

## Stage avec Philippe Vanhamme à Sébazac

Une journée très riche en enseignements, et ce stage a montré l'importance des fondamentaux :

Quelques rappels

- La relation avec le ken (la main sabre), Tegatana.
- L'attitude (Shisei).
- Gestion de la distance, relation (Ma-ai).
- Pensez au centre, développer l'axe du corps entre ciel, et terre.
- Les hanches (point important pour le changement de direction, disponibilité, déplacement du corps Tai sabaki souvent combinaison de Irimi-Tenkan) .
- Descendre sur ses appuis (dos droit).
- Déplacement qui doit être très léger (particulièrement les pieds).
- Supprimer tout effort inutile, garder un alignement parfait.
- La posture, la garde (Kamae).
- L'attitude de contrôle et de vigilance qui suit l'exécution de la technique (Zanshin).

En application où chacun d'entre-nous avons mis en application, et, particulièrement sur aihamni Katatedori, Ikkyo, puis Shomen. Il en est de même pour ryotedori tenchinage ( il faut que l'on puisse faire tomber son partenaire d'une seule main, attention aux pieds ils doivent être libres).

En fin de matinée bokken à deux, ce n'est que lorsque l'on peut couper exactement là où l'on veut et s'arrêter comme l'on veut que notre pratique est juste. Il faut beaucoup travailler même une seule chose.

Dans l'après-midi des précisions ont été demandées par des candidats (pour le nidan), sur Ushiro Ryote Dori, ensuite Philippe a apporté des éléments complémentaires sur la saisie Ryo Kata Dori, Nikyo.

La journée s'est finie par un retour au calme avec comme exercice Ryote Dori Kokyo Ho.

Un grand merci à Philippe pour sa générosité et sa simplicité.

André

