

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AIKIDO ET DE BUDO

Aïkikai de France



AÏKIDO

PREPARATION TRADITIONNELLE

Amenô tori Fune

(Exercice du rameur)

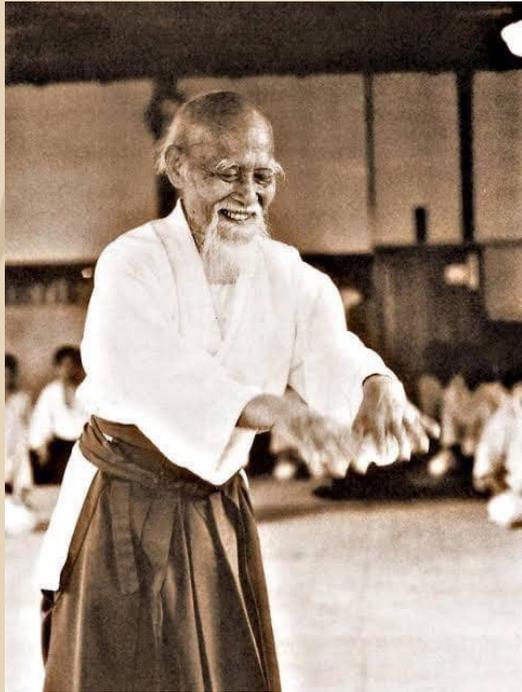
Le déconfinement ne nous permettant pas de nous retrouver sur les tatamis, c'est l'occasion pour tous (débutants, anciens) de revenir aux fondements de notre Discipline : travailler ces exercices jusqu'à en trouver un sens par soi-même (qui évoluera avec la pratique) et faire le lien avec la pratique des techniques à mains nues ou avec les armes (l'expérience que chacun en a).

O Sensei disait : " la pratique d'un jour est d'un jour , de deux jours est deux jours ... "

Département Technique FFAB - Enseignement de Tamura Shihan

www.ffabaikido.fr





Ameno tori fune

exercice du rameur

- **Ameno Tori Fune** (exercice du rameur),
- **ame no** = du ciel
- **tori** = oiseau
- **fune** = bateau

On rame comme dans un bateau pour aller chercher le paradis celeste

KI AÏ

"L'idée du kiaï est d'émettre de l'énergie, de sortir en une fois de manière très explosive tout l'air. Pour pouvoir y arriver il faut assouplir le bas ventre, si c'est trop dur cela ne sortira pas, il faut pouvoir comprimer. Si vous pratiquez, cela devrait sortir naturellement". N Tamura Shihan.

Dans la mythologie Shinto (mais également égyptienne), la quête, la recherche de l'au-delà, appelé aussi Paradis, ou encore Royaume (le soi), vers lequel tend tout être éveillé, est symbolisée par la traversée d'une rivière dans une barque.



Ameno tori fune

exercice du rameur - suite

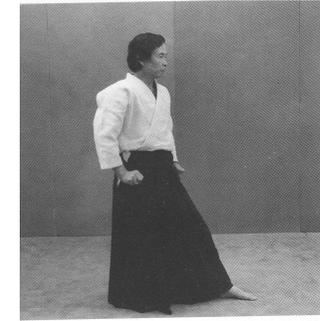
Funakogi Undo

- 1ère étape : c'est la "mise en route". La barque quitte la berge.
Ki Aï : "**EI-HO**", correspond au son "**O**" de Kototama
- 2ème étape : c'est lutter contre les courants
Ki Aï : "**EI-SA**", correspond au son "**A**"
- 3ème étape : c'est l'arrivée à la berge avec enthousiasme C'est donc la notion du passage "de la vie à l'après-vie"
- Ki Aï : "**EI-EI**", correspond au son "**I**" lequel symbolise l'union entre le ciel et la terre.

Les 3 étapes dans la pratique :

- 1ère étape Pied Gauche en avant – **EI-HO**.

Les 2 sons et les 2 mouvements doivent s'exécuter avec deux expirations.



- 2ème lorsqu'on reprend à droite avec les sons **EI-SA**, ce n'est pas la reprise de la 1ère forme en plus rapide (EI-HO).
Les 2 sons **EI-SA** et les 2 mouvements doivent s'exécuter dans une même expiration.
- La 3ème étape (**EI-EI**) : l'exercice doit se faire en continu sans que ce soit identique. exemple du mouvement des vagues pour l'imager.

