

Léo Tamaki – Rives – 17 avril 2017

Léo est un habitué de la région Rhône-Alpes, où 3 clubs/dojo du courant Kishinkai se sont créés cette année ([Valence](#), [St-Étienne](#), et [Rives/Grenoble](#)). C'est ainsi qu'il vient dans l'agglomération grenobloise 1 à 2 fois par ans depuis 4 ou 5 ans maintenant. Certains diront que c'est en raison du climat qu'il semble affectionner particulièrement.

Et alors ? Me direz-vous. Et alors, à ce stage, il y avait donc logiquement une très grande majorité de pratiquants déjà familier avec le courant Kishinkai : des débutants, des pratiquants un peu plus avancés et bien sûr des Kishinkai-afficionados. Presque tout le monde donc connaissait le contexte de pratique et les hypothèses de travail. Ainsi, Léo a pu rentrer directement dans le vif du sujet, sans avoir à les ré-expliciter, si ce n'est au cas par cas.

Le stage s'est déroulé en 2 cours de 2h30 chacun, ce qui fut trop court au dire de mes élèves. Et pourtant, cela a amplement suffi à Léo, pour passer tranquillement en revue les principes qui sous-tendent la pratique Kishinkai, comme nous allons le voir ci-dessous.

En guise d'introduction, nous débutons avec un éducatif récurrent. Sur saisie du poignet (*gyaku hanmi katate dori*), un partenaire dirige l'autre partenaire. Le but pour uke et tori est de se rendre le plus indétectable possible. Cet éducatif vise notamment à développer le relâchement et la sensibilité.

Ensuite, avec un travail sur saisie de l'épaule (*kata dori*), Léo aborde l'importance de la qualité du contact au moment de le créer. Pour le partenaire saisi, l'attention doit être portée sur la disponibilité et la légèreté des appuis. En effet, il faut veiller à ne pas s'ancrer au sol, même après le premier pas. Une fois cette légèreté des pieds mises en évidence, l'accent est mis sur la dissociation du corps - au niveau de l'épaule pour l'occasion. En dissociant et avec une application fine du principe *d'awase* (harmonie au mouvement), tori est en mesure d'assurer son action *d'irimi* (entrer avec le corps) sans heurter uke. Ainsi, il peut prendre un avantage net sur uke, tant physique que psychique. Cet avantage est obtenu également grâce à une structure corporelle adéquate : alignement orteil – genou – épaule (*ten-chi-jin*). Nous travaillons ces principes sur *ikkyo omote* lorsque la saisie se fait en poussée, puis sur [ikkyo ura](#) avec une saisie en traction. Ensuite, la difficulté est élevée d'un cran : uke choisit de saisir dans une direction ou l'autre. Afin d'avoir une progression graduelle, la pratique doit rester lente. Ce n'est que dans un second temps que l'intensité doit être renforcée.

Le même schéma de progression est ensuite repris sur saisie du poignet (*gyaku hanmi katate dori*).

La difficulté augmente encore lorsque la possibilité est donnée à uke de saisir comme il le souhaite. Léo insiste à nouveau sur l'importance de rester dans une pratique lente, mais avec de l'intention. Le travail sur l'incertitude de l'occasion pour



Léo de faire un lien entre pratique sur le tatami et vie en dehors. La vie n'est pas stable et ne peut être prévue. Nous avons donc tout intérêt à apprendre à nous adapter aux à nous y opposer. La pratique de l'aikido doit ainsi permettre d'appréhender avec le corps des principes qui se retranscriront dans notre manière de vivre.

Le retour au calme se fait avec [kokyū ho](#), qui permet de travailler la dissociation très localement.

L'après-midi, en étudiant au [bokuto](#) les trois formes de [maki otoshi](#)¹ (faire tomber en enroulant) nous revoyons les principes du matin, notamment la dissociation, la disponibilité des appuis et le relâchement.

La séance se poursuit avec [nodo tsuki](#) (pique à la gorge), technique pour laquelle l'accent est mis sur la lecture d'intention, capacité indispensable pour réagir dans le temps à l'attaque d'un expert (voir [ici](#): « Saisir l'intention », réflexions sur l'enseignement d'Hino sensei).

C'est ensuite sur [shomen uchi](#) que nous travaillons cette capacité. D'abord une forme de [sokumen irimi nage](#), puis avec [ude kime nage](#). Finalement, comme pour le matin, nous terminons sur [kokyū ho](#).

¹ Issu du [compte rendu](#) de Léo Tamaki à Toulon en mars 2015.

La première forme consiste à couper en direction d'un point qui se situe légèrement à côté du partenaire. Léo insiste une fois encore sur la déconnexion entre les bras et le reste du corps. En tant que tori, il ne faut pas jouer avec le poids de son corps, et pour uke, il s'agit de ne pas se laisser déséquilibrer. Pour éviter de pousser dans le sol ou avec le corps, Léo nous propose de prendre la position du [flamant rose](#) (et cette fois, il l'a bien dit !). Maki otoshi est travaillé en coupant vers la droite et vers la gauche.

Dans la deuxième forme, le sabre est à 45° par rapport à l'horizontale et à 45° par rapport à la verticale. Il s'agit ensuite d'enrouler pour venir couper au niveau de l'arrière du genou, sans se préoccuper du bokuto du partenaire. Les consignes sont identiques au [uaki otoshi](#) précédent.

Enfin, pour la troisième version, il s'agit de créer uniquement l'espace suffisant pour entre et piquer à la gorge, avec la lame qui a tourné dans la main.

Pour s'exercer au retournement de la lame, Léo nous fait alors travailler une double attaque : après avoir coupé [shomen uchi](#), il s'agit de couper immédiatement en remontant, avec le tranchant de la lame orienté vers le haut, mais sans avoir modifié sa saisie de la [tsuka](#). Il faut être vigilant que le retournement de la lame ne se fasse pas trop tôt : le premier mouvement doit pouvoir effectivement couper.

Kishinkai Aikido

Rives-Charnècles

Et voilà, fin de ce compte rendu, moins technique que les précédents. J'ai particulièrement apprécié ce stage pour de multiples raisons. D'un point de vue technique, il était très intéressant de reprendre l'ensemble des principes énoncés ci-dessus. Comme à son habitude, Léo s'est montré disponible pour tout le monde, adaptant le niveau de son enseignement au groupe et auprès de chacun des pratiquants ensuite. J'ai ainsi pu repartir avec de précieux conseils pour les mois à venir (enfin, jusqu'au [KishinTaikai](#) du moins). Par ailleurs, j'ai trouvé l'ambiance du groupe très favorable à une pratique de qualité tout en restant légère. Comme lors du stage de [Tanguy](#) en janvier, j'ai également apprécié de pouvoir m'entraîner aux côtés de mes élèves et de partager quelques heures avec eux le plaisir d'être élève. J'ai éprouvé également une certaine satisfaction à voir mes élèves prendre plaisir à pratiquer sous la direction de Léo.

Merci Léo pour t'être libéré un week-end pour venir nous faire profiter de ton expertise et pour ta générosité pendant ces quelques heures. Merci également à l'ensemble des pratiquants présents et aux élèves du club - débutants et moins débutants : Anne-Claire, Simon, Sandrine, Valérie, Hugo, Maud, Christophe, Gilles, Florent, Magali, Daniel, Fabrice.



Dômo arigato gozaimashita !

Crédit photo : N. Del Barrio – correspondant pour le Dauphiné Libéré