





Aïkido



**Jean-Paul Budsik**

# **Aïkido**

Guide de préparation (Fascicule II)



**ART & DOJO**

Association loi 1901 – N° W641002738

<http://art-et-dojo.e-monsite.com/>

Les Éditions Chapitre.com  
123, boulevard de Grenelle 75015 Paris



# Remerciement

Je remercie la vie, mes Professeurs et « Senseï<sup>1</sup> » qui ont contribué à faire de moi l'homme que je suis.

---

1. SENSEĪ (先生), est un terme japonais désignant « celui qui était là avant moi, qui est garant du savoir et de l'expérience d'une technique ou d'un savoir-faire », ou de manière plus condensée un maître qui donne son enseignement à un élève.



## **Dédicace**

Je dédicace ce fascicule à tous les pratiquants débutants et confirmés

À mon épouse Annie,

À nos enfants Nathalie & Olivier,

À nos petits-enfants, ...

Le rédacteur Jean-Paul Budsik



## Préambule

Vous venez d'adhérer à un club d'Aïkido et, sans doute, vous posez-vous une foule de questions sur cette discipline et êtes-vous plein d'impatience à en posséder la technique...

Votre professeur est là pour répondre à vos attentes, et ce petit livret, qui vous accompagnera dans votre préparation, n'a d'autre ambition que de fixer certains points d'informations importants et de vous aider à approfondir vos connaissances.

Nous vous souhaitons une pratique pleine et fructueuse.

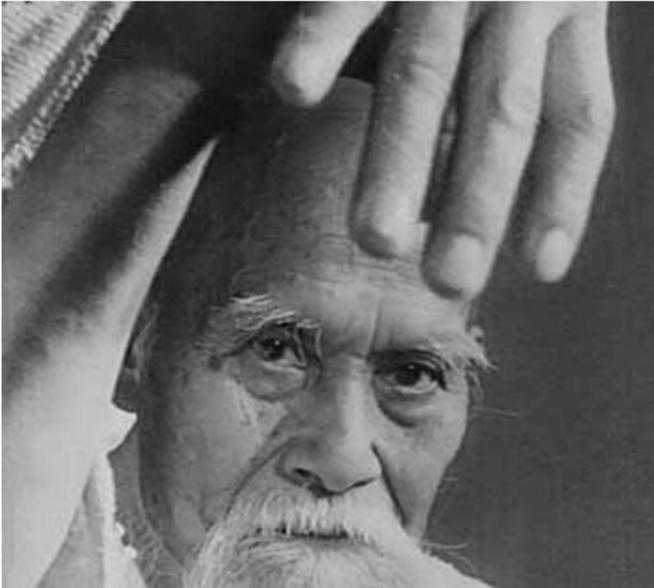
Qu'est-ce que « Aïkido » veut dire ?

**AI** : union, unification, harmonie

**KI** : énergie vitale

**DO** : voie, perspective, recherche

« Recherche pour l'unification des énergies vitale »





# Le Dojo

Le lieu de pratique ; nous sommes devant la porte du *Dojo* :

– **DO** : la voie, le cheminement spirituel.

– **JO** : la place, le lieu.

**DOJO** : lieu où l'on étudie la Voie.

L'entrée dans le *Dojo* signifie le passage dans un autre monde, à l'image du Japon traditionnel : plein de « sérénité et de fureur ». Aux moments d'écoute attentive et de concentration succéderont des instants de pratique intensive et d'explosion d'énergie. À l'entrée du Dojo, on s'incline en direction du Kamiza.

On dépose ses Zooris (Chaussures traditionnelles japonaises) au pied du tatami, et on salue à nouveau le kamiza.

Avant de pénétrer sur le tatami il convient de saluer, face au Kamiza, l'enceinte du Dojo dans la position Ritsu Rei (salut debout). Ce salut s'exécute précisément de la façon suivante : talons joints, pieds écartés, colonne vertébrale bien droite, les épaules tombent naturellement, les mains sont ouvertes, paumes sur les cuisses. On admet dans cette position un temps d'inspiration. Puis on incline lentement le tronc vers l'avant en expirant. Enfin, on se redresse en inspirant. Ainsi, on exprime par ce salut son respect pour le lieu.

Traditionnellement, le kamiza se trouve à l'opposé de l'entrée. Le fond de la pièce est d'un rang plus élevé que l'entrée.

Le côté gauche, vu du kamiza, est le côté le plus honorifique. Au Japon, lors des démonstrations, le kamiza est le siège du représentant de l'état, du drapeau ou de la présidence de la manifestation. On y trouve aussi un petit temple dédié aux divinités shintô (kami).  
Ka : caché, Mi : le corps, Za : siège, position...

En Europe, une photo d'O Senseï orne le kamiza et symbolise la transmission de l'enseignement.

Par opposition, Shimoza, est le mur inférieur, il fait face au kamiza. La porte d'entrée principale s'y trouve. Ainsi est symbolisé le