

# 心気

## Letter

***Votre esprit est un véritable bouclier.***

*L'art de la Paix*

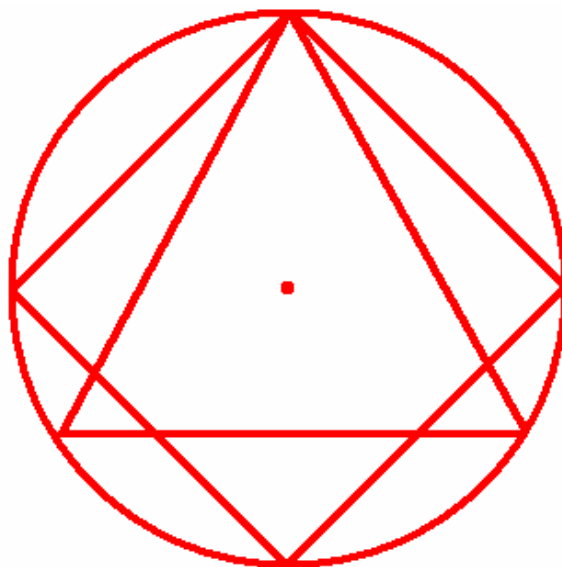
O'Sensei Morihei Ueshiba



***Your spirit is a real shield.***

*The Art of Peace*

O-sensei Morihei Ueshiba



**Décembre 2006, 5<sup>e</sup> numéro**  
**Journal gratuit, reproduction et photocopies**  
**autorisées pour autant que la source «San**  
**Shin Kai Letter» soit citée.**

**Eric Graf**

**Aïkido Ikeda-Dojo La Chaux-de-Fonds**  
**Ecole d'Aïkido de Neuchâtel**  
**[www.aikido-ne.ch](http://www.aikido-ne.ch)**

*Un grand merci à Sander Van Geloven,  
Nathalie Gasser et Dag Ivar Olsen pour  
leur aide et leurs conseils  
dans les traductions.*

**December 2006, 5<sup>th</sup> issue**  
**Free newsletter, reproduction and**  
**photocopies are allowed as long as the**  
**source 'San Shin Kai Letter' is mentioned.**

**Eric Graf**

**Aïkido Ikeda-Dojo La Chaux-de-Fonds**  
**Ecole d'Aïkido de Neuchâtel**  
**[www.aikido-ne.ch](http://www.aikido-ne.ch)**

*Special thanks to Sander van Geloven,  
Nathalie Gasser and Dag Ivar Olsen  
for their help and their advices  
in the translations.*



## San Shin Kai Letter

### Editorial

Ce nouveau numéro sort un an après le précédent. Les articles présentés ici sont denses en informations, nous espérons que les lecteurs/trices les liront avec intérêt et attention. Nous sommes conscients que certains articles peuvent sembler opaques à une première lecture, c'est qu'ils en nécessitent plus d'une, ainsi qu'une méditation et beaucoup de pratique...

Nous sommes fiers de pouvoir présenter quelques images des travaux intensifs qui furent menés au cours des 12 derniers mois pour donner naissance à un magnifique nouveau dojo à Neuchâtel (Suisse).

Par ailleurs, nous poursuivons le travail fondamental et difficile de vulgarisation, d'explication et de développement de la systématique de l'Aïkido amenée au début par Maître Masatomi Ikeda. Dans ce domaine, il n'est pas impossible que certaines interprétations ou traductions contiennent parfois de petites erreurs. Nous faisons très bon accueil aux questions et aux commentaires. Le travail présenté dans ce journal fut effectué dans son intégralité avec un esprit sincère, poussé par une volonté de partager et de communiquer un savoir précieux. Il ne s'agit en aucun cas d'essayer d'imposer une vision donnée de l'Aïkido, ni de manœuvres politiques; que ceux qui ont des yeux pour voir lisent non seulement les textes présentés ici, mais puissent aussi sentir au-delà des mots la ferveur et la passion pour un Aïkido voué au développement de l'Amour et de l'Union.

### Leader

This new number comes out one year after the previous one. The articles presented here are dense in information; we hope that the readers will read about them with interest and attention. We are conscious that certain articles would seem opaque with a first reading; this is because they require to go through more than one time, as well as a meditation and a lot of practice...

We are proud to be able to present some pictures of intensive work which was undertaken the last 12 months to give rise to a splendid new dojo in Neuchâtel (Swiss).

In addition, we continue the fundamental and difficult work of popularization, explanation and development of Aikido's systematic brought on the beginning by Master Masatomi Ikeda. In this area, it is not impossible that some interpretations or translations contain sometimes small mistakes. We make very good welcome on questions or comments. The work presented in this newspaper was carried out in full with a sincere spirit, pushed by a will to share and communicate a precious knowledge. In any way, this isn't a question to try to impose a given vision of the Aikido, nor political schemes; those, who have eyes to see, can read not only the texts presented here, but can also feel beyond the words; enthusiasm and passion for Aikido dedicated to the development of the Love and union.

December 2006, EGR



## Table des matières

## Table of content

### Wise sayings

*Sander van Geloven, p. 5*

**Le nouveau Dojo de Neuchâtel**  
*EGR*

6

**The new Dojo in Neuchâtel**  
*EGR*

**Systématique de l'Aïkido de Maître Ikeda:**  
- Feuille «B»  
*EGR*

12

**System of the Aikido from Ikeda Sensei:**  
- Paper "B"  
*EGR*

**Ikeda code**  
*Sander van Geloven*

26

**Ikeda Code**  
*Sander van Geloven*

### Aikido stage mind map 2

*Sander van Geloven, p. 30*

**Maître Ikeda, Sanshinkai et les katas de Hojo**  
*EGR & Sander van Geloven*

31

**Ikeda Sensei, Sanshinkai and Hojo kata**  
*EGR & Sander van Geloven*

**Interview avec Zoran Gruicic**  
*Sonja Graf*

42

**Interview with Zoran Gruicic**  
*Sonja Graf*

**Comment recevoir le San Shin Kai Letter**

49

**How to receive the San Shin Kai Letter**

合氣道

# Wise sayings

Sander van Geloven

*In the autumn of 2005, I was travelling in Japan where I came across the following wise sayings in the city of Kyoto. Here I would like to share them with you.*

*Let us discover the significance  
of birth and the joy of living.  
Unknown*

*Living together in diversity  
- learning to accept our  
differences –  
Unknown*

*To think that I am right, to think  
that I am intelligent. This is the  
root of our delusion.  
Hiroshi Kamei*



*To be rid of suffering is to be able to allow that suffering to be.  
Rev. Soun Hoshi*

*The easiest thing to understand is that I am a human being who will also die.  
Rev. Daiei Kaneko*

*We humans suffer from the bondage of birth-and-death because we try to avoid the suffering  
of birth-and-death  
Rev. Ryojin Soga*

*We can easily understand the wishes we have for others. What is difficult is to realize the  
wishes others have for us.  
Rev. Shunko Tashiro*

*I forget myself because I always want to be someone else. What is best is that you be yourself.  
Rev. Osamu Hirano*

*A day of laziness leads to a life of emptiness.  
Rev. Daiei Kaneko*

*If I change, the whole world changes.  
Unknown*



## *Le nouveau Dojo de Neuchâtel*

## *The new dojo in Neuchâtel*

**Eric Graf**

### **Comment transformer une église en dojo!**

Nous vous présentons ici un petit reportage photographique retraçant la naissance du nouveau *Dojo de Neuchâtel, Espace Cultuel*.

### **How to transform a church in a dojo!**

We present here a small photographic report tracing the birth of the new Dojo of Neuchâtel, Cultural Space.





**Le grand dojo, 160-200 m<sup>2</sup> de tatamis**  
**The main dojo, 160-200 m<sup>2</sup> of tatamis**

*Avant (28.12.2005)*



*Before (28.12.2005)*

*Pendant les travaux (~mi-janvier 2006)*



*During the fieldwork (~middle of Jan. 2006)*

*Pendant les travaux (~mars 2006)*



*During the fieldwork (~March 2006)*

*Fin des gros travaux (avril 2006)*



*End of the gross work (April 2006)*

*1<sup>er</sup> stage (mai 2006)*



*1<sup>st</sup> seminar (Mai 2006)*



*Avant (28.12.2005)*



*Before (28.12.2005)*

Durant le travaux, emplacement des futurs vestiaires pour les trois photos qui suivent.

*Avant (28.12.2005)*



*Before (28.12.2005)*



During fieldwork, emplacement of the future changing rooms for the next three pictures.





Futures vestiaires et cabinet de massage, par dessus, futur dojo de méditation.



Future changing rooms and massage practice, over these the future meditation dojo.



Terminé...



Finished...

Le stage d'inauguration d'une semaine (en août 2006) avec les Maîtres Michele Quaranta et Francesco Marella.

The one week long inauguration seminar (August 2006) with Sensei Michele Quaranta and Sensei Francesco Marrella.



Le Dojo de Méditation / Genki Kai  
The meditation / Genki Kai – Dojo.







Eric Graf with junior (Téo) in the ancient dojo of Neuchâtel announcing the future construction of a new dojo, 19<sup>th</sup> of November 2005.

Eric Graf avec Junior (Téo) dans l'ancien dojo de Neuchâtel annonçant la construction d'un futur nouveau dojo, le 19 novembre 2005.



The first training with Michele Quaranta Sensei, 13<sup>th</sup> of May 2006.

Le premier entraînement avec Maître Michele Quaranta, 13 mai 2006.



# *Systématique de l'Aikido de Maître Ikeda: Feuille «B»*

## *System of aikido from Ikeda sensei: Paper "B"*

Eric Graf

Après la traduction de la feuille «A» dans le numéro précédant, voici celle de la feuille « B ». Ces deux feuilles décrivent d'une manière extrêmement condensée le cœur de la systématique que Maître Ikeda a utilisée dans son enseignement de l'Aïkido. Un(e) débutant(e) en Aïkido ou un(e) pratiquant(e) non familier au style de maître Ikeda auront probablement de la peine à en saisir directement toute l'ampleur, toute la profondeur et toute l'importance ! Néanmoins l'étude minutieuse et répétée de ces deux feuilles ne peut être que vivement conseillée à chaque aikidoka, quelque soit son niveau.

Vous avez sous vos yeux dans les prochaines pages, chers lecteurs, une mine d'or d'informations sur l'Aïkido ! Ça a été pour moi comme une illumination lorsque j'ai commencé à en saisir le contenu.

Dans cet article, vous trouverez d'abord une copie de la feuille originale que Maître Ikeda distribua à ses élèves il y a plus de vingt ans. Viennent ensuite les traductions sur onze tableaux accompagnées de quelques explications très succinctes et absolument pas exhaustives. Le contenu et la construction de ces feuilles « A » et « B » reflètent tout le génie du maître qui sut couler sur deux pages toute la densité et la complexité de son enseignement et de ses recherches. **Ces deux feuilles sont une porte sur un monde infini !**

Pour conclure cette introduction, bien qu'il soit moins atteint que mon anglais, je m'excuse pour le style parfois « coupé au couteau » du français que j'utilise dans les tableaux qui suivent. C'est en partie voulu, le but premier étant d'être compris en faisant passer un message et non de faire de la prose.

La traduction des noms des 32 techniques de base fera l'objet d'un prochain article.

After the translation of paper "A" in the preceding issue here is the one of paper "B". These two papers describe in a very condensed way the heart of the systematic that Ikeda Sensei has used in his Aikido teaching. A beginner in Aikido or someone who's not familiar to the style of Ikeda Sensei will have difficulties to catch directly all its wideness, its deepness and all its importance! Nevertheless a careful and repeated study of these pages can only be highly recommended to every aikidoka, whatever his/her level is.

You have under your eyes, dear readers, a gold mine of information's about Aikido! It has been like an illumination for me as I started to catch the content of those.

In this article you will first find a copy of the original paper that Ikeda Sensei distributed to his students more than twenty years ago. Then the translations follow in eleven tables with a few very short explanations which are absolutely not exhaustive.

The content and the presentation of these paper "A" and "B" reflect all the genius of the master who succeeded to lay down on two pages all the density and the complexity of his teaching and his researches. **These two pages are a door on an infinite world!**

To conclude this introduction, I apologize for the sometimes bad English I am using in the following tables. It's partly intended, the primary goal is to be understood and to transmit a message and not to write some poems.

The translation of the names of the 32 basic techniques will be the topic of an upcoming article.

