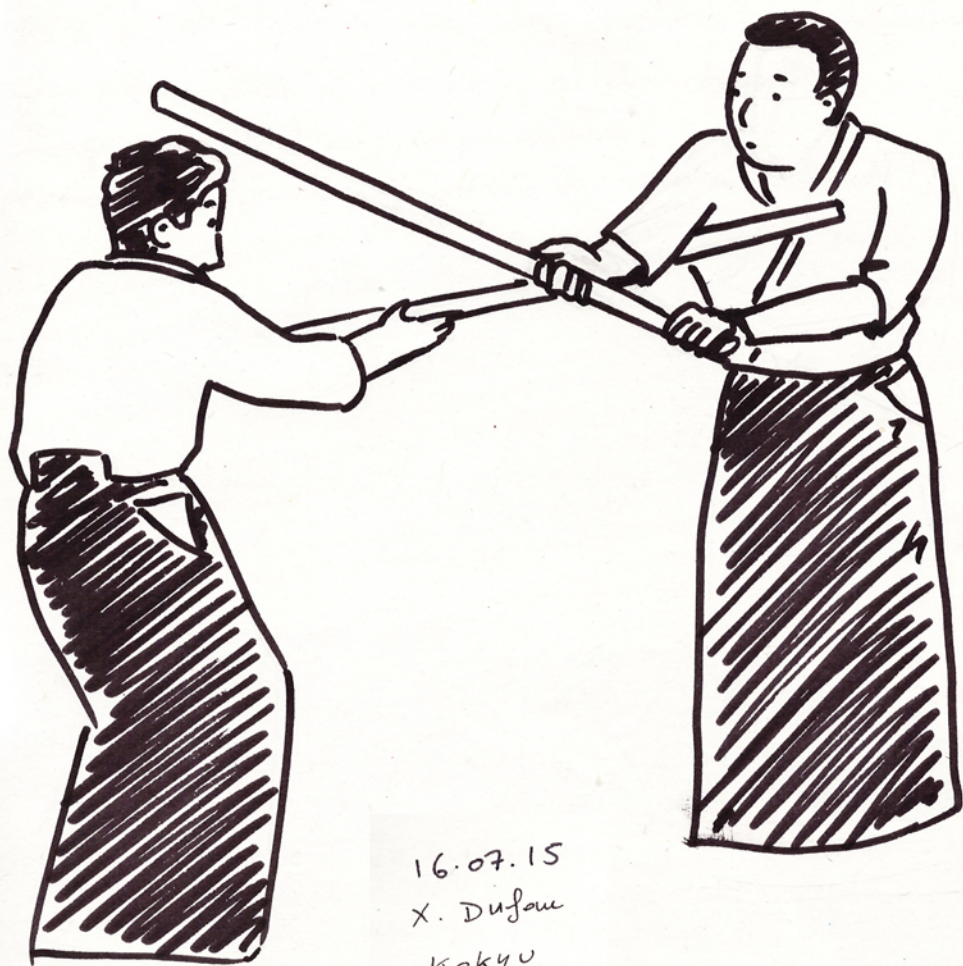


-GM-









16.07.15  
X. Dufour  
Kokyo  
-GM-

16.07.15 - nous terminons cette journée  
ensoleillée et chaude sur la plage face à  
la maison aux deux rochers avec un grand  
repas : de bonnes sardines grillées, du bon  
pain, des salades et du vin.  
Plein d'aikidoka et de chouettes échanges,  
c'était une super soirée !  
(promis, l'an prochain je prévois des vêtements chauds!)







