

Léo Tamaki – 28 février & 1^{er} mars 2015 – Grenoble

Léo Tamaki était invité pour la première fois par le [Cercle Grenoblois d'Aikido](#) à animer un stage de Kishinkai Aikido le week-end du 28 février et 1^{er} mars 2015.

Près de 40 pratiquants ont été présents, venant parfois d'assez loin (Gap, Chaumont, Nimes...). J'ai noté la présence d'aikidoka issus de la FFAB, de la FFAAA, d'un dojo affilié à l'EPA, mais également d'un karateka.

Après être resté quelques mois sans pouvoir participer aux stages de Léo, celui-ci était le troisième depuis la reprise de janvier, après St Étienne et Chaumont. Pourquoi je raconte ça ? Je ne sais pas, mais ça a son importance, en ce sens où j'arrive au stage dans un certain état d'esprit, dans une dynamique. De plus, moins préoccupé par les affaires personnelles qu'à Chaumont, j'ai pratiqué plus décontracté, relâché, même si j'ai encore bien trop de tensions à mon goût.

Pour avoir discuté avec des pratiquants qui découvraient la pratique de Léo, le stage semble avoir vraiment plu ! Pour ma part, je suis très content de ce stage, comme d'habitude avec Léo ;-)

Le stage a été divisé en trois séances de 2h30, dont le détail technique est donné dans la suite de ce document.

Le soir, un restaurant commun a été organisé avec le stage de Philippe Grangé qui se déroulait également sur Grenoble. Autant vous dire que j'étais ravi de cette soirée avec deux des experts que j'estime le plus, pour ne pas dire les plus.

Samedi matin

La séance débute par les exercices d'étirements habituels, qui ont le double intérêt de travailler le relâchement des tensions et de préparer les pratiquants à un certain type de pratique. La série d'exercices se termine par le travail de **mae** et **ushiro ukemi** en départ allongé, avec comme objectif de les réaliser sans contracter les abdominaux ni donner d'à-coups.

Ensuite, pour le reste de la séance, Léo met l'accent sur les notions d'**awase** et de **musubi**, qu'il traduit lui-même de manière simplifiée par « harmonisation et union » (source : [interview](#)). Comme la principale difficulté d'application de ces principes réside dans l'adaptation à chaque individu, Léo a très souvent fait travailler les différents exercices en changeant de partenaire (**kotai**).

NB : pour plus d'informations sur ces concepts, je vous invite à lire le Dragon Magazine spécial Aikido n° 6, paru en octobre 2014, et notamment l'article publié par [Taro Ochai](#).

Afin d'illustrer ces principes, Léo propose un éducatif sur une saisie **ryote dori** en **seiza**. La consigne est d'avoir la saisie la plus neutre possible. Cependant, malgré cette volonté de neutralité, *aïte* impose toujours une légère direction dans son action. L'objectif du partenaire saisi est alors de suivre exactement le mouvement donné, c'est-à-dire sans le freiner, l'accentuer, l'accélérer, etc.

À partir de cet éducatif, **kokyu ho** est travaillé. Le geste technique est donc unique à chaque partenaire, et même encore plus à chaque réalisation, car le partenaire de donnera jamais deux fois exactement la même contrainte. Dans la version de *kokyu ho* proposée par Léo, et plus généralement dans le Kishinkai, il ne s'agit pas de chercher à développer de la puissance ou un travail sur la structure. Il faut chercher à créer le déséquilibre, sans que la saisie des bras ne vienne perturber le buste (de *tori*). Selon sa propre capacité de déconnexion, il est possible de laisser le mouvement d'*uke* se réaliser plus ou moins longtemps. Léo cite alors en exemple [Akira Hino](#), qui garde sa liberté de mouvement dans les situations les plus extrêmes.

La suite de la séance s'est poursuivie en **tachi waza**.

En préambule, Léo rappelle différents intérêts que représente la saisie **gyaku hanmi katate dori**. Elle peut permettre de projeter, d'immobiliser, de fixer pour frapper, etc.

Si au final, l'aikido doit être pratiqué avec ce type de contraintes, pour mettre simplifier le travail et permettre de développer les principes d'*awase* et *musubi*, Léo restreint d'abord l'action de la saisie à une simple poussée. Sur cette action, *tori* réalise **ikkyo**.

La consigne d'*uke* est ensuite modifiée : il doit exercer une *traction*, tandis que *tori* cherche à réaliser **ikkyo ura**.

Dans ces deux cas, des atémis sont utilisés sur l'entrée. Ils n'ont pas pour objectif de stopper *uke*, mais plutôt de le distraire ou de l'alléger.

Pour complexifier la tâche, tout en précisant que le travail sort là du cadre martial et de sa logique, Léo demande d'appliquer **ikkyo** sur une saisie **gyaku hanmi katate dori** qui aurait n'importe quelle direction.