## Construction de base de l'aïkido « B »

## 合気道体系要項 B

## Basic construction of aikido 'B'

|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                            |                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                        | A. TAI (KAMAE)<br>HANMI<br>B. TAI SABAKI (I)<br>IRIMI<br>TENKAN<br>KAITEN<br>C. KIAWASE<br>SHÖMEN UCHI (I)                                     | A. ASHI SABAKI (I)<br>1. Irimi ASHI<br>2. HAKOBASHI Irimi<br>3. TENKAN ASHI<br>4. YOSEASHI TENKAN<br>B. SHIKKŌ HŌ<br>MAE, USHIRO<br>C. IKKYO UNDŌ<br>D. TAI NO HENKŌ | A. KIAWASE<br>SHÖMEN UCHI (II)<br>JŌDAN KUZUSHI<br>CHŪDAN KUZUSHI<br>GEDAN KUZUSHI<br>B. ZANSHIN TAISEI<br>drei arten<br>C. SHIHŌ KIRI<br>OMOTE, URA | A. ASHI SABAKI (II)<br>5. USHIRO TENKAN<br>6. AYUMI ASHI<br>B. SHIKKŌ HŌ (II)<br>IRIMI TENKAN<br>C. SABAKI und AWASE (I)<br>1. IKKYO TORI<br>KAITEN HŌ | A. SABAKI und AWASE (II)<br>2. UKENAGASHI<br>NENTEN HŌ<br>(SANKAKU)<br>mit KATATE TORI<br>AI HANMI<br>GYAKU HANMI<br>3. UCHIKAITEN<br>RENZOKU SABAKI<br>(SHIKAKU) | A. SABAKI und AWASE (III)<br>4. SŌGŌ SABAKI<br>(MARU)<br>mit KATATE TORI<br>AI HANMI<br>GYAKU HANMI<br>KI SABAKI<br>TE SABAKI<br>ASHI SABAKI<br>TAI SABAKI | A. TAI SABAKI (II)<br>OMOTE SANKAKU<br>(HANMI)<br>URA SANKAKU<br>(HITOEMI)                                  |
|                                                                                                                                                                        | A. USHIRO UKEHI<br>und HANTACHI<br>drei arten von HANTACHI<br>B. YOKO UKEHI                                                                    | A. HANTACHI<br>KAITEN UKEHI<br>MAE, USHIRO                                                                                                                           | A. KAITEN UKEHI<br>MAE, USHIRO<br>B. TENKAN<br>USHIRO UKEHI<br>IRIMI TENKAN<br>USHIRO UKEHI                                                          | A. SONOBA (HOJO)<br>KAITEN UKEHI                                                                                                                       | A. GYAKU ASHI<br>KAITEN UKEHI                                                                                                                                     | A. TAI HINERI<br>KAITEN UKEHI                                                                                                                              |                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                        | A. KIAWASE<br>SHÖMEN UCHI<br>B. KATATE TORI<br>AI HANMI                                                                                        | A. KATATE TORI<br>GYAKU HANMI<br>B. KATATORI<br>(MUHE TORI)                                                                                                          | A. SHÖMEN UCHI<br>B. RYŌTE TORI                                                                                                                      | A. YOKOMEN UCHI<br>B. KATATE<br>RYŌTE TORI<br>C. USHIRO<br>RYŌTE TORI<br>(HIJI TORI)                                                                   | A. CHŪDAN TSUKI<br>B. USHIRO<br>RYŌ KATA TORI<br>(DAKI KAKAE)                                                                                                     | A. JŌDAN TSUKI<br>(KIAWASE<br>SHÖMEN UCHI)<br>B. RYŌ ERI TORI<br>C. KATA TORI<br>MEN UCHI                                                                  | A. KERI<br>B. USHIRO<br>KUBI JIME<br>C. USHIRO<br>RYŌTE HIKIAGE                                             |
| IKKYO<br>一教                                                                                                                                                            | MAE OTOSHI<br>前落                                                                                                                               | FURI TSUKI<br>KOKYU NAGE<br>振り突き呼吸投                                                                                                                                  | AIKI GOSHI<br>合気腰                                                                                                                                    | SUMI OTOSHI<br>隅落                                                                                                                                      | GOKYO<br>五教                                                                                                                                                       | JŪJI GARAMI<br>十字緘み                                                                                                                                        | KOSHI GURUMA<br>腰車                                                                                          |
| KOTEGAESHI<br>小手返                                                                                                                                                      | GENKEI<br>KOKYU NAGE<br>玄形呼吸投                                                                                                                  | NIKYO<br>二教                                                                                                                                                          | HIKI OTOSHI<br>引き落                                                                                                                                   | AIKI OTOSHI<br>合気落                                                                                                                                     | HIJI KIME<br>OSAE<br>肘決め抑之                                                                                                                                        | UDE GARAMI<br>OSAE<br>腕緘み抑之                                                                                                                                | CHINSHIN<br>KURUMA GAESHI<br>沈身車返                                                                           |
| IRIMI NAGE<br>入身投                                                                                                                                                      | TENCHI NAGE<br>天地投                                                                                                                             | KAITEN NAGE<br>回転投                                                                                                                                                   | SANKYO<br>三教                                                                                                                                         | UCHI KAITEN<br>SANKYO<br>内回転三教                                                                                                                         | KIRI OTOSHI<br>斬り落                                                                                                                                                | SEOI GURUMA<br>背負車                                                                                                                                         | KUBI JIME<br>首絞                                                                                             |
| SHIHŌ NAGE<br>四方投                                                                                                                                                      | KAITEN<br>OTOSHI<br>回転落                                                                                                                        | ZANTŌ<br>KOKYU NAGE<br>斬刀呼吸投                                                                                                                                         | UDE KIME<br>NAGE<br>腕決め投                                                                                                                             | YONKYO<br>四教                                                                                                                                           | UDE GARAMI<br>腕緘み                                                                                                                                                 | TE GURUMA<br>手車                                                                                                                                            | GYAKU<br>HIJI KIME OSAE<br>逆肘決め抑之                                                                           |
| A. DŌJŌ NO KOKOROE<br>道場の心得<br>KIBISHIKU<br>TANOSHIMU<br>B. MITTSU NO KOKORO<br>三つの心<br>1. NAOKI KOKORO<br>直き心<br>2. AKARUKI KOKORO<br>明るき心<br>3. KIYOKI KOKORO<br>清き心 | A. REIHŌ 礼法<br>RITSUREI 立礼<br>ZAREI 坐礼<br>B. ZA HŌ 坐法<br>SEI ZA 正坐<br>AN ZA 安坐<br>C. SEI ZA und<br>KOKYU HŌ<br>「SU」NO KOKYU<br>「A, UN」NO KOKYU | A. DAIEN KOKYU HŌ<br>大円呼吸法<br>1. YŌ NO TE 陽の手<br>2. IN NO TE 陰の手<br>3. A, UN NO KOKYU<br>B. FUNAKOGI UNDŌ<br>舟滑運動<br>C. FURI TAMA<br>振り玉                             |                                                                                                                                                      | A. BOKKEN<br>JŌ NO SAHŌ<br>B. SUBURI<br>BOKKEN, JŌ                                                                                                     | A. GOHŌ NO KAMAE<br>und UCHI KOMI<br>CHŪ DAN<br>JŌ DAN<br>GE DAN<br>HASSŌ (KASUMI)<br>WAKI<br>B. UKE NAGASHI<br>MIGI<br>HIDARI                                    | A. FURI ZUKI<br>SANKAKU TAI<br>HITOEMI                                                                                                                     | A. AIKI BATTŌ HŌ<br>IKKYO NO RI<br>KOTEGAESHI NO RI<br>IRIMINAGE NO RI<br>SHIHŌ NAGE NO RI<br>B. AIKI ZANPŌ |

212合気会 地内2番

| Colonne 0                                                                                                                                                          | Colonne 1                                                                                                                                                                              | Colonne 2                                                                                                                                                              | Colonne 3                                                                                                                                            | Colonne 4                                                                                                                                                                                    | Colonne 5                                                                                                                                                           | Colonne 6                                                                                                                                                  | Colonne 7                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Déplacements<br>Movements / displacements                                                                                                                          | A. TAI (KATAE)<br>HANMI<br>B. TAI SABAKI (I)<br>IRIMI<br>TENKAN <b>Tableau 1</b><br>KAITEN <b>Table 1</b><br>C. KIAWASE<br>SHÖMEN UCHI (II)<br><b>Tableau 2 / Table 2</b>              | A. ASHI SABAKI (I)<br>+ IRIMI ASHI<br>3. HAKORI ASHI IIRIMI<br>3. TENKAN ASHI<br>4. YOSEASHI TENKAN<br>B. SHIKKŌ HŌ<br>MAE, USHIRO<br>C. IKKYO UNDO<br>D. TAI NO HENKŌ | A. KIAWASE<br>SHÖMEN UCHI (II)<br>JODAN KUZUSHI<br>CHÜDAN KUZUSHI<br>GEDAN KUZUSHI<br>B. ZANSHIN TAISEI<br>drei arten<br>C. SHIHŌ KIRI<br>OMOTE, URA | A. ASHI SABAKI (II)<br>1. USHIRO TENKAN<br>6. AYUMI ASHI<br>B. SHIKKŌ HŌ (II)<br>IRIMI TENKAN<br>C. SABAKI und AWASE (I)<br>1. IKKYO TORI<br>KAITEN HŌ<br><b>Tableau 5</b><br><b>Table 5</b> | A. SABAKI und AWASE (II)<br>2. UZENAGASHI<br>NENTEN HŌ<br>(SANKAKU)<br>mit KATATE TORI<br>AI HANMI<br>GYAKU HANMI<br>3. UCHI/KAITEN<br>KENIGAKU SABAKI<br>(SHIKAKU) | A. SABAKI und AWASE (III)<br>4. SŌGŌ SABAKI<br>(MARU)<br>mit KATATE TORI<br>AI HANMI<br>GYAKU HANMI<br>KI SABAKI<br>TE SABAKI<br>ASHI SABAKI<br>TAI SABAKI | A. TAI SABAKI (II)<br>OMOTE SANKAKU<br>(HANMI)<br>URA SANKAKU<br>(HITOEMI)<br><b>Tableau 7</b><br><b>Table 7</b>                                      |
| Chutes<br>Falls, rolls                                                                                                                                             | A. USHIRO UKEMI<br>und HANTACHI<br>drei arten von HANTACHI<br>B. YOKO UKEMI                                                                                                            | A. HAN TACHI<br>KAITEN UKEMI<br>MAE, USHIRO<br><b>Tableau 3</b><br><b>Table 3</b>                                                                                      | A. KAITEN UKEMI<br>MAE, USHIRO<br>B. TENKAN<br>USHIRO UKEMI<br>IRIMI TENKAN<br>USHIRO UKEMI                                                          | A. JONGBA (HŌJŌ)<br>KAITEN UKEMI                                                                                                                                                             | A. GYAKU ASHI<br>KAITEN UKEMI                                                                                                                                       | A. TAI HINERI<br>KAITEN UKEMI                                                                                                                              | <b>Tableau 8</b><br><b>Table 8</b>                                                                                                                    |
| Attaques<br>Attacks                                                                                                                                                | A. KIAWASE<br>SHÖMEN UCHI<br>D. KATATE TORI<br>AI HANMI<br><b>Tableaux 4</b><br><b>Table 4</b>                                                                                         | A. KATATE TORI<br>GYAKU HANMI<br>B. KATATE TORI<br>(MUHE TORI)                                                                                                         | A. SHÖMEN UCHI<br>B. RYOTE TORI                                                                                                                      | A. TOKOMEN UCHI<br>B. KATATE<br>RYOTE TORI<br>C. USHIRO<br>RYOTE TORI<br>(HIJI TORI)                                                                                                         | A. CHÜDAN TSUKI<br>B. USHIRO<br>RYŌ KATATORI<br>(DAKI KATAE)<br><b>Tableau 6</b><br><b>Table 6</b>                                                                  | A. JODAN TSUKI<br>(KIAWASE<br>SHÖMEN UCHI)<br>B. RYŌ ERI TORI<br>C. KATA TORI<br>MEN UCHI                                                                  | A. KERI<br>B. USHIRO<br>KUBI JIME<br>C. USHIRO<br>RYOTE HIKIAGE                                                                                       |
| IKKYO<br>一 教                                                                                                                                                       | MAE OIOSHI<br>前 落                                                                                                                                                                      | FURI TSUKI<br>KOKYU NAGE<br>振り突き 呼吸投げ                                                                                                                                  | AIKI GOSHI<br>合気腰                                                                                                                                    | SUMI OIOSHI<br>隅 落                                                                                                                                                                           | GOKYO<br>五 教                                                                                                                                                        | SUJI GARAMI<br>十字 絡み                                                                                                                                       | KOSHI GURUMA<br>膝 車                                                                                                                                   |
| KOTEGAESHI<br>小手 返                                                                                                                                                 | GENKEI<br>KOKYU NAGE<br>玄関呼吸投げ                                                                                                                                                         | NIKYO<br>二 教                                                                                                                                                           | HIKI OIOSHI<br>引き 落                                                                                                                                  | AIKI OTOSHI<br>合気 落                                                                                                                                                                          | HIJI KIME<br>OSAE<br>肘決め抑え                                                                                                                                          | UDE GARAMI<br>OSAE<br>腕組み抑え                                                                                                                                | CHINSHIN<br>KURUTTA GAESHI<br>虎身車返                                                                                                                    |
| IRIMI NAGE<br>入身 投げ                                                                                                                                                | TENCHI NAGE<br>天地 投げ                                                                                                                                                                   | KAITEI NAGE<br>回転 投げ                                                                                                                                                   | SANKYO<br>三 教                                                                                                                                        | UEMI KAITEN<br>SANKYO<br>内回転二教                                                                                                                                                               | KIRI OIOSHI<br>斬り 落                                                                                                                                                 | SEOI GURUMA<br>背負車                                                                                                                                         | KUBI JIME<br>首 絞                                                                                                                                      |
| SHIHŌ NAGE<br>四方 投げ                                                                                                                                                | KAITEN<br>OTOSHI<br>回転 落                                                                                                                                                               | FANTO<br>KOKYU NAGE<br>斬り呼吸投げ                                                                                                                                          | UDE KIME<br>NAGE<br>腕決め投げ                                                                                                                            | YONKYO<br>四 教                                                                                                                                                                                | UDE GARAMI<br>腕 組み                                                                                                                                                  | TE GURUMA<br>手 車                                                                                                                                           | GYAKU<br>MITI KIME OSAE<br>逆肘決め抑え                                                                                                                     |
| A. DŌJŌ no KOKORO<br>道場二心<br>KIBISHIKU<br>TANOSHIKU<br>B. MITSU no KOKORO<br>三ツ心<br>1. NAOKI KOKORO<br>通々心<br>2. AKARUKI KOKORO<br>明るく心<br>3. KIYOKI KOKORO<br>清々心 | A. REIHO 礼法<br>RITSUREI 立礼<br>ZAREI 坐礼<br>B. ZA HŌ 坐法<br>SEI ZA 正坐<br>AN ZA 安坐<br>C. SEI ZA und<br>KOKYU HŌ<br>"SU" no KOKYU<br>"A, UN" no KOKYU<br><b>Tableau 9</b><br><b>Table 9</b> | A. DAIEN KOKYU HŌ<br>大門呼吸法<br>1. YŌ no TE 陽の手<br>2. IN no TE 陰の手<br>3. A, UN no KOKYU<br>B. FUNAKOGI UNDO<br>舟滑運動<br>C. FURI TAMA<br>振り玉                               |                                                                                                                                                      | A. BOKKEN<br>JŌ no SAMO<br>B. SUBURI<br>BOKKEN, JŌ<br><b>Tableau 10</b><br><b>Table 10</b>                                                                                                   | A. GOHŌ no KATAE<br>und UCHI KONTI<br>CHŌ DAN<br>JŌ DAN<br>GE DAN<br>HASSŌ (FASUMI)<br>waki<br>B. UKE NAGASHI<br>ITIGI<br>HIDARI                                    | A. FURI ZUKI<br>SANKAKU TAI<br>HITOEMI                                                                                                                     | A. AIKI BATTŌ HŌ<br>IKKYO no RI<br>KOTEGAESHI no RI<br>IRIMI NAGE no RI<br>SHIHŌ NAGE no RI<br>B. AIKI ZAN PŌ<br><b>Tableau 11</b><br><b>Table 11</b> |