Nota bene : Pour ces 3 étapes, le nbre de respiration peut être différent que celui indiqué ; le plus important est de respecter 3 Rythmes différents lent, moyen, rapide.

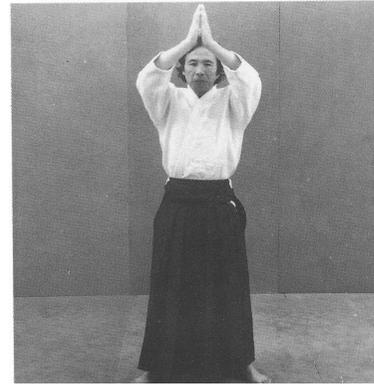


Furi Tama

Après l'action, c'est le retour (apparent) à l'inaction.

- 1- Les mains se rejoignent au niveau du front
- 2- Les mains reliées forment un creux, on les agite comme une clochette.
- L'esprit est concentré sur un point entre les sourcils (le indo tanden ou ajna au yoga) où se rassemble les énergies du ciel et de la terre. On fait vibrer l'ensemble du corps et invoquer ce en qui ou en quoi l'on croit, invoquer une pensée positive et personnelle pour chacun d'entre nous, et on en retirera un bénéfice.
- Il convient d'insister sur une position de la tête correcte maintenue dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- **FURI** : "vibration", vivant
- **TAMA** : "sphère" est une boule, un rond, symbole de ce qui est parfait, comme la terre. TAMA signifie aussi "l'âme". L'âme est parfaite, et symbolisée par cette boule que l'on secoue dans ses mains, comme pour réveiller l'âme qui se trouve en nous.

Maître TAMURA disait, qu'au Japon, cet exercice se déclinait sous de nombreuses formes différentes.



Ameno tori fune

Préparation complète

✓ 1 - KOKYU (respiration)

✓ 2 - Ameno Tori et Furi Tama

✓ 3 - Grands cercles dans toutes les directions *

✓ 4 - Respiration les bras croisés

✓ 5 - Projection de l'énergie vers le ciel

✓ 6 - Projection de l'énergie vers la terre

✓ 7 - Echauffement du cou

✓ 8 - Respiration 3 phases

- Etirement du matin au lever

- Embrasser le monde (sur la pointe des pieds bras tendues vers le bas et écartés du corps)

- Fermer la fenêtre (bras en croix, laisser les mains se rejoindre par gravitation) **

✓ 9 - Percussions sur tout le corps (Do-in)

✓ 10 - KIAĪ (doigts croisés à l'envers)

✓ 11 - Assouplissement des jambes

✓ 12 - Assouplissement du tendon d'Achille

✓ 13 - Kibadashi

✓ 14 - Assouplissement des genoux

✓ 15 - Assouplissement des bras et des épaules

✓ 16 - Tekibi junan (Assouplissement des poignets)

✓ 17 - a) Secouer les coudes vers le haut, les mains vibrent (mouvement Avant-Arrière rapide)

✓ b) Secouer les mains le long du corps mouvement plus ample et moins rapide

✓ 18 – Respiration Tai Chi Chan

✓ 19 - Assouplissement des orteils

✓ 20 - Coup de pied vers l'avant

✓ 21 - Projection du pied en l'Air (D&G)

✓ 22 - Projection du pied de côté (D&G)

✓ 23 - Sautillements sur place

✓ 24 - Ikkyo dosa (Ikkyo undo)

✓ 25 - Shiho dosa

✓ 26 - Kokyu dosa

✓ 27 – Ushiro Ukemi

✓ 28 – Mae Ukemi

Nota bene : Les noms donnés aux différentes phases 1 à 28 de la préparation sont indicatifs.

**Karada mawashi undo* ; ** Favorise la régulation du stress et libère les émotions





Fédération Française d'Aïkido et de Budo
Aïkikai de France

Les Allées - 244 Route de Brue-Auriac - 83149 BRAS

04 98 05 22 28 - ffab.aikido@wanadoo.fr

www.ffabaikido.fr