16.07.15  
Pique-nique  
sur la plage

-5M-

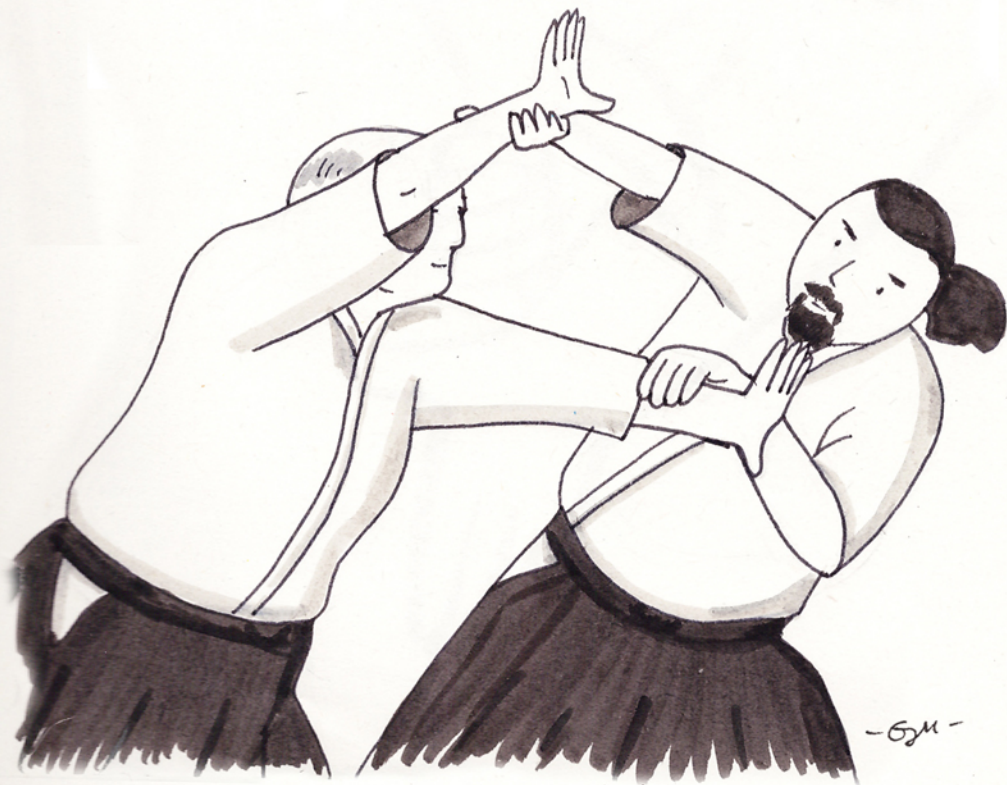
Vendredi 17 juillet -

9h = cours de Yamada Sensei -

TACHI WAZA

USHIRO RYOTE DORI

- IKKYO UNDO
- KOKYU (en groupes)
- IKKYO  
↳ ne pas arrêter le mouvement  
du 1<sup>er</sup> bras
- NIKYO
- SANKYO URA
- KOTE GAESHI / SUINO NAGE / IRIMI NAGE  
↳ travail sur la 2<sup>e</sup> main.





17.07.15  
Yamada  
Sensei  
SANKYO



-624-

17.07.15

10h30 : cours de Fukakusa Sensei.

TACHI WAZA

USUIRO KATATE DORI KUBISHIME

- SANKYO  
Lo travail sur les deux bras
- IKKYO (sur le bras faisant KATATE DORI)  
Lo importance des ATEMI

USUIRO TANTO sur la gorge

- juste se retourner :  
"Je ne connais pas son visage,  
je veux le voir."

USUIRO HAGAI JIME

entre épaules et coudes : lever bras à l'horizontale, ikkYO

aux coudes : mains sur mains et mancher

entre coudes et poignets : se pencher, libérer mains,  
coup de coude / KOKYU NAGE  
(en groupes)

Lo rester le dos droit

Lo possibilité de faire d'autres techniques  
(SHIKONAGE ...)





17.07.15  
Fukakusa  
Sensei  
ATEMI



LES ATEMI SONT TRÈS  
IMPORTANTES, SURTOUT  
POUR LES GENS PETITS  
COMME MOI !