| Tableau 1<br>Table 1                      | Colonne 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Colonne 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Colonne 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Déplacements<br>Movements (displacements) | <p><b>A. TAI (kamae)</b><br/>(position du) CORPS<br/>(position of the) BODY</p> <p><b>Hanmi</b> = « un coté devant » /<br/>“one side in front”<br/>Hanmi=triangle instable devant soi<br/>(voir SSKL3)<br/>Hanmi=instable triangle in front of yourself<br/>(see SSKL3)</p> <p><b>B. TAI SABAKI (I)</b><br/>Déplacements/mouvements de base du corps (I)<br/>Basic displacements/movements of the body (I)</p> <p><b>Irimi</b> (voir / see SSKL3)<br/>Entrer avec le corps /<br/>To enter with the body</p> <p><b>Tenkan</b> (voir / see SSKL3)<br/>Movement d'évitement/<br/>Movement of avoiding</p> <p><b>Kaiten</b> (voir / see SSKL3)<br/>Rotation, mouvement giratoire<br/>Rotation, giratory movement</p> | <p><b>A. ASHI SABAKI (I)</b><br/>Déplacements/mouvements de base des<br/>jambes(I)<br/>Basic displacements/movements of the legs (I)</p> <p><b>1. Irimi Ashi</b> (voir / see SSKL3)<br/>entrer avec le pied/jambe /<br/>to enter with the foot/leg</p> <p><b>2. Hakobi Ashi Irimi</b><br/>(ancienne terminologie /old terminology)<br/>Hakobi Ashi Irimi = “Mae Ashi Irimi”<br/>Par exemple, lorsqu'on fait des coupes au<br/>bokken et qu'on ramène et ré-avance le pied<br/>avant, on fait alors respectivement Yose Ashi<br/>Tenkan – Mae Ashi Irimi.<br/>For example, when one practices cuts with the<br/>bokken and that one brings back the front feet<br/>and steps again in front with it, then one does<br/>respectively Yose Ashi Tenkan – Mae Ashi Irimi.</p> <p><b>3. Tenkan Ashi</b> (voir / see SSKL3)<br/>déplacement en pivot autour du pied /<br/>movement by pivoting around the foot</p> <p><b>4. Yose Ashi Tenkan</b><br/>(ancienne terminologie /old terminology)<br/>Yose Ashi Tenkan = “Mae Ashi Tenkan”<br/>Voir explication pour Hakobi Ashi irimi.<br/>See explanation for Hakobi Ashi irimi.</p> | <p><b>A. KIAWASE Shomen Uchi (II)</b><br/>Suite de (I) dans la colonne 1 (tableau 2), mais<br/>en présentant cette fois les différentes<br/>possibilités de déséquilibre produits ou induits<br/>par cette attaque.<br/>Continuation of (I) in column 1 (table 2), but<br/>this time the different possibilities of loss of<br/>balance induced by this attack are presented.</p> <p><b>Jodan Kuzushi</b><br/>Déséquilibre en haut (~niveau de la tête)<br/>Upper loss of balance (~level of the head)</p> <p><b>Chudan Kuzushi</b><br/>Déséquilibre au niveau moyen (~niveau du<br/>ventre ou plexus solaire)<br/>Middle loss of balance (~level of the belly or<br/>solar plexus)</p> <p><b>Gedan Kuzushi</b><br/>Déséquilibre en bas (~niveau des parties<br/>génitales ou jambes)<br/>Lower loss of balance (~level of the genitals or<br/>legs)</p> |

| Tableau 2<br>Table 2                      | Colonne 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Colonne 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Colonne 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Déplacements<br>Movements (displacements) | <b>C. KIAWASE</b><br><i>Ki: esprit, fluide vital, énergie cosmique / spirit, vital fluid, cosmic energy</i><br><i>Awase: joindre, réunir, ajuster / to join, to bring together, to adjust</i><br><b>SHOMEN UCHI (I)</b><br><i>(voir aussi/ see also SSKL3)</i><br><i>« frappe directe à la tête »</i><br><i>“direct strike to the head”</i><br><br><i>Ici Kiawase Shomen Uchi est plus présenté comme un exercice (comme toutes les formes classées sous C.) que comme une attaque. Pour l’attaque voir le tableau 4.</i><br><br><i>Here Kiawase Shomen Uchi is more presented as an exercise (like all the forms classified under C.) than an attack. For the attack point of view, see table 4.</i> | <b>B. SHIKKO HO (I)</b><br><i>Manières de se déplacer à genoux (utilisées en suwari waza) / Way of moving on the knees (used in suwari waza)</i><br><b>Mae, Ushiro</b><br><br><i>Déplacement à genoux, en avant, en arrière</i><br><i>Displacement on the knees, forwards, backwards</i><br><br><b>C. IKKYO UNDO</b><br><i>Exercice/mouvement de IKKYO (IKKYO = « 1<sup>er</sup> enseignement »).</i><br><i>C’est l’exercice YANG par excellence, avec Ushiro ou Mae Ashi Irimi, monter les bras devant soi jusqu’à la hauteur du visage, les paumes dirigées vers l’extérieur (vers l’avant), et couper au retour jusqu’aux hanches en fermant les poings.</i><br><i>IKKYO movement/exercise (IKKYO = “first teaching”). It is the YANG exercise by excellence, with Ushiro or Mae Ashi Irimi, raise up the arms in front of you till face height, the palms turned to the outside (to the front), and cut back till the hips while closing the fists.</i><br><br><b>D. TAI no HENKO</b><br><i>= « Changement, déviation avec le corps ».</i><br><i>C’est l’exercice YIN par excellence, avec (pour la base) Ushiro Ashi Tenkan, creuser avec les mains et amener les bras devant soi, les paumes dirigées vers le haut, à la même hauteur, à la même distance du corps, puis revenir.</i><br><i>= “changing, deviating with the body”. It is the YIN exercise by excellence, with Ushiro Ashi Tenkan, dig with the hands and bring the arms in front of you, the palms turned to the sky, at the same height, at the same distance from the body, come back. .</i> | <b>B. ZANSHIN TAISEI</b><br><i>Zanshin : arrêter l’esprit / to stop the mind</i><br><i>Tai : corps / body</i><br><i>Sei : juste, correct / right, correct</i><br><i>Manières correctes de se tenir en seiza:</i><br><i>Correct manners of sitting in seiza :</i><br><br><b>3 formes / 3 forms</b><br><i>Positions de l’élève (mains sur les genoux, paumes vers le bas), du maître (mains sur le haut des cuisses, paumes vers le bas) et du grand maître (mains jointes reposant sur le haut des cuisses, paumes vers le haut).</i><br><i>Positions of the student (hands on the knees, palms towards the earth), of the master (hands on the upper part of the thighs, palms towards the earth) and of the big master (hands joined on the upper part of the thighs, palms towards the sky).</i><br><br><b>C. SHI HO KIRI</b><br><br><i>Shi : 4</i><br><i>Ho : directions</i><br><i>Kiri : couper / to cut</i><br><br><b>Omote, Ura</b><br><i>Manières de couper (dans 4 directions), Omote = armes se croisent à gauche, Ura = armes se croisent à droite.</i><br><br><i>Ways of cutting (in 4 directions), Omote = weapons cross on the left side, Ura = weapons cross on the right side.</i> |

| IKKYO UNDO                                                                                                                          | TAI NO HENKO                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| YANG<br>IRIMI (entrer / to enter)<br>Paumes vers l’ « extérieur » (attitude YANG) / palms to the “outside” (YANG attitude)<br>JODAN | YIN<br>TENKAN (esquiver / to avoid)<br>Paumes vers l’ « intérieur » (attitude YIN) / palms to the “inside” (YIN attitude)<br>CHUDAN ou même GEDAN |

| Tableau 3<br>Table 3                      | Colonne 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Colonne 2                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Colonne 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Chutes</div> <div>Falls, rolls</div> | <p><b>A. USHIRO UKEMI</b><br/> <b>Et/and Han Tachi</b><br/> <b>3 formes de Han Tachi</b><br/> <i>(Han Tachi = « à moitié debout »)</i><br/> <i>On parle ici des 3 premières formes de Ushiro Ukemi souvent pratiquées à l'échauffement d'un entraînement. 1<sup>ère</sup> forme = IKKYO (haut-bas), deuxième forme = KOTEGAESHI (gauche-droite), 3<sup>e</sup> forme = IRIMINAGE (arrière-avant).</i></p> <p><b>3 forms of Han Tachi</b><br/> <i>(Han Tachi = "half standing")</i><br/> <i>One speaks here about the 3 first forms of Ushiro Ukemi often done at the warming up in training. 1<sup>st</sup> form=IKKYO (up-down), 2<sup>nd</sup> form= KOTEGAESHI (left-right), 3<sup>rd</sup> form= IRIMINAGE (back-front).</i></p> <p><b>B. YOKO UKEMI</b><br/> <i>Chute de côté, 5<sup>e</sup> forme.</i><br/> <i>Fall on the side, 5<sup>th</sup> form.</i></p> | <p><b>A. HAN TACHI KAITEN UKEMI</b><br/> <b>Mae, Ushiro</b><br/> <i>Chutes roulées sans se lever (on reste en suwari waza)</i><br/> <i>En avant, en arrière</i><br/> <i>Rolled falls without coming back to a standing position (one stays in suwari waza)</i><br/> <i>Forwards, backwards</i></p> | <p><b>A. KAITEN UKEMI</b><br/> <b>Mae, Ushiro</b><br/> <i>Chutes roulées depuis debout</i><br/> <i>En avant, en arrière</i><br/> <i>Rolled falls from the standing position</i><br/> <i>Forwards, backwards</i></p> <p><b>B. TENKAN Ushiro Ukemi</b><br/> <i>Uke utilise cette forme dans shihonage par exemple.</i><br/> <i>Uke uses this form in shihonage for example.</i></p> <p><i>Autre interprétation / other interpretation:</i><br/> <b>USHIRO KAITEN UKEMI TENKAN</b><br/> <i>Chute arrière en reculant la jambe à la fin de la chute, logique de fuite, d'évitement.</i><br/> <i>Backwards rolled fall with the leg stepping back at the end, logic of escaping, of avoiding.</i></p> <p><b>IRIMI TENKAN Ushiro Ukemi</b><br/> <i>Uke utilise cette forme dans tenchinage 3<sup>e</sup> forme sur ryotodori par exemple.</i><br/> <i>Uke uses this form in tenchinage 3<sup>rd</sup> form on ryotodori for example.</i></p> <p><i>Autre interprétation / other interpretation:</i><br/> <b>USHIRO KAITEN UKEMI USHIRO ASHI IRIMI</b><br/> <i>Chute arrière en revenant sur Tori directement en se relevant, logique d'entrée, d'attaque.</i><br/> <i>Backwards rolled fall with the front leg stepping forward at the end, logic of entering, attacking.</i></p> |



