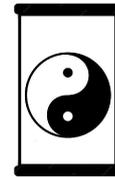


BUKI WAZA

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	<ul style="list-style-type: none"> • Shiseï • Kokyu • Kamae • Ma-aï 	<ul style="list-style-type: none"> • Irimi • Tenkan • Atemi • Omote / Ura 	<ul style="list-style-type: none"> • Tai sabaki • Kokyu ryoku
Principes	<i>Fudoshin / Esprit inamovible</i> <i>Zanshin / Esprit d'éveil</i> <i>Seï to Do / Action-non action</i> <i>Yo-Yu / La marge</i>	<i>Kihon / Les bases</i> <i>Tanren / La forge de l'esprit</i> <i>Jun-Jo / L'ordre</i> <i>In-Yo / Ombre et Lumière</i>	<i>Makoto / Sincérité</i> <i>Isshin / De tout cœur</i> <i>Nyu Nan Shin / Souplesse d'esprit</i> <i>Ji-Ta-Kyo-Eï / Prospérité mutuelle</i>
		Coordination	Unification
	Haut du corps / Ten (ciel)	Assise / Chi (terre)	L'union / Jin (l'homme)
Lecture du Mouvement	<p>Exercice Aï</p> <p>Irimi</p> <p>Harmonisation des coupes Conscience des lignes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre - Créer - Sortir <p>Ajustement du ma-aï Ajustement du timing ; De-aï Placement / Déplacement Gestion des appuis Hanmi, Sankaku, Chokusen</p> <p>Suburi ken Kote-men-do</p> <p>Ryutaï ou Ekitai</p>	<p>Exercice Ki</p> <p>Osae / Nage</p> <p>Tsuki / Uchi <i>Frappe / Coupe</i> Respiration</p> <p>Ki-aï Ame no Tori Fune Kihon Ukemi Contrôle, Guider Hanmi, Sankaku, Chokusen</p> <p>Suburi jo Jo dori / Jo nage waza</p> <p>Kotai</p>	<p>Exercice Do</p> <p>Kaiten</p> <p>Disponibilité, Sérénité Contrôle des émotions</p> <p>Mouvement Cercle, Spirale, Onde Rythme, Tempo, Timing, Flow, Feeling</p> <p>Continuité dans l'action. Gestion de l'espace</p> <p>Kote-men-do (synchronisation) Jyu waza / Taninzugake</p> <p>Jutai</p>

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

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