



由来人生流
école de la Source de Vie

CLUB DE KENDO-IAIDO
arts martiaux et culture japonaise

ENSEIGNEMENT

LA TECHNIQUE DU GRAND ADEPTE

“ l'énergie de la terre
entrant par le talon gauche,
le bon Kamae initie
une posture correcte ”

Masahiko Narasaki, 9th dan hanshi



Kiseme : l'offensive par le ki [氣]

Le “Kihaku” est ce qui vous permet d'entrer dans le centre de l'adversaire pour le vaincre quel que soit son Kamae. Vous devez briser de face son immuable Kamae avec une force de “Ki” supérieure à la sienne.

Au moment où je délivre un coup sur le “Men” de “To Maai”, je ressens parfois la plénitude du Ki au moment où les deux shinais se croisent. Je sens alors que ma technique est sortie de la plénitude du Ki. Il ne s'agit pas de la sensation d'avoir découvert un point faible de l'adversaire ou d'avoir capté le moment où il va faire un geste. C'est mon corps qui explose pleinement, comme la graine d'une plante qui s'ouvrirait avec la plénitude du Ki. Cette expérience m'a fait comprendre l'importance du Ki, qui conduit mon corps au mouvement.

“ Si l'entraînement nourri le Ki
et que le Ki nourri l'entraînement,
alors notre kendo ne se dégradera pas,
c'est la particularité du kendo. ”

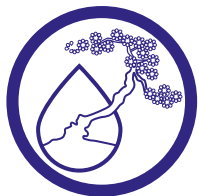
Une attaque magnifique et sincère sur le “Men” arrive quand vous avez l'impression de recevoir un énorme vent qui vous tombe sur la tête. Il vient de la force du Ki, comme une grande vague qui vous tombe dessus, une vague qui façonne le paysage et l'atmosphère ambiante elle-même. Tout l'espace arrive avec le corps de l'adversaire qui mène l'attaque sur “Men”.

L'attaque “Men” sera renforcée par le Te-no-Uchi qui permet de concentrer le ki sur le Mono-Uchi.

Le “Keiko” en Kendo consiste à ressentir pleinement l'opportunité de lancer une attaque sûre. Pour capturer le moment exact de l'attaque, il est essentiel d'apprendre à concentrer le Ki.

Adresse postale : 61, rue de Cuvilly - 60490 LATAULE
Tél.: 03.60.45.94.07 • 06.50.53.96.58
www.yurajinsei.fr • info@yurajinsei.fr
Affilié à la FFJDA sous le N° : 24-60-041-3 • Association loi 1901 • N° W603005905
Siège social : 1, Place de Verdun - 60490 RESSONS-SUR-MATZ





由来人生流
école de la Source de Vie

CLUB DE KENDO-IAIDO
arts martiaux et culture japonaise

ENSEIGNEMENT

Lorsque la force de votre Ki dépasse celle de l'adversaire, il réagira inévitablement d'une manière ou d'une autre. Dans sa réaction un vide apparaîtra infailliblement qui vous offrira le moment de lancer une attaque contre "Men".

Si vous placez le "Ki" en haut de votre corps et si vous vous fiez principalement à vos sensations et à votre intelligence, votre technique sera incohérente. Remplissez la partie inférieure de l'estomac avec le "Ki" et détendez la partie supérieure du corps. Votre "Men" sera pérenne.

Je crois que dans cette situation apparaît ce qu'on appelle la technique sans pensée. Par conséquent, il est important de remplir calmement le Tanden [丹田] de "Ki".

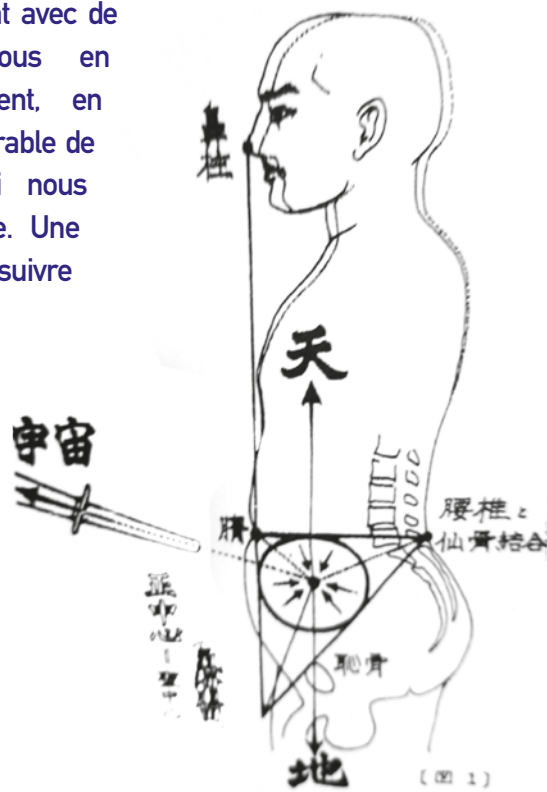


Tanden : la source [丹田]

Le "Ki", partant du "Tanden", a une énergie qui monte vers le ciel. La technique réalisée avec la sensation d'abandon, explosera lorsque le "Ki" aura rempli tout votre corps. Le travail des jambes et des hanches pendant l'entraînement est la condition de base. Le "Ki" doit être nourri à un point tel que le corps ne bouge que par le "Ki". Je pense que la respiration est le meilleur exercice pour nourrir le "Ki".

Faites de l'exercice quotidiennement avec de longues respirations. Exercez-vous en expirant longuement et fortement, en remplissant le "Tanden". Il est préférable de trouver différentes occasions qui nous permettent d'allonger notre souffle. Une longue respiration permet de poursuivre un long entraînement, c'est aussi au cours d'une longue respiration que l'on peut trouver une occasion d'attaquer.

"Une attaque contre "Men" vous tombe dessus comme une énorme vague, impossible à esquiver", c'est la technique idéale pour "Men". Pour y parvenir, il faut s'exercer à nourrir le "Ki" afin de pouvoir l'imposer à l'adversaire.



丹田の位置と、これにおける呼吸との関係(著者)

Adresse postale : 61, rue de Cuvilly - 60490 LATAULE
Tél.: 03.60.45.94.07 • 06.50.53.96.58
www.yurajinsei.fr • info@yurajinsei.fr
Affilié à la FFJDA sous le N° : 24-60-041-3 • Association loi 1901 • N° W603005905
Siège social : 1, Place de Verdun - 60490 RESSONS-SUR-MATZ