Le même schéma est ensuite repris sur la technique **shiho nage** : poussée, traction, aléatoire. Sur la traction, Léo insiste sur la mobilité afin de ne pas freiner l'action d'*uke*.

La séance se termine terminée sur un **jiyu waza** sur une saisie **gyaku hanmi katate dori** donnant n'importe quelle direction. Léo insiste sur le fait de conserver l'état d'esprit du cours, à savoir appliquer les principes d'*awase* et *musubi*. Pour cela, il nous demande de travailler lentement.

Samedi après-midi

Pour mon plus grand plaisir, une grande partie de la séance de l'après-midi est consacrée au travail au *bokuto* (*bokken*).

En préambule au *suburi* d'**uke nagashi** (le sabre qui reçoit en faisant s'écouler, [ici](#) à 4 min 31), Léo nous fait travailler le changement de *hanmi*, qui doit être réalisé le plus bas possible dans l'idéal. Il faut ressentir un mouvement de fermeture au niveau de l'aîne, puis d'ouverture au niveau de la poitrine. Afin de mettre l'accent sur le relâchement et le fait de ne pas pousser dans le sol (voir l'article d'[Éric Grousilliat](#) sur le déplacement *musoku* de Kuroda-socket), Léo propose alors un éducatif dans lequel un partenaire vient prendre un contact très léger avec l'avant et l'arrière de la cheville, ainsi que le mollet. Il doit alors faire un retour sur les contractions ressenties.

Avant de travailler le *suburi*, Léo explique ensuite le travail de chacune des mains. Il est important d'avoir une saisie légère du *bokuto*, afin de le laisser libre de tourner. Cette saisie permet également de ne pas avoir de tension et donc de gagner en rapidité.

Le *suburi d'uke nagashi* est alors travaillé, en alternant droite et gauche.

Une variante du *suburi* est ensuite vue, dans laquelle après un mouvement de montée du sabre identique au précédent, celui-ci fait le tour de la tête avant de redescendre et couper horizontalement entre les hanches et les cotes. Le *kissaki* (la pointe du *bokuto*) doit rester basse.

Une troisième version est ensuite travaillée : cette fois le sabre redescend du même côté, sans avoir fait le tour de la tête, et coupe également horizontalement.

Pour terminer sur cette phase de *suburi*, Léo propose ensuite un exercice où deux partenaires se font face, hors de portée de coupe. Ils enchainent ensemble les trois versions d'*uke nagashi*, à droite et à gauche.

Léo nous fait ensuite travailler séparément les éléments du kata présenté lors du stage de [St Étienne](#).

Tout d'abord, sur une attaque réalisée en *uke nagashi*, à droite ou à gauche, en avançant un pied ou l'autre, une défense est proposée. Il s'agit de venir placer son sabre au-dessus de la tête, un peu comme sur cette [photo](#), mais avec la main droite posée sur la tête, et sans s'être placé sous *aite* pour le couper. Le passage de la garde (*seigan/gedan no kamae*) à cette position finale doit permettre d'absorber l'attaque, sans que les lames ne se heurtent. Il faut donc venir chercher l'attaque et accompagner le mouvement.

Après avoir travaillé ce mouvement, Léo nous montre la suite, qui consiste à venir déséquilibrer le partenaire avec une action horizontale du sabre vers la gorge d'*uke*. Le mouvement ne doit pas partir du buste, sinon le partenaire sera repousser.

Ensuite, à partir de cette position, il s'agit de récupérer la lame d'*uke* avec la main gauche puis de tirer le *bokuto* dans la direction de la lame, pour au choix, désarmer le partenaire ou le forcer à venir s'embrocher sur la pointe de notre arme.

Changement de situation, sur une attaque réalisée en *uke nagashi* dans sa variante 2 ou 3 qui vient couper au niveau du flanc droit, une protection très similaire et montrée. Sur le même mouvement de départ, la lame vient se placer à la verticale.

La suite du mouvement consiste à chercher à frapper le partenaire sur le crâne avec la *tsuka*, en faisant glisser la main le long de la lame. Pour éviter toute blessure, Léo demande au partenaire d'anticiper et de protéger sa tête avec sa main.

Pour terminer sur ce travail du sabre, l'exercice suivant consiste à se protéger selon les manières vues précédemment sur une attaque réalisée dans n'importe quelle forme d'*uke nagashi*. Il est important que les trois variantes soient réalisées avec un départ identique, sinon la fin du mouvement peut facilement s'anticiper.

La séance est ensuite consacrée au travail à mains nues sur attaque [shomen uchi](#).

