

TAKEMUSU AIKIDO

Historique et techniques de base

Tome 1

Edition française: Budô Concepts

ERRATUM page 38

Commentaire :

La pratique quotidienne commence par tai no henko. Le déplacement des pieds constitue la base des mouvements ura. Placer les orteils de votre pied gauche juste devant ceux de votre partenaire. Pivotez sur vous-même pour vous retrouver sur le côté de votre partenaire. Lorsque vous pivotez, écartez bien les doigts et étendez le ki. Apprenez à garder vos hanches stables, sans vous préoccuper si votre partenaire tire ou pousse. Il fut un temps où le fondateur exécutait tai no henko avec une seule main, mais dans ses dernières années il utilisait les deux mains. Pivotez et amenez **les doigts des deux mains au même niveau.**

ERRATUM page 40

Commentaire :

Lorsque votre partenaire est en hanmi droit et vous saisit le poignet gauche, déplacez votre pied gauche sur le côté de son pied droit, puis tournez vos hanches afin de passer de la position hanmi gauche à la position hanmi droit. Effectuez ce mouvement en ayant la sensation de laisser tomber légèrement les épaules, les coudes et les hanches. Pivotez pour vous retrouver sur le côté de votre partenaire, en regardant dans la même direction que lui. Il s'agit là d'un point fondamental. La distance, ou maai, entre vous et votre partenaire ne sera pas correcte si vous le regardez. Si vous orientez votre force dans la même direction que lui, avec la sensation de l'envelopper, vous resterez proche de lui et il ne pourra pas s'échapper. Si vous regardez votre partenaire, ne serait-ce **que légèrement, son corps s'éloignera du vôtre et il y aura un trop grand écart entre vous.**