| <b>Tableau 4</b><br><b>Table 4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Colonne 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Colonne 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Colonne 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Attaques</b></p> <p>Les attaques classées sous A : toujours des frappes. Celles sous B : toujours des saisies; et sous C : des combinaisons, saisies + frappes ou tractions. La complexité et la difficulté des attaques vont en augmentant vers la droite du tableau. Pour une description des attaques, voir SSKL3.</p> <p><b>Attacks</b></p> <p>The attacks classified under A always contain hits. Those under B are grasps. Under C one combines grasps with hits or pulls. The complexity and the difficulty of the attacks increase going to the right of the table. For a description of the attacks, see SSKL3.</p> | <p><b>A. KIAWASE SHOMEN UCHI</b><br/> <i>Kiawase Shomen Uchi</i> est l'attaque la plus basique, Kiawase suit naturellement un Shomen Uchi: après avoir coupé Shomen, la main remonte kiawase au menton de l'adversaire.<br/> <i>Kiawase Shomen Uchi</i> is the most basic attack, Kiawase naturally follows Shomen Uchi: after having cut Shomen, the hand comes again up to the chin of the opponent.</p> <p><b>B. KATATE TORI AI HANMI</b><br/> = « saisie d'une main du même côté (pour uke et tori) ». Nous avons ici les deux attaques les plus basiques, elles apparaissent en premier dans le programme d'examen du 6e kyu.<br/> On passe également très facilement de l'une à l'autre de ces attaques, elles sont similaires. Pour les deux attaques Tori et Uke sont en Ai Hanmi l'un par rapport à l'autre.<br/> = “grasp of one hand on the same side (for uke and tori)”. We have here the two most basic attacks; they appear first in the 6th kyu exam program. One changes easily from one of these two attacks to the other, they are very similar. For both attacks Tori and Uke stand in Ai Hanmi one to each other.</p> | <p><b>A. KATATE TORI GYAKU HANMI</b><br/> = « saisie de la main opposée (miroir) »<br/> = “grasp of the opposite hand (mirror)”</p> <p><b>B. KATA TORI (Mune Tori)</b><br/> Kata : épaule / shoulder<br/> Tori ou/or Dori : saisir, prendre / to catch, grasp<br/> = « saisie à l'épaule (au col) »<br/> = “grasp of the shoulder (of the collar)”</p> <p>Pour les deux attaques Tori et Uke sont en Gyaku Hanmi (en miroir) l'un par rapport à l'autre.<br/> For both attacks Tori and Uke stand in Gyaku Hanmi (mirror position) one to each other.</p> | <p><b>A. SHOMEN UCHI</b><br/> = « frappe à la tête »<br/> = “strike to the head”</p> <p><b>B. RYOTE DORI</b><br/> Ryo : les deux / both<br/> Te : main / hand<br/> Tori ou/or Dori : saisir, prendre / to catch, grasp<br/> = « saisie des deux mains »<br/> = “grasp of both hands”<br/> Deux attaques complètement frontales, face à face pur.<br/> Two totally front attacks, pure face to face.</p> |

| Tableau 5<br>Table 5                      | Colonne 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Colonne 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Déplacements<br>Movements (displacements) | <p><b>A. ASHI SABAKI (II)</b><br/>Déplacements/mouvements de base des jambes (2<sup>e</sup> partie).<br/>Basic displacements/movements of the legs (2<sup>nd</sup> part).</p> <p><b>5. Ushiho Tenkan</b> (voir / see SSKL3)</p> <p><b>6. Ayumi Ashi</b> (voir / see SSKL3)</p> <p><b>B. SHIKKO HO (II)</b><br/>Manières de se déplacer à genoux (2<sup>e</sup> partie) /<br/>Way of moving on the knees (2<sup>nd</sup> part)</p> <p><b>Irimi, Tenkan</b> (voir / see SSKL3)<br/>Mêmes définitions que pour les déplacements debout.<br/>Same definitions as for the standing displacements.</p> <p><b>C. SABAKI et/and AWASE (I)</b><br/>Sabaki: mouvement de base / basic movements<br/>Awase : joindre, réunir, ajuster / to join, to bring together, to adjust<br/>Exercices pour unifier et harmoniser (coordonner) les mouvements des différentes parties du corps (1<sup>ère</sup> partie).<br/>Exercises to unify and harmonize (to coordinate) the different parts of the body (1<sup>st</sup> part).</p> <p><b>1. Ikkyo Tori Kaiten Ho</b><br/>Exercice à deux en contact constant au niveau des bras où tour à tour les deux partenaires amorcent un ikkyo, les pas : ushiro ashi irimi – ushiro ashi tenkan – ushiro ashi tenchin – mae ashi irimi en boucle. Les mains yang en entrant sur le partenaire, yin en esquivant.<br/>Exercise with a partner where the arms keep a constant contact, the steps: in cycle ushiro ashi irimi – ushiro ashi tenkan – ushiro ashi tenchin – mae ashi irimi. The hands yang while entering on the partner, yin when avoiding him/her.</p> | <p><b>A. SABAKI et/and AWASE (II)</b><br/>Exercices pour unifier et harmoniser (coordonner) les mouvements des différentes parties du corps du corps (2<sup>e</sup> partie).<br/>Exercises to unify and harmonize (to coordinate) the different parts of the body (2<sup>nd</sup> part).</p> <p><b>2. Ukenagashi Nenten Ho (Sankaku)</b><br/>Ukenagashi : mouvement d'évitement/défense avec une arme où l'on ramène les bras en-dessus de la tête pour être protégé sous l'arme.<br/>Ukenagashi : movement of avoiding/defense with a weapon where one brings back his arms over his head to be protected under the weapon.<br/>Nenten Ho: mouvement de monter et descendre les mains / movement of going up and down with the hands<br/>Sankaku: triangle</p> <p><b>avec/with: - Katate Tori Ai Hanmi<br/>- Katate Tori Gyaku Hanmi</b><br/>= Sur l'une ou l'autre des attaques, déplacement en triangle avec les pieds, Nenten Ho avec les mains, Ukenagashi avec les bras : uke cours autour de tori, c'est un peu comme si tori faisait tourner un lasso (=le uke !) au-dessus de sa tête.<br/>= On one or the other of these attacks, displacement in triangle with the feet, Nenten Ho with the hands, Ukenagashi with the arms: uke runs around tori, it's a bit like tori would turn a lasso (=the uke!) over his head,</p> <p><b>3. Uchikaiten Renzoku Sabaki (Shikaku)</b><br/>Uchi kaiten: tourner à l'intérieur en passant sous le bras de uke / to go turn inside while passing under the arm of uke.<br/>Renzoku sabaki: déplacement continu, répétitif / continuous repetitive displacement<br/>Shikaku : carré / square<br/>= Déplacement en carré avec les pieds en passant répétitivement Uchi Kaiten (possible avec ou sans partenaire).<br/>= Displacement in square with the feet and passing repetitively Uchi Kaiten (possible with or without partner).</p> |

| <b>Tableau 6</b><br><b>Table 6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Colonne 4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Colonne 5</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Chutes</i></p> <p><i>Falls, rolls</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>A. SONOBA (HOJO) KAITEN UKEMI</b><br/> <i>Sonoba : sur place, à cet endroit / on the (at this) place</i><br/> <i>Uke et Tori se tiennent pas la main et Uke entraîne les chutes bloquées, sur place.</i><br/> <i>Uke and Tori hold themselves by the hand and uke trains hard falls on the place.</i></p>                                                                                                               | <p><b>A. GYAKU ASHI KAITEN UKEMI</b><br/> <i>= chutes croisées (sur le bras opposé à la jambe avant)</i><br/> <i>= crossed rolls (on the opposite arm to the front leg)</i></p>                                                                                                                                                   |
| <p><i>Attaques</i></p> <p><i>Les attaques classées sous A : toujours des frappes. Celles sous B : toujours des saisies; et sous C : des combinaisons, saisies + frappes ou tractions. La complexité et la difficulté des attaques vont en augmentant vers la droite du tableau. Pour une description des attaques, voir SSKL3.</i></p> <p><i>Attacks</i></p> <p><i>The attacks classified under A always contain hits. Those under B are grasps. Under C one combines grasps with hits or pulls. The complexity and the difficulty of the attacks increase going to the right of the table. For a description of the attacks, see SSKL3.</i></p> | <p><b>A. YOKOMEN UCHI</b><br/> <i>Frappe sur le côté du crâne.</i><br/> <i>Strike on the side on the head.</i></p> <p><b>B. KATATE RYOTE TORI</b><br/> <i>= « prendre une main à deux mains »</i><br/> <i>= “to take on hand with both hands”</i></p> <p><b>C. USHIRO RYOTE TORI (HIJI TORI)</b><br/> <i>= « Prendre les deux mains (coudes) par derrière ».</i><br/> <i>= “To grasp both hands (elbows) from behind”</i></p> | <p><b>A. CHUDAN TSUKI</b><br/> <i>= « coup de poing au ventre »</i><br/> <i>= “punch in the stomach”</i></p> <p><b>B. USHIRO RYO KATA TORI (DAKI KAKAE)</b><br/> <i>= « Saisie par derrière aux deux épaules (enlacement par derrière) ».</i><br/> <i>= “From behind, catch the both shoulders (interlacing from behind)”</i></p> |



| Tableau 7<br>Table 7                      | Colonne 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Colonne 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Déplacements<br>Movements (displacements) | <p><b>A. SABAKI et/and AWASE (III)</b><br/> <i>Exercices pour unifier et harmoniser (coordonner) les mouvements des différentes parties du corps du corps (3<sup>e</sup> partie).</i><br/> <i>Exercises to unify and harmonize (to coordinate) the different parts of the body (3<sup>rd</sup> part).</i></p> <p><b>4. Sogo Sabaki (Maru)</b><br/> <i>Sogo : général / general</i><br/> <i>Sabaki : mouvement de base / basic movement</i><br/> <i>Maru : cercle</i></p> <p><b>avec/with: - Katate Tori Ai Hanmi</b><br/> <b>- Katate Tori Gyaku Hanmi</b></p> <p><b>KI SABAKI</b><br/> <b>TE SABAKI</b><br/> <b>ASHI SABAKI</b><br/> <b>TAI SABAKI</b></p> <p><i>Mouvements partiellement circulaires usant de toutes les parties du corps (Ki (énergie-esprit), Te (mains), Ashi (pieds, jambes) et Tai (corps)), exemple : kotegaeshi « infinito technique » comme l'appelait maître Ikeda, i.e. sur ai hanmi offrir la main sans la donner et répéter cela un nombre non défini de fois avant de soudainement effectuer la technique. Autre exemple de sogo sabaki : l'exercice où l'on transforme une saisie ai hanmi (ou gyaku hanmi) en ushiro ryote dori et vice versa.</i><br/> <i>Partially circular movements using all the parts of the body (Ki (energy-spirit), Te (hands), Ashi (feet, legs) and Tai (body)) example: kotegaeshi "infinito technique" as Ikeda Sensei was used to call it, i.e. to offer the hand in ai hanmi without giving it and repeating this a non definite number of times before suddenly executing the technique.</i><br/> <i>Another example of sogo sabaki is the one where one transforms an ai hanmi (or a gyaku hanmi) grasp repetitively in an ushiro ryote dori one and vice versa.</i></p> | <p><b>A. TAI SABAKI (II)</b><br/> <i>Déplacements/mouvements de base du corps (2<sup>e</sup> partie).</i><br/> <i>Basic displacements/movements of the body (2<sup>nd</sup> part).</i></p> <p><b>Omote Sankaku (Hanmi)</b><br/> <i>Position des pieds quand le corps est en sankakutai omote (triangle instable devant soit), voir aussi SSKL3.</i><br/> <i>Position of the feet when the body is in sankaku tai omote (instable triangle in front of yourself), see also SSKL3.</i></p> <p><b>Ura Sankaku (Hitoemi)</b><br/> <i>Position des pieds quand le corps est en sankakutai ura (triangle instable derrière soit), voir aussi SSKL3.</i><br/> <i>Position of the feet when the body is in sankaku tai ura (instable triangle behind yourself), see also SSKL3.</i></p> |

| Tableau 8<br>Table 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Colonne 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Colonne 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Chutes</b></p> <p><i>Falls, rolls</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>A. TAI HINERI KAITEN UKEMI</b><br/> <i>Hineri: tordre / to twist</i><br/>           = Chutes avant en arrière où l'on lance le bras par-dessus l'épaule opposée (ou par-dessus la même épaule), il en résulte une (dé-)torsion de tout le corps en l'air avant la roulade.<br/>           = Forward rolls in backwards direction where one throws his arm over the opposite shoulder (or over the same shoulder), it result that the complete body twists into the air before the roll.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Attaques</b></p> <p><i>Les attaques classées sous A : toujours des frappes. Celles sous B : toujours des saisies; et sous C : des combinaisons, saisies + frappes ou tractions. La complexité et la difficulté des attaques vont en augmentant vers la droite du tableau. Pour une description des attaques, voir SSKL3.</i></p> <p><b>Attacks</b></p> <p><i>The attacks classified under A always contain hits. Those under B are grasps. Under C one combines grasps with hits or pulls. The complexity and the difficulty of the attacks increase going to the right of the table. For a description of the attacks, see SSKL3.</i></p> | <p><b>A. JODAN TSUKI</b><br/> <i>Coup de poing au visage.<br/>Punch in the face.</i></p> <p><b>B. RYO ERI TORI</b><br/> <i>Saisie au col à deux mains.<br/>Catch the collar with both hands.</i></p> <p><b>C. KATA TORI MEN UCHI</b><br/> <i>Saisie de l'épaule avec attaque (coup) au visage.<br/>Catch the shoulder with attack (punch) on the face.</i></p>                                                                                                                                    | <p><b>A. KERI</b><br/> <i>Coup de pied.<br/>Kick.</i></p> <p><b>B. USHIRO KUBI JIME</b><br/> <i>Saisie par derrière au col et au poignet en étranglant.<br/>From behind, catch the collar and the wrist while strangling.</i></p> <p><b>C. USHIRO RYOTE HIKIAGE</b><br/> <i>Saisie par derrière des deux mains en tirant.<br/>From behind, catch both hands while pulling.</i></p> |