-Gym-



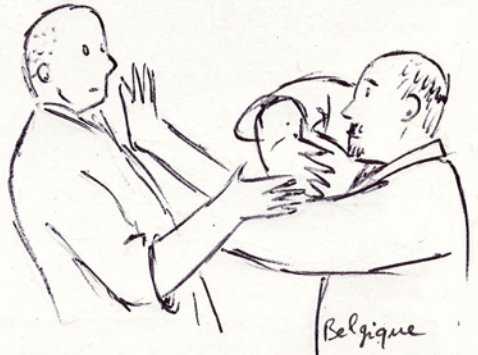




17.07.15

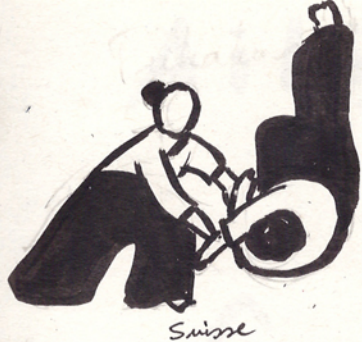
17h15 = démonstrations par délégations -

- Bretagne
- Belgique
- Suisse
- Autriche
- Franche-Comté (J.P. Hoime & Manue)
- Ile de la Réunion
- Ile-de-France
- Limousin (JP, Pascal & Pat)
- Lyonnais
- Berry
- Midi-Pyrénées
- Ligue des Pays de Loire
- Pays-Bas
- Madagascar



Bretagne 2 - Gym -





Swisse



Autriche



Ile de la Réunion



Franche-Comté



lyonnais



Berry



Midi-Pyrénées



Pays-Bas



Madagascan



Ile de France



Pays de la Loire

17.07.15

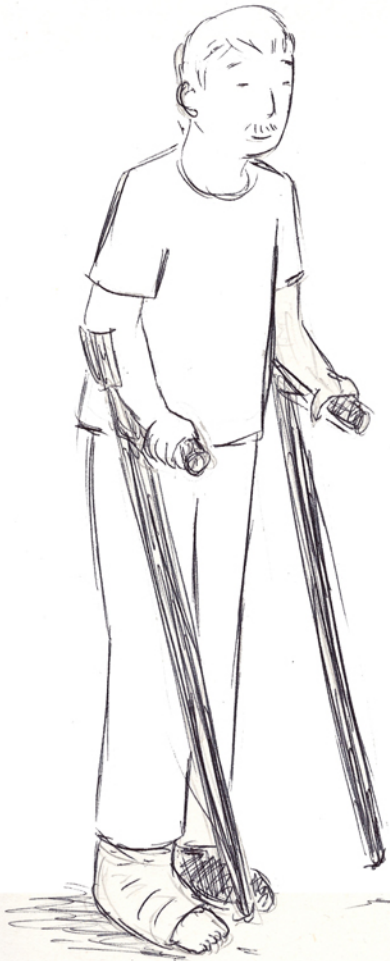
Soirée animée avec Tombola, apéro et groupe  
de musique -

Toshiro Suga arrive avec plâtre au pied, aïe aïe!

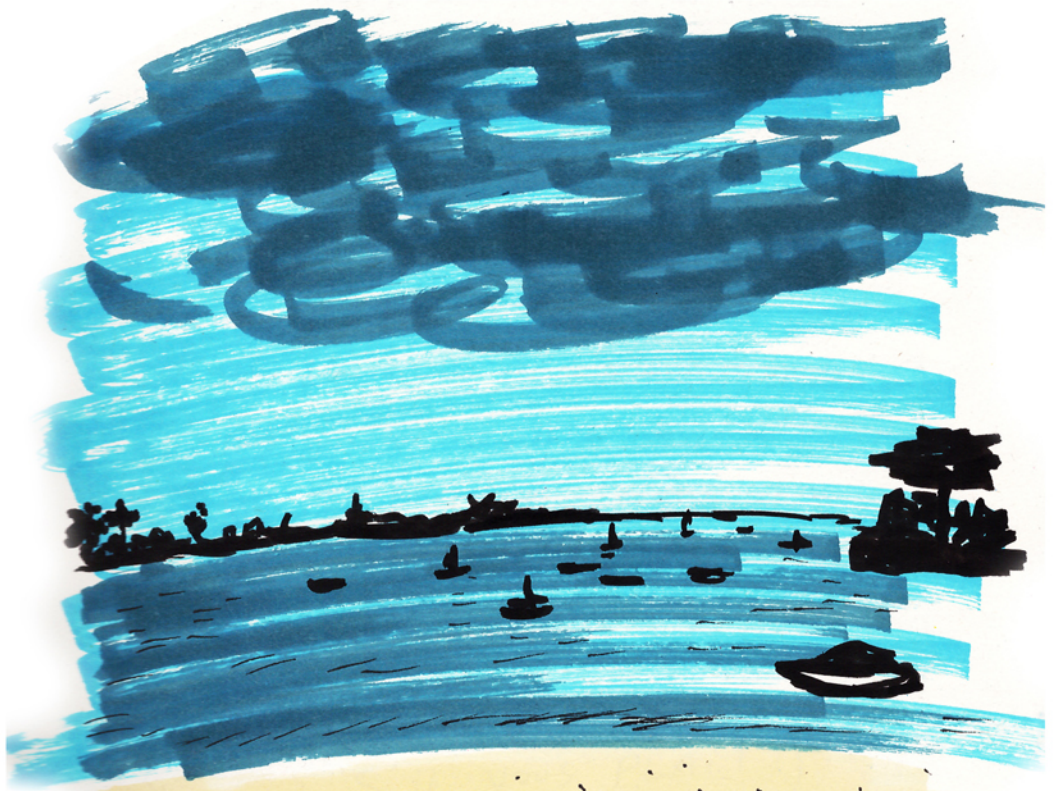
"Il pourra se servir des béquilles comme bakken ou jo!"  
Nous lui souhaitons surtout un bon rétablissement -

