

# LA SOUTERRAINE, 1<sup>er</sup> KAGAMI BIRAKI de La LIGUE

## LIMOUSIN FFAB D'AÏKIDO : UN VRAI PLAISIR PARTAGE !

En effet, ce samedi 15 janvier avait lieu au Dojo de La Parondelle à La Souterraine, le premier stage de la nouvelle année 2011. Et pour bien faire les choses, la Ligue Limousin avait exprimé clairement son souhait d'adosser ce stage ouvert à tous les pratiquants au très traditionnel Kagami Biraki, nouvel an japonais, fêté au cœur des Dojo pour perpétuer la vieille coutume naguère en usage au sein des grandes familles guerrières.

C'est donc dans une belle ambiance décontractée et festive, que les trois animateurs de cette journée, Bertrand Bidault, 5<sup>ème</sup> Dan BE Chargé d'Enseignement Régional, Eric Bricout, 3<sup>ème</sup> Dan BF et Gérard Growas, 3<sup>ème</sup> Dan BF se sont partagé les temps d'intervention sans trop user du protocole et en toute complicité.

Ainsi, dès 15h30 et après le salut de rigueur au Kamiza assuré par Bertrand, qui opérait à domicile en son Dojo, la préparation des quelques 40 aikidoka venus de tous les Clubs de la Région et en voisins de Montluçon, s'appliquèrent à suivre les consignes de relâchement, centrage et précision données par Eric. Lequel enchaîna alors en Suwari-Waza avec Nikyo, puis Kote Gaeshi en recommandant d'appliquer les mêmes principes que ceux nécessaires à la technique du Bokken.



Gérard pris le relais sur les bases semblablement développées précédemment, ce qu'avait fait Eric – *enchanting word* ? - de centrage, verticalité et nécessité à bouger et déséquilibrer Uke avant que de vouloir exécuter toute technique. Il prenait alors pour exemple deux Kokyu Nage différents exécutés sur les entrées en Ushiro Waza Ryote Dori, et terminait avec un Sankyo sans force, juste une manière de coupe de sabre.



Ce fut alors au tour de Bertrand de développer sur les mêmes fondements cette idée de coupe et d'abandon de force. Il le proposait tout d'abord par une mise en appétit en Suwari Waza et Kokyu Ho ininterrompu d'une dizaine de chutes et réciproquement, puis en Tachi Waza sur saisie Aïhanmi Katatedori par Nikyo et Irimi Omote. Il donnait alors un brin de fantaisie en proposant suite à Irimi Omote, un enchaînement avec Sankyo (Henka Waza), sans relâcher l'attention portée à Uke... Ces suites d'immobilisations par Sankyo de deux manières différentes conduisirent la raison à proposer une pause rafraîchissante vers 17h30.



Il restait alors un peu moins d'une heure de pratique lorsqu'Eric poursuivit, après la prise de photo traditionnelle du groupe, par Kote Gaeshi puis Henka Waza, séries enchaînées voire déchaînées, en Aïhanmi Katatedori Nikyo, puis Kote Gaeshi et sans relâchement aucun d'Uke, Sankyo et pour finir, Kokyu Nage.

Les corps de chacun bien rompus aux chutes et parfaitement chauds, suite aux exercices précédents, il fut temps de... vraiment se remuer et Bertrand proposa alors d'entrer dans la phase Misogi qui consiste à purifier corps et esprits par une mise en place impressionnante de séries

de chutes sur saisie Ryote Dori avec double rangée de Tori en position inversée afin que la trentaine d'Uke se prête au jeu remuant de Kokyu Nage.

Le souffle un peu court épanoui, les pratiquants recommandations de Koshi Nage sur Ryote Suwari Waza avec Kokyu Une dizaine de respirations le soin d'assurer le salut de remercié chacun pour cette question de savoir cette première initiative, présents révéla grande approbation. Gérard suggérait alors, l'idée initiale étant de proposer chaque année un Club différent pour la mise en œuvre du Kagami Biraki, que l'an prochain, l'organisation soit confiée au Club de St Yrieix, par exemple. Il était alors temps de quitter le tatami pour une douche aussi salutaire qu'indispensable...



mais l'esprit désormais offrir enfin leur corps, sous les Gérard, à une séance en duo Dori, puis retour au calme en Ho fluide et décontracté... plus loin, il confiait à Bertrand fin de cours. Après avoir belle participation. A la comment chacun avait vécu l'unanimité enthousiaste des satisfaction et forte

Quitter n'était pas vraiment le verbe approprié, puisque Kagami Biraki oblige, il restait aux valeureux



pratiquants à passer à table afin de partager un savoureux et somptueux repas asiatique mitonné par les très expertes mains de Hong Van et Pascal Seron, deux



pratiquants de La Souterraine et futurs Maîtres Queue en art culinaire d'Extrême Orient.

La soirée se terminait très gentiment, les corps et les esprits désormais reposés et fort gracieusement nourris, matériel rangé. Ne restait plus qu'à rejoindre sans tracas peinardes pénates et se donner rendez-vous... pour le prochain stage de formation à Verneuil le 12 février.