| Tableau 9 / Table 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Colonne 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Colonne 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Colonne 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>A. DOJO no KOKOROE</b><br/>Kokoro: connaissance, savoir, règles à suivre / knowledge, rules to observe</p> <p><b>Kibishiku</b><br/>Sévèrement, rigoureusement / with authority, with rigor</p> <p><b>Tanoshiku</b><br/>Avec plaisir, amusement / with pleasure, enjoying</p> <p>On parle ici sous A. de l'état d'esprit le plus propice à avoir à l'intérieur du dojo.<br/>One speaks here under A. of the most recommended state of spirit to have inside of the dojo.</p> <p><b>B. MITSU no KOKORO</b><br/>= trois états d'âme, états d'esprit<br/>= three states of soul, of mind</p> <p><b>1. Naoki Kokoro</b><br/>Naoki : honnête / honest</p> <p><b>2. Akakuri Kokoro</b><br/>Akakuri : clair / clear</p> <p><b>3. Kiyoki Kokoro</b><br/>Kiyoki : pur / pure</p> <p>On décrit ici le comportement souhaité de l'aikidoka.<br/>One describes here the recommended behaviour of the aikidoka.</p> | <p><b>A. REI HO</b><br/>Manières de saluer. / Ways of greeting.</p> <p><b>Ritsurei</b><br/>Salut debout. / Greeting in standing position.</p> <p><b>Zarei</b><br/>Salut à genoux. / Greeting in kneeling position.</p> <p><b>B. ZA HO</b><br/>Manières d'être assis. / Ways of sitting.</p> <p><b>Seiza</b><br/>Sei : correct, juste / correct, right<br/>Za : assise / to sit<br/>= manière correcte d'être assis<br/>= correct manner of sitting</p> <p><b>Anza</b><br/>An : en paix / in peace<br/>= être assis en paix (assis en tailleur)<br/>= to sit in peace (legs crossed near (in front of) the body)</p> <p><b>C. SEIZA Kokyu Ho</b><br/>Manière de respirer en Seiza. / Ways of breathing in Seiza.</p> <p><b>"SU" no KOKYU</b><br/>Respiration « Su ». « Su » : son imaginaire de notre respiration. Lorsqu'on médite en Seiza et qu'on imagine l'air passer dans la colonne vertébrale, tourbillonner dans le ventre et ressortir par la gorge, c'est une forme de Su no Kokyu.<br/>"Su" breathing. "Su" : imaginary sound of our breathing. When one meditates sitting in Seiza and imagines the air going through his/her spinal column, whirl in the belly and coming out again through the throat, then it's a form of Su no Kokyu.</p> <p><b>"A, UN" no KOKYU</b><br/>Respiration « A UN » ou OM ou AUM. Une grande inspiration par la bouche permet en tout temp de « se réveiller » ou de revenir d'un état de méditation profonde.<br/>"A UN" or OM or AUM breathing. A big inhaling through the mouth always allows you to "wake up" or come back from a deep meditation status.</p> | <p><b>A. DAIEN KOKYU HO</b><br/>Dai: grand / big<br/>En: cercle<br/>= respirations en grands cercles<br/>= breathings in big circles</p> <p><b>1. Yo no Te</b><br/>1<sup>ère</sup> forme de respiration, « mains en Yang ».<br/>1<sup>st</sup> form of breathing, "hands in Yang".</p> <p><b>2. In no Te</b><br/>2<sup>e</sup> forme de respiration, « mains en Yin ».<br/>2<sup>nd</sup> form of breathing, "hands in Yin".</p> <p><b>3. A, UN no KOKYU</b><br/>Respiration « A UN » ou OM ou AUM. La grande inspiration qu'on fait par la bouche à la fin des exercices de respiration. Symbolise entre autre devenir un avec l'univers. « Entrer en communication avec les OVNIS comme disait maître Ikeda !!! ».<br/>"A UN" or OM ou AUM breathing. The big inhaling through the mouth at the end of the breathing exercises. Symbolises among others to become one with the universe. "To establish communication with the UFOs as Ikeda Sensei was used to say!!!".</p> <p><b>B. FUNAKOGI UNDO</b><br/>Mouvement de rame. Partie de l'exercice Tori Fune.<br/>Movement of rowing. Part of the exercise Tori Fune.</p> <p><b>C. FURI TAMA</b><br/>« Secouer la Jade », partie de l'exercice Tori Fune où l'on secoue les mains jointes devant le corps.<br/>"To shake the jade", part of the exercise of Tori Fune where one shakes his joined hands in front of the body.</p> |

Tableau 10 / Table 10

| Colonne 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Colonne 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Colonne 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Cet emplacement du tableau est vide. C'est un vide plein, c'est là que tout ce produit, c'est l'entraînement proprement dit, indéfinissable ! Toute la partie du bas de feuille « B » décrit de gauche à droite le déroulement d'un entraînement.</i></p> <p><i>This area of the table is empty. It's a full emptiness, it's here that everything happens, it's the training, it cannot be defined! All the lower part of paper "B" describes from the left to right the different parts of a training.</i></p> | <p><b>A. BOKKEN, JO no Saho</b><br/> <i>Les règles d'étiquette et manières de se comporter avec le Bokken et le Jo. The etiquette rules and ways of behaving with the Bokken and the Jo.</i></p> <p><b>B. SUBURI Bokken, Jo</b><br/> <i>Exercices d'apprentissage consistant à donner des coups de Bokken ou de Jo dans le vide en coordonnant différents mouvements des bras et des jambes. Learning exercises where one strikes in the vacuum with a Bokken or a Jo while coordinating several movements of the arms and legs.</i></p> | <p><b>A. GOHO no KAMAE</b><br/> <i>Kamae : position, attitude, posture</i><br/> <i>Cinq possibilités de positions de garde. / Five possibilities of guard positions.</i></p> <p><b>et/and UCHI KOMI</b><br/> <i>Répétition de différentes techniques sur un partenaire demeurant immobile. Repetition of several techniques with a partner staying without moving.</i></p> <p><b>Chu Dan</b><br/> <i>Position de garde moyenne, arme pointée vers la gorge du partenaire. Middle guard position, top of the weapon pointed to the throat of the partner.</i></p> <p><b>Jo Dan</b><br/> <i>Position de garde haute, arme en-dessus de la tête. / Upper guard position, weapon over the head.</i></p> <p><b>Ge Dan</b><br/> <i>Position de garde basse, l'arme pointée à la hauteur des genoux du partenaire. Lower guard position, the top of the weapon at the height of the partner's knees.</i></p> <p><b>Hasso (Kasumi)</b><br/> <i>Hasso : huit faces / eight faces Kasumi : brouillard, brume / fog</i><br/> <i>Arme en-dessus d'une épaule, près de la tempe (près du point vital nommé Kasumi qui s'il est frappé brouille la vision de la victime). Hasso no Kamae est la position YIN dans le travail avec les armes (&lt;-&gt; Genkei Kokyu Nage). Weappon over one shoulder, near the temple (near that vital point that if hit disturbs the vision ability of the victim). Hasso no Kamae is the YIN position in the work with weapons(&lt;-&gt; Genkei Kokyu Nage).</i></p> <p><b>Waki</b><br/> <i>Position de garde l'arme latérale à côté du corps, au niveau des hanches, pointant vers l'arrière. Waki no Kamae est la position YANG dans le travail avec les armes (&lt;-&gt; Tenchinage). Defending position where the weapon is kept laterally to the body, at the height of the hips, pointing backwards. Waki no Kamae is the YANG position in the work with weapons (&lt;-&gt; Tenchinage).</i></p> <p><b>B. UKE NAGASHI</b><br/> <i>Ukenagashi : mouvement d'évitement/défense avec une arme où l'on ramène les bras en-dessus de la tête pour être protégé sous l'arme. Ukenagashi : movement of avoiding/defense with a weapon where one brings back his arms over his head to be protected under the weapon.</i></p> <p><b>Migi</b><br/> <i>A droite / on the right side.</i></p> <p><b>Hidari</b><br/> <i>A gauche / on the left side.</i></p> |



Tableau 11 / Table 11

| Colonne 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Colonne 7                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A. FURIZUKI</b><br><i>Attitude prise par exemple à la fin des cinq premiers katas au bokken (Ichi no Tachi – Go no Tachi), lorsque le père stoppe le fils en étant à l'intérieur avec son arme pointée sur le fils, l'arme du fils acceptant vers l'extérieur.</i><br><i>Attitude taken for example at the end of the five first bokken katas (Ichi no Tachi – Go no Tachi), when the father stops the son with his weapon pointing inside on the son, the son's weapon accepting towards outside.</i> | <b>A. AIKI BATTO HO</b><br><i>Manières de dégainer en Aikido.</i><br><i>Ways of pulling the sword out in Aikido.</i>                                                                                                                                           |
| <b>SANKAKUTAI</b><br><i>Position <b>du père</b> à la fin des cinq premiers katas de bokken par exemple (corps avec triangle instable devant, YANG, attitude Tenchinage).</i><br><i>Position of <b>the father</b> at the end of the five first bokken katas for example (body with instable triangle in front).</i>                                                                                                                                                                                        | <b>IKKYO no RI</b><br><i>Selon le principe de Ikkyo, = « Théorie Ikkyo »</i><br><i>According to the principle of Ikkyo, = “theory Ikkyo”</i>                                                                                                                   |
| <b>HITOEMI</b><br><i>Position <b>du fils</b> à la fin des cinq premiers katas de bokken par exemple (corps avec triangle instable derrière, YIN, attitude Genkei Kokyu Nage).</i><br><i>Position of <b>the son</b> at the end of the five first bokken katas for example (body with instable triangle behind).</i>                                                                                                                                                                                        | <b>KOTEGAESHI no RI</b><br><i>Selon le principe de Kotegaeshi, = « Théorie Kotegaeshi »</i><br><i>According to the principle of Kotegaeshi, = “theory Kotegaeshi”</i>                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>IRIMINAGE no RI</b><br><i>Selon le principe de Iriminage, = « Théorie Iriminage »</i><br><i>According to the principle of Iriminage, = “theory Iriminage”</i>                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>SHIHONAGE no RI</b><br><i>Selon le principe de Shihonage, = « Théorie Shihonage »</i><br><i>According to the principle of Shihonage, = “theory Shihonage”</i>                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>B. AIKI ZAN PO</b><br><i>Ensemble des techniques qu'on peut achever en un(e) seul coup(e), les techniques de la famille Shin Ken.</i><br><i>Group of techniques that can be executed in one unique strike (cut), the techniques of the Shin Ken family.</i> |

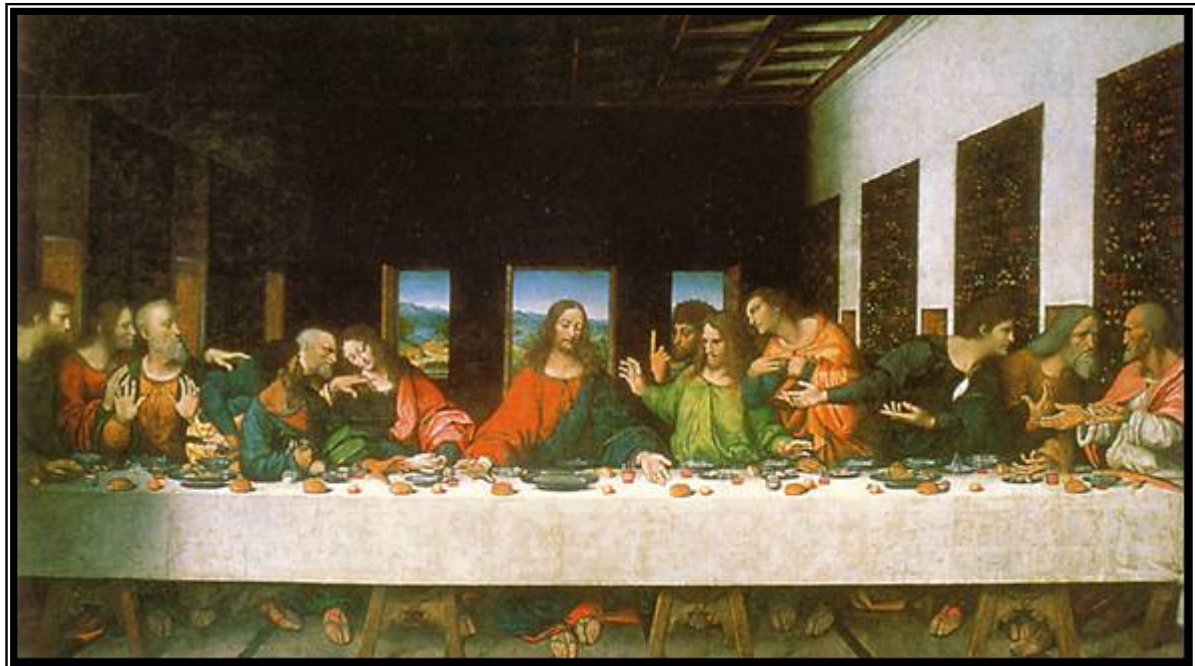
Eric Graf, décembre 2006

# *Ikeda Code*

**Sander Van Geloven <sup>1</sup>**

The Last Supper is a fresco mural painting (by Leonardo da Vinci for his patron Duke Lodovico Sforza. It represents the scene of The Last Supper from the final days of Jesus as depicted in the Bible. The painting is based on Gospel of John 13:21, which Jesus announced that one of his 12 disciples would betray him. The painting is one of the most well known and valued in the world.

La Cène est une fresque réalisée par Léonard de Vinci pour son commanditaire le duc Ludovic Sforza. Elle représente le dernier repas de Jésus tel qu'il est relaté dans la Bible. Le tableau est basé sur l'Evangile selon saint Jean 13 : 21, dans lequel Jésus annonce qu'un de ses douze disciples le trahira. C'est certainement un des tableaux les plus connus et les plus réputés au monde.



The Last Supper specifically portrays the reaction given by each apostle when Jesus said one of them would betray him. All twelve apostles have different reactions to the news, with various degrees of anger and shock.

La Cène dépeint spécifiquement la réaction de chaque apôtre lorsque Jésus leur dit qu'un d'entre eux le trahira. Les douze apôtres réagissent différemment à cette nouvelle, montrant divers degrés de colère ou de stupéfaction.

