

Comment utiliser le bokken

Comme nous avons dit avant, dans la pratique de Shin Shin Toitsu Aikido, nous utilisons des "armes" comme le tanto (le couteau en bois), le bokken (l'épée en bois) et le jo (le baton court). Tous ces instruments sont faits de bois pour éviter toute cause de danger, bien que nous devions les imaginer faits d'acier tranchant. En les utilisant, il est important de ne pas fixer notre attention sur eux, mais d'imaginer chacune de ces "armes" comme une prolongation de notre bras, ainsi que de faire des mouvements fluides et agiles, capables de neutraliser des assauts possibles avec bokken, jo ou tanto.

Le Bokken est la copie en bois du katana, l'épée japonaise traditionnelle, qui est d'habitude tenu avec deux mains et sert à couper ou transpercer. Avec le bokken, il est très important de trouver la bonne position "hanmi" et d'étudier comment obtenir "la position de triangle" Pour l'apprentissage des principes d'unification de l'esprit et du corps à l'usage de bokken, maître, Tohei suggère cinq principes pour utiliser à un maximum la puissance, de manière complètement détendue.

CINQ PRINCIPES POUR L'USAGE DU BOKKEN

I. Tenir légèrement

Le premier principe a été déjà décrit en apprenant à bloquer le partenaire dans les techniques de Aikido (la prise avec ki).

Pour le vérifier avec le bokken, demandons à notre partenaire de venir devant nous et frapper notre bokken latéralement avec son bokken pour le déplacer et ouvrir un espace permettant de frapper notre tête. Si nous tenons notre bokken avec force, touché il se déplacera sans contrôle, et le partenaire pourra frapper notre tête. Si, au contraire nous le tenons légèrement, "Avec ki", immédiatement après avoir été frappé, notre bokken retrouvera sa position initiale rendant l'assaut subséquent impossible.

II. La pointe du bokken doit rester toujours calme.

La pointe de notre bokken est comme notre esprit. Si celui-ci est calme, notre esprit également. Il est utile de vérifier que la pointe du bokken s'arrête, calmement, après chaque mouvement et après chaque arrêt. Notre agitation ou le calme sont reflétés dans un miroir de notre esprit.

III. Utilise le poids du bokken.

Pour utiliser le bokken de manière complètement décontractée, il est important de ne pas ajouter de force à son mouvement, mais d'utiliser seulement son poids. Il existe un test étonnant que parfois nous pratiquions au Japon pendant les réunions mondiales à Ki No Sato (le village de Ki). L'exercice consistait à briser un morceau de bambou soutenu horizontalement par deux fines bandes de papier de riz tenues par deux personnes avec des couteaux tranchants. Quand les bras sont complètement relâchés et que nous tenons le bokken légèrement, nous pouvons casser le bambou sans couper le papier. Si nous utilisons notre force, au contraire, le bambou restera intact et le papier se déchirera..

IV. Etendre ki constamment.

Nous avons dit souvent que le bokken doit être considéré comme une prolongation du ou des bras, par où nous pouvons étendre le ki au delà de l'extrémité de bokken, comme dans l'examen pour étendre le ki.

V. Déplacer d'abord l'esprit, puis le bokken

Tout comme dans l'exercice de Zengo Wasa que nous avons vu dans Aiki Taiso, quand nous utilisons bokken pour frapper, nous devons premièrement couper aussi avec notre esprit dans la direction où, immédiatement après, nous couperons avec notre bokken. Comme l'exercice de Happo Waza dans Aiki Taiso, nous étudierons une séquence d'assauts dans huit directions, afin que nous puissions frapper dans toutes directions sans nous dissocier de notre esprit. Dans ce cas, nous devrions également étendre premièrement le esprit dans la direction où, immédiatement après, nous nous déplacerons.

Comment utiliser le jo

Aussi pour le jo nous pouvons adopter les mêmes règles qu'avec le bokken et les techniques de Aikido et de Ki.

CINQ PRINCIPES POUR L'USAGE DU BOKKEN

I. Tenir légèrement

II. La main près du corps est la plus importante

Le jo est tenu avec une main à son extrémité et l'autre approximativement à son centre. La première sert de guide et est la cause des mouvements, la seconde est le pivot du mouvement.

III. Déplacer le jo librement

Chaque mouvement de jo doit être libre et facile, de même que tenu légèrement, nous devons étendre notre ki au bout du jo

IV. En changeant de prise, toujours tenir le jo au moins avec une main

Il est important de ne pas tenir le Jo rigidement, mais il est aussi important pas de le confondre avec un bâton de majorette exécutant des rotations avec une seule main. Le Jo est supposé pour être une arme et il est important de contrôler ses mouvements avec les deux mains.

V. La pointe de Jo doit toujours se déplacer sur une ligne constante

Dans chaque mouvement, le Jo doit se déplacer avec fluidité afin d'être puissant avec relaxation et stabilité. Il est important, à la fin de chaque mouvement d'étendre son ki, en le réduisant par moitiés.