Nous quittons les amis pour prendre un dernier  
bol d'air marin et sommes onze pour une  
petite marche le long de la plage puis un bon  
repas au restaurant au bord de l'eau -

Miam  
miam!







Par de Pontisnal - Gym -

Samedi 18 juillet.

9h30 : Le gîte est propre, les voitures sont pleines et les clés sont rendues à la propriétaire.

Nous reprenons la route sous le soleil, la tête emplie d'aïkido et de bons souvenirs.

Quelques jours après notre retour et après un bon repos, je revis le stage en triant les photos (près de 3000 réalisées avec le Réflex de Jégé et mon APN!) et en réalisant de nouveaux dessins pour compléter ce carnet.

Ne pas être sur les tatami m'a permis de voir le stage et la pratique différemment, j'ai la sensation d'en avoir la tête pleine -^^  
Ne me reste plus qu'à mettre en pratique sur les tatamis d'Isle dès septembre tout ce que j'ai appris et crois avoir compris! ^^

J'espère que ce carnet de stage vous a plu, à vous présents à Lesmeven et à vous qui ne pouvez venir. ^^

Au plaisir de la pratique!

BON!

S'IL VOUS PLAÎT!



13.07.15



Fukakusa Sensei  
entrée sur  
SUOMEN uchi  
-Gym-

## Remerciements =

- ☆ Gérard Grouas, pour sa patience et sa gentillesse qui nous font progresser sur la voie de l'harmonie et de l'énergie -
- ☆ Robert Le Vouc'h sans qui ce beau stage n'aurait pas eu lieu -
- ☆ aux Sensei et CEN pour leurs présences et leurs précieux enseignements -
- ☆ aux aikidoka qui ont fait de ce stage une belle semaine de vacances -
- ☆ à JP grâce à qui je suis aikidoka aujourd'hui et qui m'a soutenue pour ce carnet

Douces pensées à tous les aikidoka croisés à Lesneven, à ceux qui n'ont pu venir, et à tous les lecteurs de ce carnet.

## Contacts:

Gérard Grouas : [www.aikidoisle.fr](http://www.aikidoisle.fr)



Robert Le Vouc'h : [www.lesneven-aikido.com](http://www.lesneven-aikido.com)

Eliette JM : [persilya@hotmail.fr](mailto:persilya@hotmail.fr)  
[persilya.canalblog.com](http://persilya.canalblog.com)  
[persilya.daportfolio.com](http://persilya.daportfolio.com)



Ce carnet a été mis au propre et finalisé en écoutant Susumu Hirasawa : Solar Ray, Aurora, Water in Time and Space -





Fukakusa  
Sensei  
Kokyo.

17.07.15  
-G.M.-



Funakoshi  
Sensei  
kokyo  
16.07.15  
-6μ-