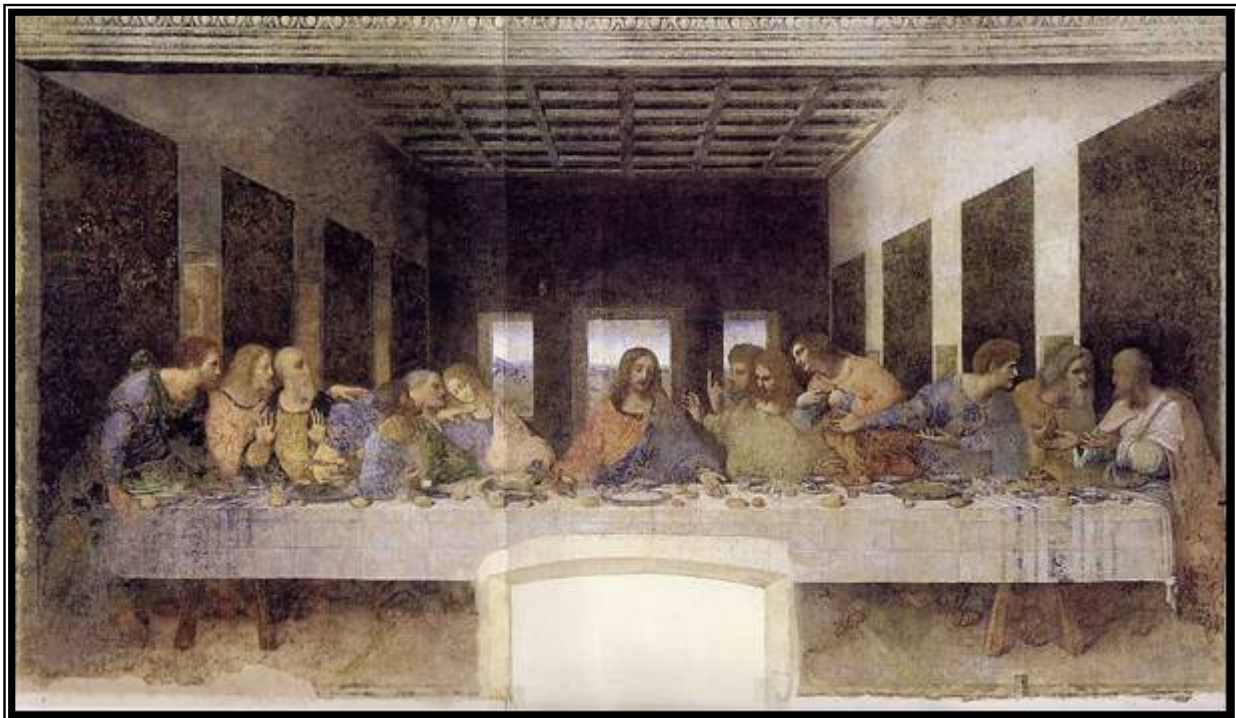
<sup>1</sup> An electronic version of this article can be found on <http://sanshinkai.eu/letters>.

Une version numérique de cet article est disponible sur <http://sanshinkai.eu/letters>.



Although the title of this document jokingly refers to the Da Vinci Code it has nothing to do with that fictional novel. The interpretation discussed here is much older, but because there are so many different symbolic meanings to be found in the Last Supper of Leonardo da Vinci this title was chosen as such.

Bien que, par pure plaisanterie, le titre du présent article se réfère à l'ouvrage «Da Vinci Code», il n'a strictement rien à voir avec cette œuvre de fiction. L'interprétation présentée ici y est bien antérieure, mais vu le grand nombre de sens symboliques différents qui se laissent trouver dans la Cène de Léonard de Vinci, ce titre paraissait idéal pour cet article.







The postures here express fundamentals of the didactic system to study and teach aikido of Ikeda sensei. From left to right the expressions are connecting to basic aikido techniques:

Les postures montrées ici expriment les fondements du système didactique pour l'étude et l'enseignement de l'Aïkido selon Maître Ikeda. Les expressions, décrites de gauche à droite, représentent les techniques de base suivantes de l'Aïkido:

- left side - yang (hands are down or away from the body):
  - o outer group of three:
    - Bartholomew - tenchinage (up-down and front-back)
    - James the Lesser - iriminage (front-back)
    - Andrew - iriminage (front-back)
  - o inner group of three:
    - Judas Iscariot - ikkyo (up-down)
    - Peter - ikkyo (up-down)
    - John - ikkyo (up-down)
- center - enlightenment:
  - o Jesus - gokyo or uchikaitennage (combination of tenchinage and genkeikokyunage) ('red'/passion/feeling and 'blue'/rational/wisdom)
- right side - yin (hands are up or towards the body):
  - o inner group of three:
    - Thomas - kotegaeshi (left-right)
    - James Major - kotegaeshi (left-right)
- à gauche – yang (les mains sont dirigées contre le bas ou s'écartent du corps):
  - trio extérieur:
    - \* Barthélemy – tenchinage (haut-bas et avant-arrière)
    - \* Jacques le mineur – iriminage (avant-arrière)
    - \* André – iriminage (avant-arrière)
  - trio intérieur:
    - \* Judas l'Ischariote – ikkyo (haut-bas)
    - \* Pierre – ikkyo (haut-bas)
    - \* Jean – ikkyo (haut-bas)
- centre – illumination:
  - Jésus – gokyo ou uchikaitennage (combinaison de tenchinage et de genkeikokyunage) («rouge»/passion/sentiment et «bleu»/rationalité/sagesse)
- à droite – yin (les mains sont dirigées vers le haut ou vers le corps):
  - trio intérieur:
    - \* Thomas – kotegaeshi (gauche-droite)
    - \* Jacques le majeur – kotegaeshi (gauche-droite)

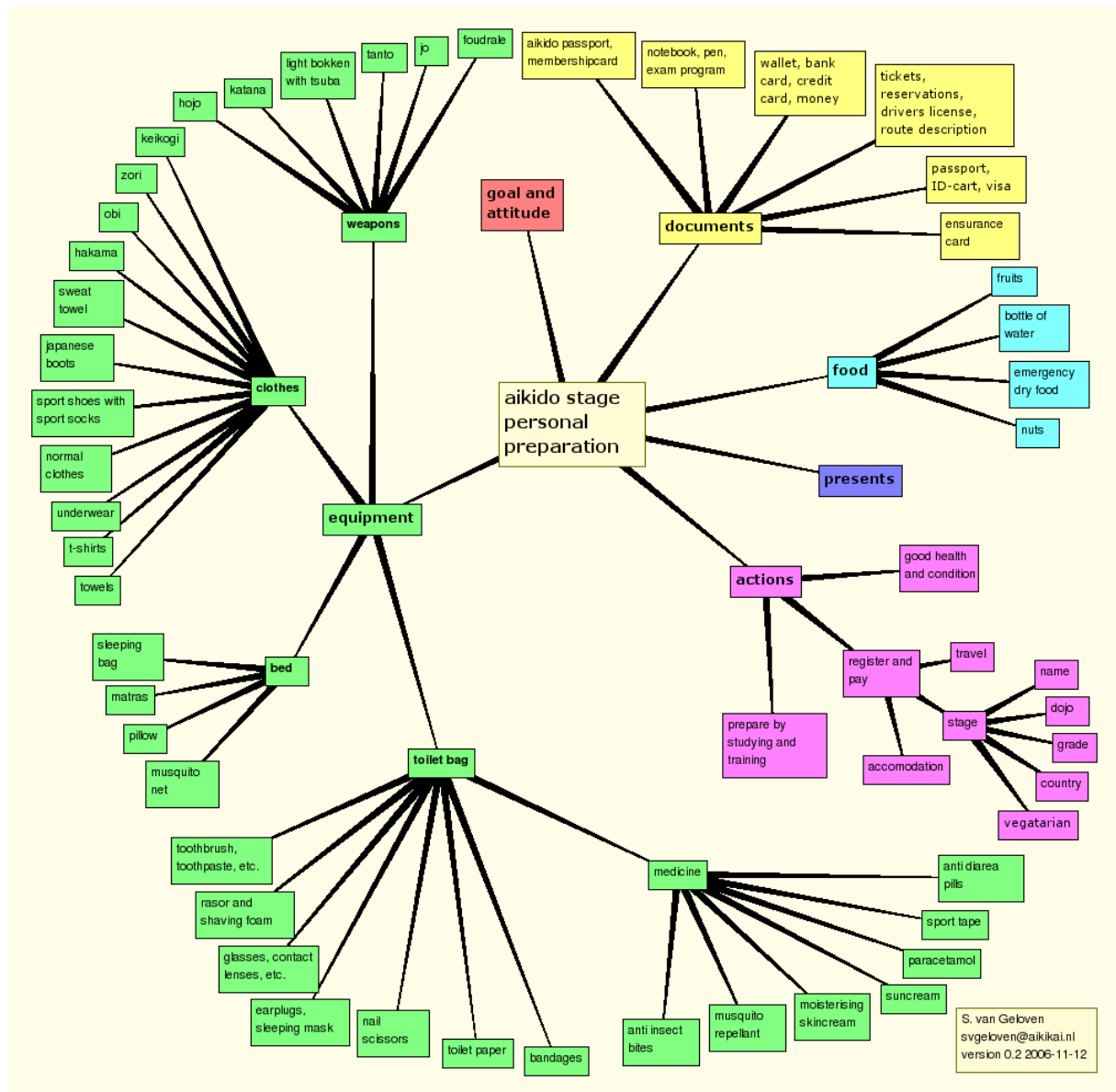


- Philip - kotegaeshi (left-right)
- o outer group of three:
  - Matthew - shihonage (spirale)
  - Jude Thaddeus - shihonage (spiral)
  - Simon the Zealot John - genkeikokyunage (left-right and spiral)

- \* Philippe – kotegaeshi (gauche-droite)
- trio extérieur:
  - \* Matthieu – shihonage (spirale)
  - \* Thaddée – shihonage (spirale)
  - \* Simon – genkeikokyunage (gauche-droite et spirale)

# Aikido Stage Mindmap 2

By Sander Van Geloven



# *Ikeda sensei, Sanshinkai and Hojo kata*

*Eric Graf & Sander Van Geloven*

## **Sanshinkai**

Sanshinkai is the union of the three arts of [Aikido](#), [Hojo kata](#) from [Kashima Shinden Jikishinkage-ryu](#) and [Genkikai](#) into a didactic system to study and teach these arts. This system has been founded by [Masatomi Ikeda sensei](#) and, although unfortunately he is no longer teaching because of ill health, it is practised with great gratitude and enthusiasm by many people all over Europe.

Ikeda sensei introduced his students to the Hojo kata because he was convinced that it will help them progressing in Aikido. Indeed, the presence and the concentration you learn to develop by training the four seasons of the Hojo kata are really helpful for practicing sincere Aikido. The Hojo kata insists much more on developing these qualities and so you can progress much quicker in Aikido if you practise the Hojo kata along side, compared to practising only Aikido. But Ikeda sensei never taught Hojo kata as a martial art in itself (because it is a part of another art, not an art in itself), he never taught much more than the four seasons of this kata. Important to understand is that he was teaching the Hojo kata to help his students becoming better in Aikido in stead of positioning this kata as a separate entity.

## **Sanshinkai**

Le Sanshinkai est l'union de trois arts, l'[Aïkido](#), le [Hojo kata](#) issu du [Kashima Shinden Jikishinkage-ryu](#) et le [Genkikai](#), en un système didactique visant à étudier et à enseigner ces arts. Ce système a été conçu par [Masatomi Ikeda sensei](#) et, bien que malheureusement il n'enseigne plus pour des raisons de santé, ce système est pratiqué avec gratitude et enthousiasme par un grand nombre de personnes dans toute l'Europe.

Maître Ikeda a amené ses élèves à étudier le Hojo kata parce qu'il était convaincu que cela les aiderait à progresser en Aïkido. Effectivement, la présence et la concentration que l'on apprend à développer pendant l'entraînement des quatre saisons du Hojo kata sont très utiles pour atteindre une pratique sincère de l'Aïkido. Le Hojo kata insiste nettement plus sur le développement de ces qualités et permet ainsi à l'élève de progresser bien plus rapidement en Aïkido s'il pratique le Hojo kata en parallèle par rapport à un élève qui pratique uniquement l'Aïkido. Mais Maître Ikeda n'a jamais enseigné le Hojo kata en tant qu'art martial pour soi (bien qu'il soit un art martial à part entière), il n'a jamais enseigné plus que les quatre saisons de ce kata. Il est important de comprendre qu'il a enseigné le Hojo kata afin d'aider ses élèves à progresser en Aïkido plutôt que de positionner ce kata comme entité distincte.

The same is true for Genkikai which can be seen as internal gymnastic. He was also used to say that in the Genkikai you will find laying and sitting gymnastics, the standing gymnastics is Aikido. He taught Genkikai so that his students could develop better feeling of their own body and better feel the partner's body. Genkikai is a part of Seitai which is, as Kashima Shinden Jikishinkage-ryu, a much more vast art on itself. To summarize, for Ikeda sensei Aikido had the central role, and every thing that could help you to practice a better Aikido was good to be learned, but always with a certain measure so you are learning it for improving your Aikido and not for becoming a Kashima Shinden Jikishinkage-ryu master or Seitai master.

### Short biography of Ikeda sensei

Masatomi Ikeda sensei (7<sup>th</sup> [dan Aikikai](#) Aikido) was born in Tokyo, Japan, on April 8, 1940. He was already interested in [Budo](#) and sports in general when he was young which resulted in achieving a 5<sup>th</sup> dan in [Sumo](#) and 4<sup>th</sup> dan in [Judo](#). Until he started with Aikido in 1958, Judo played an essential role in his life. In 1960 he enlisted into the [dojo](#) of [Hiroshi Tada shihan](#) (9<sup>th</sup> dan Aikikai Aikido). He started intensively practising Budo, and especially Aikido. He trained himself in Judo in the [Kodokan Institute](#) and at the dojo of Dokkyo High School. For Sumo he trained in the stable Kise's Sumo.

