



AIKIKAI DE FRANCE

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'AIKIDO ET
DE BUDO

CONNAISSANCES MINIMALES REQUISES POUR L'OBTENTION
DES GRADES SHODAN A 8^{ème} DAN

SENS ET NIVEAU DES DAN

SHODAN

SHO est le début, ce qui commence.

Le corps est enfin parvenu à essayer de répondre aux commandements et à reproduire les formes techniques. On commence à saisir une vague idée de ce qu'est l'Aïkido. Il faut alors s'efforcer de pratiquer ou de démontrer, lentement si nécessaire, mais avec le maximum de précision et d'exactitude.

NIDAN

Au travail du premier Dan on ajoute rapidité et puissance en même temps que l'on démontre une plus grande stabilité mentale. Cela s'exprime chez le pratiquant par la sensation d'avoir progressé. Le jury doit ressentir ce progrès en constatant une mise en forme, une orientation du travail.

SANDAN

C'est le début de la compréhension du kokyu ryoku. L'entrée dans la dimension spirituelle de l'Aïkido. La finesse, la précision et l'efficacité technique commencent à se manifester.

Il devient possible d'enseigner à des débutants.

YODAN

A ce niveau techniquement avancé on commence à entrevoir les principes qui régissent les techniques.

Il devient possible de remplacer occasionnellement le professeur.

5^e DAN

L'art respecte les principes et l'esprit commence à se dégager de la forme, ne reste plus prisonnier de l'aspect extérieur de la technique. De nouvelles techniques apparaissent en fonction des situations.

6^e DAN

La technique est brillante, le mouvement est fluide et puissant. Il doit s'imposer comme une évidence à celui qui regarde. La puissance et la souplesse physique comme la limpidité du mental s'unissent sans ambiguïté dans le mouvement et s'expriment aussi dans la vie quotidienne.

7^e DAN

L'être se débarrasse de ses obscurcissements et apparaît sous sa vraie nature, manifeste son vrai soi. Libre de tout attachement il éprouve la joie de vivre ici et maintenant.

8^e DAN

Au-delà de la vie et de la mort l'esprit clair et ouvert, capable d'unifier les contraires, sans ennemi, il ne se bat pas. Sans combat, sans ennemi, il est le vainqueur éternel.

Sans entrave il est libre, libre dans sa liberté. O Senseï disait "En face de l'ennemi il suffit que je me tienne debout sans rien de plus". Sa vision englobe et harmonise la totalité.

Mais rien ne s'arrête là. Même l'eau la plus pure peut pourrir dans une mare il ne faut jamais oublier l'esprit du débutant accomplissant son premier pas.

N. TAMURA

RECONNUE PAR L'AIKIKAI SO HOMBU DE TOKYO

WWW.FFABAİKIDO.FR

SIÈGE FÉDÉRAL :

PLACE DES ALLÉES / 83149 BRAS / TÉL. 04 98 05 22 28 / FAX 04 94 69 97 76 / E-MAIL FFAB.AIKIDO@WANADOO.FR

AGRÈMENT MINISTÉRIEL JEUNESSE ET SPORTS DU 3 DÉCEMBRE 2004 (FÉDÉRATION AGRÉÉE DEPUIS OCTOBRE 1985)

ASSOCIATION RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE