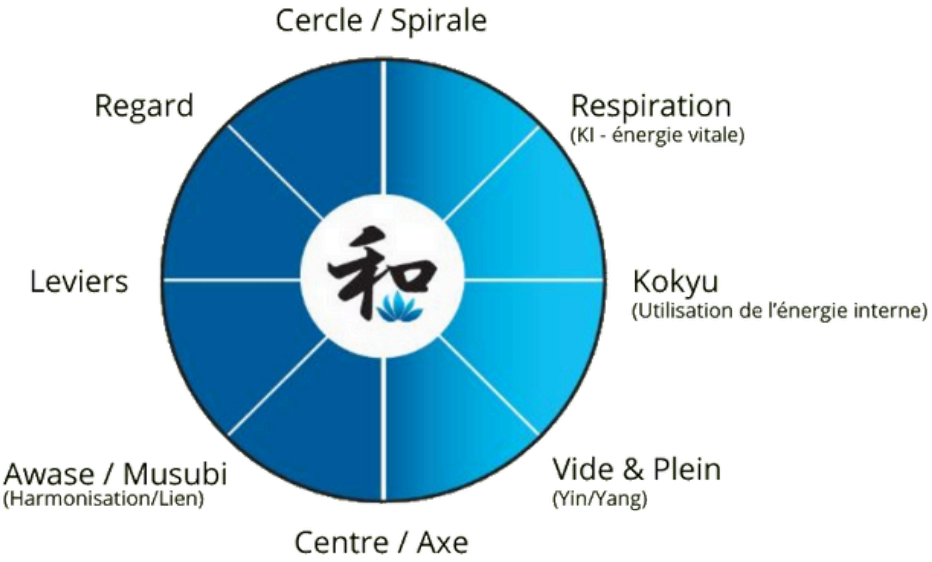
LES 8 FONDEMENTS DU WANOMICHI AIKI

Ces 8 fondements, très souvent mentionnés par Saito Sensei, ont été ainsi regroupés de façon méthodique pour servir de référence permanente :



1 - Centre ou axe central

Il est indispensable de rester centré et de contrôler le centre du partenaire. Cela rend possible l'utilisation des Atemis et le déséquilibre indispensable du partenaire afin de pouvoir appliquer une technique.

2 - Cercle ou spirale

Souvent matérialisée clairement par Morihiro Saito Sensei dans ses explications, l'utilisation de mouvements circulaires permet d'obtenir une harmonie complète dans la relation avec le partenaire quelle que soit l'intensité que celui-ci met dans son action. Le cercle symbolise l'harmonie et on en retrouve la manifestation permanente sous des formes diverses dans la nature et l'univers.

3 - Regard

Le regard guide le corps et les mouvements. Il est également indispensable pour tenir compte de l'espace.

4 - Leviers

L'utilisation du principe de levier permet de ne pas entrer en conflit avec la force du partenaire.

5 - Awase/Musubi

Synchronisation/lien avec le partenaire.

6 - Respiration

Ki ou énergie vitale. Saito Sensei expliquait que la circulation du Ki est naturellement présente lorsque les techniques sont exécutées correctement. Le "Kiaï" utilisé dans l'exécution des techniques est une manifestation du Ki.

7 - Kokyu

Utilisation judicieuse de l'énergie interne. Le relâchement nécessaire, le placement du centre de gravité, la respiration et d'autres éléments rendent possible cette utilisation. Saito Sensei n'avait de cesse de répéter que sans "Kokyu" les techniques ne peuvent pas vraiment être appliquées efficacement.

8 - Vide & Plein (Yin/Yang)

L'utilisation du vide dans les techniques correspond à une maîtrise subtile qui contribue à la non-violence et à l'harmonisation.

Un tableau est généralement utilisé dans les cours réguliers ou les stages pour faciliter la compréhension et la mémorisations de ces 8 fondements.

Le Enshin no Kata, sans que cela ne soit dévoilé au premier abord, contient en réalité une relation directe avec les différentes familles de techniques. Il permet de se perfectionner seul sans partenaire.