In 1964, he graduated at the Nippon Physical Education University. In October 1965, he went on his first journey to Italy with the aim of promoting Aikido which he had been teaching for approximately five years. He also obtained a university degree in gymnastics and hygiene; he would have had the possibility of teaching the gymnastics as a pedagogue, but he chose the way of the Budoka and spent his time as an Aikido professor, primarily in Naples.

La même chose s'applique au Genkikai qui peut être considéré comme une gymnastique interne. Maître Ikeda disait aussi que dans le Genkikai on trouve une gymnastique couchée et assise, la gymnastique debout étant l'Aïkido. Il a enseigné le Genkikai de façon à ce que ses élèves puissent développer une meilleure sensation de leur propre corps et puissent mieux sentir le corps de leur partenaire. Le Genkikai fait partie du Seitai qui est, comme le Kashima Shinden Jikishinkage-ryu, un art distinct nettement plus vaste. Pour résumer, l'Aïkido prenait une position centrale pour Maître Ikeda et tout ce qui pouvait améliorer sa pratique valait la peine d'être appris, mais toujours avec une certaine mesure de façon à l'apprendre pour améliorer son Aïkido et pas pour devenir un maître en Kashima Shinden Jikishinkage-ryu ou en Seitai.

### Une courte biographie de Maître Ikeda

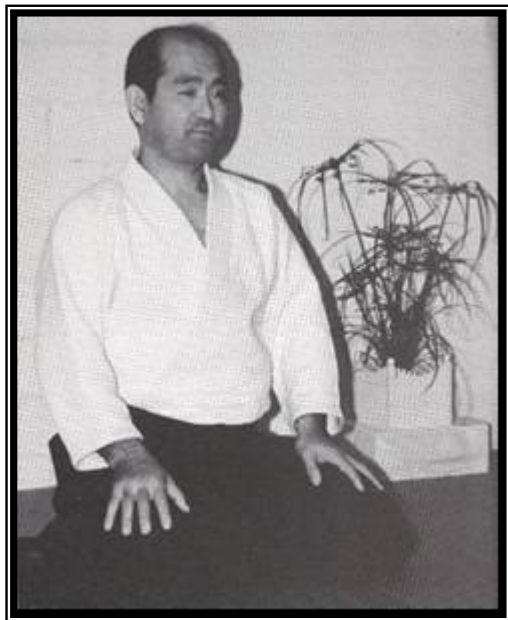
Maître Masatomi Ikeda (7<sup>e</sup> [dan Aikikai](#) Aikido) est né à Tokyo le 8 avril 1940. Il aimait déjà le [Budo](#) (il atteint le 5<sup>e</sup> Dan en [Sumo](#) et le 4<sup>e</sup> Dan en [Judo](#)) et le sport lorsqu'il était garçon. Jusqu'à sa rencontre avec l'Aïkido en 1958, le Judo tenait une place prépondérante. En 1960 il entra au [dojo](#) du [shihan Hiroshi Tada](#) (9<sup>e</sup> Dan). Il commença à pratiquer intensément les Budo et surtout l'Aïkido. Il s'entraînait au Judo au [Kodokan Institute](#) et au dojo de la Dokkyo High School. Pour le Sumo, il s'entraînait dans l'écurie Sumo de Kise.

En 1964 il reçut son diplôme universitaire de la Nippon physical education University. En octobre 1965, il fit un premier voyage en Italie dans le but de faire connaître l'Aïkido qu'il enseigna pendant environ 5 ans. Comme il avait également obtenu un diplôme universitaire en gymnastique et hygiène et aurait eu la possibilité d'enseigner la gymnastique en tant que pédagogue, mais il choisit le chemin des budokas et passait son temps en tant que professeur d'Aïkido, essentiellement à Naples. En 1971 il retourna au Japon dans le but de



In 1971, he returned to Japan with the aim of relearning the Aikido from the basics. Besides Aikido, he worked as gymnastics professor at the Dokkyo High School, where he had been a pupil before. Seven years passed like that instead of one to two years as he had envisaged. He collected some experience in teaching and some knowledge in Asian medicine like Seitai or Seibukenkoho (method of cure according to the manner of Seibu). He had also the possibility to learn the Hojo kata (in the Kobudo Chokoshinei-ryu).

In 1977, he went on a journey in Europe on the request of the [ACSA \(Swiss Cultural Association for Aikido\)](#). He arrived in Switzerland in October of that year. When he stayed in Italy, he was also teaching Judo, but from his arrival in Switzerland on, he completely dedicated his life to Aikido. He was a delegated teacher by the [Aikikai Foundation / Aikido Hombu Dojo \(world headquarters\)](#) in Tokyo and his occupation was promoting Aikido. He served the ACSA for more than 25 years!



*Ikeda sensei, 1979 Switzerland, 10 years ACSA*

In 1986, the Aikido Ikeda-Dojo Zurich opened. During the following years, as a technical director of the ACSA, he visited

réapprendre l'Aikido depuis la base. A côté de l'Aikido, il travaillait comme professeur de gymnastique à la Dokkyo High School où il avait été élève auparavant. Sept ans s'écoulèrent ainsi au lieu de un à deux ans comme il l'avait prévu. Il collecta des expériences dans l'enseignement et des connaissances en médecine asiatique comme le Seitai ou le Seibukenkoho (méthode de guérison selon la manière de Seibu). Il eut aussi la possibilité d'apprendre le Hojo (Kobudo Chokoshinei-ryu).

En 1977 il fit un voyage en Europe à la demande de [l'ACSA \(Association Culturelle Suisse d'Aikido\)](#). Il arriva en Suisse en octobre. Lors de son séjour en Italie, il y enseignait aussi le Judo, mais dès son arrivée en Suisse, il dédia sa vie totalement à l'Aikido. Il était un enseignant délégué par la [fondation Honbu \(centre mondial pour l'Aikido à Tokyo\)](#) et s'occupait de promouvoir l'Aikido. Il s'associa à l'ACSA pour plus de 25 ans!

En 1986 s'ouvrit l'Aikido Ikeda-Dojo Zürich. Pendant les années qui suivirent, en tant que directeur technique de l'ACSA, il visita sans relâche les divers dojos de l'ACSA dans toute la Suisse à raison de deux à trois dojos par semaine. Ceci en plus de la demi-douzaine d'entraînements hebdomadaires qu'il dirigeait dans son dojo à Zürich. En parallèle, il animait des stages nationaux et internationaux pour entretenir l'amitié avec les pratiquants des pays voisins. Des exemples sont le stage d'hiver annuel ACSA à Zurich qu'il menait en compagnie de [Katsuaki Asai](#) shihan de l'Aikikai allemand et Hideki Hosokawa shihan de l'Aikikai italien, le stage annuel d'été à Saignelégier avec son maître Hiroshi Tada shihan de l'Aikikai italien, ou encore le stage en Automne à Praiano avec [Pasquale Aiello](#), tous comptaient parmi ses bons amis.

En 1989 il reçut le 7<sup>e</sup> Dan. Par la suite, il s'occupa aussi de l'Aikikai en Tchéquie

without a break the various ACSA dojos all over Switzerland at a rate of two or three dojos per week! He did this in addition to the weekly half-dozen trainings which he directed in his dojo in Zurich. In parallel, he led national and international training seminars to maintain the friendship with and to practice with aikidoka nearby countries. Examples are the yearly ACSA winter stage in Zurich, Switzerland, which he led on many occasions together with [Katsuaki Asai](#) shihan of the German Aikikai and Hideki Hosokawa shihan of the Italian Aikikai, the yearly summer stage in Saignelégier, Switzerland, with his teacher Hiroshi Tada shihan of the Italian Aikikai and the yearly late summer or early autumn stage in Praiano, Italy, with [Pasquale Aiello](#) sensei which were all also good friends of him.

In 1989, he received the 7<sup>th</sup> dan Aikikai Aikido. Thereafter, he was also occupied with the Aikikai in the Czech Republic since 1995, with the Slovak Aikido Association since 1996 and the Yugoslav Aikido Federation in Serbia since 1997. In 1998 he became also the technical director for the Turkish Aikido Association, in 1996 he also became technical adviser of the [IAF \(International Aikido Federation\)](#) together with Hiroshi Isoyama shihan (9<sup>th</sup> dan Aikikai Aikido). In parallel, he regularly taught seminars in countries like Croatia, Hungary, Russia and Poland. Also new connection with Netherlands was evolving however he did not get around visiting it.

During the height of his Aikido career was the 30 year anniversary of the ACSA which was celebrated with a major international seminar in Basel from the 5<sup>th</sup> until 7<sup>th</sup> of June 1999. On this gigantic event, shihan from many European countries conducted trainings and demonstrations. The event was closed with a big party where Ikeda sensei was honoured for his Aikido work by presenting a live performance of "[O sole mio](#)", he favoured [this](#) Neapolitan song very much.

depuis 1995, de l'association slovaque d'Aikido depuis 1996, de la fédération yougoslave d'Aikido en Serbie depuis 1997 et, en 1998, il devint également le directeur technique de l'association turque d'Aikido. En 1996 il devint aussi conseiller technique de [l'IAF \(International Aikido Federation\)](#) ensemble avec Maître H. Isoyama (9<sup>e</sup> Dan Honbu). En parallèle il dirigea régulièrement des stages dans des pays comme la Croatie, la Hongrie, la Russie et la Pologne. De nouveaux liens se développaient également avec les Pays-Bas, mais il n'a jamais eu l'occasion de s'y rendre.

A l'apogée de sa carrière d'Aikido, s'est déroulé le 30<sup>e</sup> anniversaire de l'ACSA célébré sous la forme d'un séminaire international majeur à Bâle du 5 au 7 juin 1999. A l'occasion de cet événement géant, des shihan de nombreux pays européens ont donné des entraînements et des démonstrations. L'événement s'est terminé par une grande fête lors de laquelle Maître Ikeda a été récompensé de son travail en Aikido par une performance live de [«O sole moi»](#), [la](#) chanson napolitaine qu'il appréciait tout particulièrement.



Maître Ikeda en 1999 à Bâle en Suisse, 30 ans ACSA

In spring 2003, Ikeda sensei unfortunately had to abruptly stop all his activities in the Aikido world. Subject to a cerebral attack which removed him the possibility to continue his life like before. He was forced to take an early retirement whereas his glory and his fame grew each year a little more. Anybody can retain a certain sadness, melancholy and mainly the trouble reconsidering this exemplary man. Also how destabilising it was to suddenly see him being erased from one day to another after having seen him almost daily during years.

The latest news is that Ikeda sensei went back again to live in Japan since a little more than one year ago, but nobody knows much more than that since any possibility to contact him was withdrawn to us. On the good side of the medal, Ikeda sensei left behind him many passionate pupils (and masters!) in all of Europe who will continue today still to develop a system to study and teach Aikido of which he had laid the foundation. We send grateful and respectful thoughts to him and every day lots of people in many dojo pay respect to mankind and bravely continue the way that he had shown to them. Thank you sensei! Domo arigato gozaimashita.

## Hojo kata

The Hojo kata is one of the five kata of Kashima Shinden Jikishinkage-ryu, which is a [koryu kenjutsu](#) style first developed in the late [Sengoku period](#) in [Japan](#).

This particular kata is described in full detail by the previous references and can also be represented by [this schema](#). Nevertheless, to really understand this, one has to submerge oneself in years of committed practice. The kiai in this kata are underlined in the schema. One can choose to use spontaneous kiai or one can use [vowels](#) according to the

En printemps 2003 Maître Ikeda dut malheureusement stopper net toutes ses activités dans le monde de l'Aïkido suite à une attaque cérébrale qui lui ôta la possibilité de continuer sa vie comme auparavant. Il fut forcé de prendre une retraite anticipée alors que sa gloire et sa renommée grandissait chaque année un peu plus. On ne peut retenir une certaine tristesse, de la mélancolie et surtout de l'ennui en repensant à cet homme exemplaire. Comme ce fut déstabilisant aussi de le voir tout à coup s'effacer du jour au lendemain après l'avoir côtoyé presque quotidiennement pendant des années.

Aux dernières nouvelles, Maître Ikeda est reparti vivre au Japon depuis un peu plus d'une année, mais personne n'en sait beaucoup plus puisque toute possibilité de le contacter nous fut retirée...

Le (bon) revers de la médaille, c'est que Maître Ikeda a laissé derrière lui des élèves passionnés dans toute l'Europe qui continuent aujourd'hui encore à développer une systématique d'enseignement de l'Aïkido dont il avait posé les fondements.

Nous lui envoyons des pensées reconnaissantes et respectueuses et chaque jour des élèves se saluent dans de nombreux dojos poursuivant bravement la voie qu'il leur avait montré. Merci Sensei! Domo arigato gozaimashita.

## Les katas de Hojo

Le Hojo kata est un des cinq katas de Kashima Shinden Jikishinkage-ryu qui est un style de [koryu kenjutsu](#) développé durant la [période Sengoku](#) tardive au [Japon](#).

