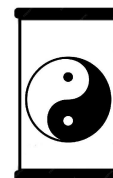


BUKI WAZA

Travail des armes en relation avec l'aïkido

Claude Jacob – Aïki Dojo Sankaku



Déclinaison	Aï 	Ki 	DO 
Armes	Ken <i>Naginata</i>	Jo <i>Yari / Bo</i>	Tanto <i>Tanjo / Tambo</i>
Notion	Soi (l'homme) Harmonie Souplesse Ligne	Entourage (la terre) Force Présence Ancrage	Univers Liberté Fluidité Mouvement
Fondation	- Shiseï - Kokyu - Kamae - Ma-aï	- Irimi - Tenkan - Atemi - Omote / Ura	- Taï sabaki - Kokyu ryoku
Principes	Fudoshin / <i>Esprit inamovible</i> Zanshin / <i>Esprit d'éveil</i> Seï to Do / <i>Action-non action</i> Yo-Yu / <i>La marge</i>	Kihon / <i>Les bases</i> Tanren / <i>La forge de l'esprit</i> Jun-Jo / <i>L'ordre</i> In-Yo / <i>Ombre et Lumière</i>	Makoto / <i>Sincérité</i> Is shin / <i>De tout cœur</i> Nyu Nan Shin / <i>Souplesse d'esprit</i> Ji-Ta-Kyo-Ei / <i>Prospérité mutuelle</i>
	Coordination		Unification
	Haut du corps / Ten (ciel)	Assise / Chi (terre)	L'union / Jin (l'homme)
Lecture du Mouvement	Exercice Aï Irimi Harmonisation des coupes Conscience des lignes - Prendre - Créer - Sortir Ajustement du ma-aï Ajustement du timing ; De-aï Placement / Déplacement Gestion des appuis Hanmi, Sankaku, Suburi ken Kote-men-do Ryutaï ou Ekitai	Exercice Ki Osae Tsuki / Uchi <i>Frappe / Coupe</i> Respiration Ki-aï Ame no Tori Fune Kamae Contrôle, Guider Suburi jo Jo dori / Jo nage waza Kotaï	Exercice Do Kaiten Disponibilité, Sérénité Contrôle des émotions Mouvement Cercle, Spirale, Onde Rythme, Tempo, Swing, Feeling Timing Kote-men-do (synchronisation) Jyu waza Taninzugake Jutaï

Travail dans les huit directions – Te no uchi – Happo giri – Go no sen / Sen / Sen no sen – Sun Dome

Sunao (simplicité) – Ki Ken Taï ichi (Harmonisation énergie, armes, corps) – Ki-Aï (union des énergies)
– Ichi go, ichi E (ici et maintenant) – Ri-aï (cohérence)