Tout d'abord, Léo nous fait travailler (**naname**) **kokyu nage** ([ici](#) à 3 min 57). Le bras avant crée un leurre en allant à la rencontre de l'attaque. Il prolonge le mouvement pendant que Tori passe en dessous, puis coupe sur l'axe d'*uke* avec l'autre bras.

Un autre **kokyu nage** est ensuite travaillé. Il s'agit cette fois d'aller chercher l'attaque comme pour réaliser *ikkyo*, puis de pivoter devant *uke* pour amener au sol ([ici](#) à 1 min 45).

Ensuite, **koshi nage** est travaillé ([ici](#) à 9 min 20). Léo demande aux *uke* de ne pas frapper le sol au moment de la chute. Pour *tori*, il faut avancer le plus droit possible pour aller à la rencontre d'*uke*. Le bras arrière ne vient pas attraper le bras d'attaque, mais la main « inactive » d'*uke*.

Enfin, la séance s'est achevée par un **jiyu waza**.

Dimanche matin

La séance dominicale démarre par des éducatifs au *bokuto*. En partant avec les lames en contact (*NB : ce qui n'est pas la position habituelle au Kishinkai*), l'exercice consiste à induire un mouvement de rotation du sabre du partenaire, dans un sens ou dans l'autre. Le mouvement doit se faire sans avoir d'influence sur le buste ou les hanches. Léo ajoute également qu'il ne faut pas regarder son sabre ou celui de son partenaire, mais regarder dans la direction de ce dernier. Après avoir changé de partenaire une ou deux fois, l'exercice se poursuit les yeux fermés, puis en se déplaçant (avant/arrière, latéralement, en rotation, haut/bas...).

Ensuite, en partant de l'éducatif précédent (mais les yeux ouverts), il s'agit de réaliser **maki otoshi** (faire tomber en enroulant, [ici](#) à 3 min 27 dans une forme légèrement différente). Tori ne doit pas faire d'appel lorsqu'il réalise la technique. De plus, lorsque le mouvement est réalisé, *uke* ne doit pas laisser l'action avoir un effet sur son corps. Il s'agit là encore de travailler la déconnexion entre les bras et le buste.

Face à notre difficulté à réaliser le mouvement, Léo nous demande alors de travailler uniquement *maki otoshi*, en partant les lames croisées. La consigne est de ne pas pousser dans le sol (le mouvement est réalisable en position du [flamant rose](#)), ni de chercher à agir avec l'ensemble du corps.

Retour ensuite au travail à mains nues avec (**naname**) **kokyu nage** sur **gyaku hanmi katate dori**. Léo insiste sur la recherche de la légèreté et de laisser la main créer le déséquilibre sans engager tout le corps. Il ne s'agit pas ici de chercher à développer une structure pour générer de la puissance. Léo illustre les limites de ce type de travail par l'exemple d'un haut gradé qui se serait retrouvé bloqué par un champion de bodybuilding.

La pratique se poursuit avec (**naname**) **kokyu nage** sur **chudan tsuki** ([ici](#) à 1 min 26). Léo insiste sur la nécessité d'avoir une attaque crédible, qui est exigeante pour *uke* puisqu'il doit rester à l'écoute et réactif malgré son engagement pour ne pas prendre la main de la coupe dans la tête.

Sur **gyaku hanmi katate dori**, Léo nous fait ensuite travailler **soto kaiten nage**. Comme à d'autres reprises pendant le stage, *uke* a pour consigne de ne pas tenir inutilement la main de *tori* si celui-ci lui en donne l'envie. Léo insiste souvent sur le fait que d'un point de vue martial, il sera souvent plus

intéressant pour *uke* de relâcher la saisie pour avoir une autre action (nouvelle saisie, frappe...) plutôt que de maintenir coûte que coûte. Pour preuve, dans les *koryus* (écoles anciennes), une des premières actions est la sécurisation de la saisie. Concernant la technique, il ne faut pas chercher à projeter loin. La version applicative dans un cadre de survie de la technique serait de jouer les entremetteurs entre la fontanelle d'*uke* et le sol.

La même technique est ensuite travaillée sur [chudan tsuki](#) ([ici](#) à 3 min 05) puis sur [shomen uchi](#).

Pour nous aider à comprendre le mouvement des bras, Léo propose un éducatif qui consiste à faire tourner un *jo* tenu horizontalement par *uke* devant lui. L'idée de l'exercice est de ressentir les décalages entre les mains.

Cet excellent stage s'est terminé par du travail de [jiyu waza](#), d'abord sur les attaques [gyaku hanmi katate dori](#), [chudan tsuki](#) et [shomen uchi](#), puis sur attaque libre.

Et voilà, c'est la fin !

Un grand merci à Léo pour ce stage et à tous les pratiquants qui ont fait le déplacement !