Ce kata particulier est décrit en détail dans les références précédentes et peut aussi être représenté au moyen de [ce schéma](#). Toutefois, pour bien le comprendre, il est nécessaire de se plonger dans de nombreuses années de pratique. Les kiai de ce kata sont soulignés dans le schéma. Il est possible de choisir des kiai spontanés ou d'utiliser les [voyelles](#) selon

following table.

le tableau suivant.

| Season / saison    | technique                              | kiai                                                                                |
|--------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Spring / printemps | first uchi komi                        | mhhuuu-ooo-aaa-eee-iii etc.                                                         |
|                    | taiatari                               | mmhhiiii                                                                            |
|                    | ura uchi                               | yie-i or yia-a                                                                      |
|                    | second uchi komi                       | yiOOooo...                                                                          |
|                    | morode and jodan uchi komi             | hey or yiei or yiaa                                                                 |
| Summer / été       | first uchi komi                        | yieiii                                                                              |
|                    | second uchi komi                       | yiaa-aa prolong kiai until end seigan<br>yiaa-aa prolonger jusqu'à la fin de seigan |
|                    | third uchi komi                        | yie-i or yia-a                                                                      |
|                    | taiatari                               | mmhhiiii                                                                            |
| Autumn / automne   | migi naname and seigan                 | hey or yie-i or yia-a                                                               |
|                    | first uchi komi                        | yie-i or yia-a                                                                      |
|                    | taiatari                               | mhiiii                                                                              |
|                    | second uchi komi                       | mhuu-oo (free)                                                                      |
|                    | morode and jodan uchi komi             | yie-i or yia-a                                                                      |
|                    | ura uchi                               | yie-i or yia-a                                                                      |
|                    | third uchi komi                        | mhhuuu-ooo-aaa-eee-iii etc.                                                         |
| Winter / hivers    | first uchi komi                        | hay                                                                                 |
|                    | hidari ashikiri and hidari<br>ashitome | hey                                                                                 |
|                    | migi ashikiri and migi<br>ashitome     | toh                                                                                 |
|                    | tsume                                  | mmhhiiii                                                                            |
|                    | second uchi komi                       | mhhuuu-ooo-aaa-eee-iii etc.                                                         |

Note that the number of vowels only indicates the relative difference in duration.

Notons que le nombre de voyelles n'indique que la différence relative de la durée du kiai.

### Sanshinkai version of Hojo kata

Like in the Aikido and Genkikai, also in the Hojo kata, some specialisations have been made by Ikeda sensei to be able to blend these three arts into one system. These specialisations are only minimal changes while the practised form remains true to its original form, but it enables practitioners to

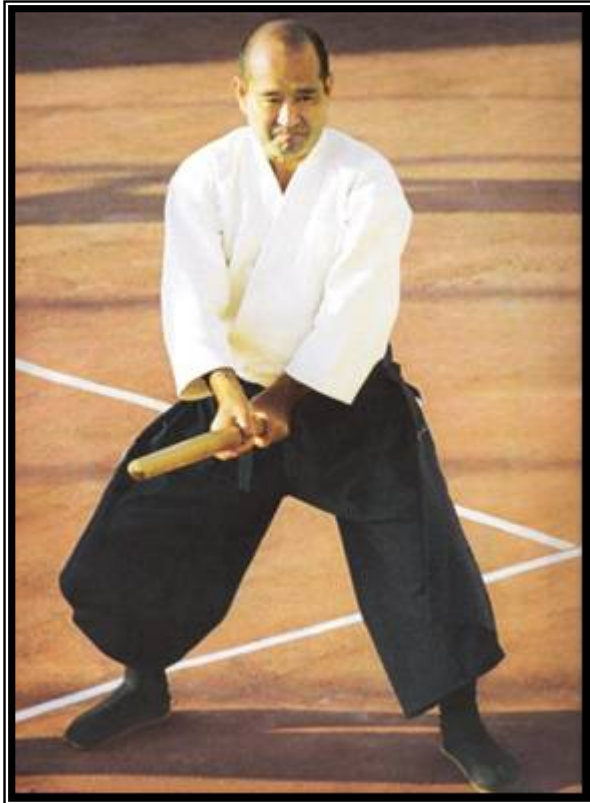
### Version Sanshinkai les katas de Hojo

Comme dans l'Aikido et le Genkikai, Maître Ikeda a également apporté quelques spécialisations aux katas de Hojo afin d'être à même de fondre ces trois arts en un système.

Ces spécialisations ne sont que des changements minimes et la forme pratiquée reste donc proche de la forme originale tout



arts more easily. Many of the readers will remember his statement about the international version of the Aikido technique called kote-gaeshi and the basic left-right form, which is one of the four elementary forms, in Sanshinkai. The latter we can call the Sanshinkai version.



*Ikeda sensei, 1995 Italy Praiano*

For the Hojo kata, this has also resulted in a specialisation of the original Kashima Shinden Jikishinkage-ryu version (which also knows lots of variations but has a clear basic form) into a Sanshinkai version. The original version knows many variations which have evolved for different reasons over the time. For example the tsumi movement in winter has gotten a small change under the latest soke, Yamada sensei. Where previously both hands were on the handle of the sword (yuji-musubi), now the left hand is in front of you and supports and fixates the blade. He has made this change for safety reasons because he dangerous original form that had resulted in an eye injury with someone. Nevertheless, note that the ancient art of making the tsumi in winter also has been

facilement les parallèles entre ces trois arts. De nombreux lecteurs se souviendront de son avis concernant la version internationale de la technique d'Aïkido appelée kote-gaeshi et la forme de base gauche-droite qui est une des quatre formes élémentaires en Sanshinkai. C'est cette dernière que nous pouvons appeler la version Sanshinkai.

Pour les kata de hojo les changements ont également entraîné une spécialisation de la version d'origine Kashima Shinden Jikishinkage-ryu (qui connaît elle aussi de nombreuses variations mais qui a néanmoins une forme de base claire) en une version Sanshinkai. La version d'origine montre de nombreuses variations qui se sont développées avec le temps pour différentes raisons. Par exemple le mouvement tsumi de l'hiver qui a subi un petit changement sous le dernier soke, Yamada sensei. Alors qu'auparavant les deux mains étaient placées sur la poignée du sabre (yuji-musubi), aujourd'hui la main gauche est devant soi afin de supporter et de fixer la lame. Il a introduit ce changement pour des raisons de sécurité, la dangereuse forme de base ayant provoqué une blessure à un œil. Notons néanmoins que l'ancienne forme de faire le tsumi en hiver a également été enseignée (très brièvement) par Maître Ikeda dans ce qu'il appelait la kata de la variation ou le cinquième kata. Ce dernier kata est une version condensée des quatre précédents, il est très intense et il faut maîtriser les katas des quatre saisons avant de pouvoir l'exécuter correctement et sincèrement.

Un autre exemple est l'ouverture et la fermeture de la posture après kami-hanen et shimo-hanen. L'ouverture avec trois appuis sur le talon, l'avant et le talon du pied dans la version Sanshinkai est une façon plus ancienne comparée à l'ouverture plus basique et plus pratique dans la version contemporaine originale qui fait de simples

(very shortly) taught by Ikeda sensei in what he called the variation kata or fifth season. This is a condensed version of the four seasons, it is very intensive and one can manage it only after mastering the four seasons.

Another example is the opening and closing of the posture after kami-han-en (upper half circle) and shimo-han-en (lower half circle). The opening with three turns on heel, ball and heel of the foot in the Sanshinkai version is an ancient way compared to the more basic and practical opening in the contemporary original version by making to simple diagonally outwards steps with the left and right foot. The Sanshinkai version might prefer these and more variations over the default original form, but since these variations are know in Kashima Shinden Jikishinkage-ryu, they are not considered as a specialisation for the Sanshinkai version.

The Sanshinkai version proposes also another way of breathing in, proper to each season. In the original version only 'aum' exists for breathing in, nothing else. In the Sanshinkai version the breathing can (but dosen't have to) differ for each season as shown in the table below.

| Season / saison    | Breathing / inspiration | level/organs<br>niveau / organes        |
|--------------------|-------------------------|-----------------------------------------|
| Spring / printemps | aaauuuuum               | Bladder / vessie                        |
| Summer / été       | aaoo                    | digestion organs / organes de digestion |
| Autumn / automne   | a                       | Lungs / poumons                         |
| Winter / hivers    | eeeeiiii                | throat and brain / gorge et cerveau     |

Note that the number of vowels only indicates the relative difference in duration of the inspiration. The corresponding made with the levels and organs originates from Genkikai.

Ikeda sensei in fact mainly taught the original version with 'aum' more or less short for the different seasons. The above table presents only a proposition with which he agreed. But

pas diagonaux vers l'extérieur avec le pied gauche et le pied droit. La version Sanshinkai préfère ces variations (parmi d'autres) par rapport aux formes originales « par défaut », mais comme ces variations sont également connues en Kashima Shinden Jikishinkage-ryu, elles ne sont pas considérées comme une spécialisation de la version Sanshinkai.

La version Sanshinkai propose aussi une autre façon d'inspirer, propre à chaque saison. Dans la version d'origine, seule la forme « aum » existe pour l'inspiration, rien d'autre. Dans la version Sanshinkai, la respiration peut (mais ne doit pas) être différente pour chaque saison comme le montre le tableau ci-dessous.

Notons que le nombre de voyelles n'indique que la différence relative de la durée de l'inspiration. Le lien avec les niveaux et les organes provient du Genki Kai.

Maître Ikeda a en fait surtout enseigné la version d'origine avec un « aum » plus ou moins court pour les différentes saisons. Le tableau ci-dessus présente uniquement une

he was always afraid to change too many things that would make Hojo kata he was teaching "his" Hojo kata. In the same way he was always taking care to include many different ways to execute Aikido techniques in his system in order to try to avoid that people started to talk from an "Ikeda-ryu" (an Ikeda school or Ikeda style). He didn't want to get in trouble with any others, neither to create jealousy and so on. But it was not easy to manage since he was a genius trying to be modest.

proposition pour laquelle il a donné son accord. Mais il craignait toujours de modifier trop de choses et ainsi de faire du Hojo qu'il enseignait «son» Hojo. De la même façon, il prenant toujours soin d'inclure de nombreuses façons différentes d'exécuter les techniques d'Aïkido dans sa pratique de façon à éviter que les gens ne commencent à parler d'une «Ikeda Ryu» (une école ou un style Ikeda). Il ne voulait en aucun cas avoir des problèmes avec d'autres, ni créer des jalousies, etc. Mais ce n'était pas facile à gérer, lui-même étant un génie qui essayait d'être le plus modeste possible!!!

### Parallels between Hojo kata and Aikido

The number of parallels between these two are vast, probably uncountable. Best is to discover these yourself by experience because only then you gain true understanding about the underlying principles. Therefore we will not go into then in this article and we refer to your local Hojo kata training for more information. Although Aikido is the main pillar in the system of Ikeda sensei, many of the specific movements he emphasises did not have a name so he used names from the corresponding movement in the Hojo kata, for example kami-han-en and shimo-han-en in many taisabakki (body movement) or waza (technique) or taiatari when executing irimi-nage. These terms are unfamiliar in other Aikido groups or systems but it does show the interconnectedness and a shared foundation between Aikido and the Hojo kata.

### Parallèles entre les katas de Hojo et l'Aïkido

Le nombre de parallèles entre ces deux arts est vaste, probablement innombrable. Le mieux est de les découvrir soi-même par l'expérience car c'est ainsi seulement qu'on acquiert une vraie compréhension des principes fondamentaux. Pour cette raison, nous ne les présenterons pas dans le cadre de cet article et nous renvoyons chacun à son entraînement de Hojo local pour davantage d'informations. Bien que l'Aïkido est le pilier principal du système de Maître Ikeda, de nombreux mouvements spécifiques qu'il souligne n'avaient pas de nom et il a pris le nom du mouvement correspondant du kata de Hojo (par exemple «Kami-hanen» et «Shimo-hanen»). Ces termes ne sont pas familiers à d'autres groupes ou systèmes d'Aïkido mais ils montrent le lien et les bases communes entre l'Aïkido et les katas de Hojo.

### Wikipedia

[Wikipedia](#) is a free and on-line encyclopedia and in the last year an entry about [Kashima Shinden Jikishinkage-ryu](#) has been created and has incrementally become more and more extensive. One of the side effects is that

### Wikipedia

[Wikipedia](#) est une encyclopédie libre et en ligne. L'an passé une entrée sur le [Kashima Shinden Jikishinkage-ryu](#) a été créée et a depuis été largement étendue. Une des conséquences est que différents groupes

different groups around the world training this art are now able to get in touch with each other and have the possibility to document about this rare and restively unknown art which can offer you to develop wisdom and gain valuable insights in life.

The above biography on Ikeda sensei will also be published in Wikipedia in [this entry](#) shortly after the release of this Sanshinkai Letter so it can be extended and translated into other languages.

pratiquant cet art dans le monde entier ont maintenant la possibilité d'entrer en contact les uns avec les autres et de se documenter sur cet art rare et relativement peu connu qui peut offrir à chacun de développer la sagesse et de donner un regard enrichissant de sa propre vie.

La biographie de Maître Ikeda ci-dessus sera elle aussi prochainement publiée sur Wikipedia dans [cette entrée](#) dès la sortie de la présente Sanshinkai Letter de façon à pouvoir être étendue et traduite dans d'autres langues.



# Kashima Shinden Jikishinkage-ryū — hōjō kata

|                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------|
| uchi tachi                                                                                                                                                                                                                   | <b>haru no tachi</b> | shi tachi                                            |
| ippon me                                                                                                                                                                                                                     |                      | hasso happa                                          |
| taiken – mokurei<br><b>akken</b><br><b>ai seigan</b><br>(chokuritsu ken – suihei ken)<br><div> <b>kami hanen</b><br/> <b>nio dachi</b> </div> <b>kazashi</b>                                                                 |                      |                                                      |
| migi naname<br>jōdan<br><b>uchikomi</b><br>migi naname<br>hidari muki hitoemi<br><u>taiatari</u><br>yoko ichi monji<br>hidari hasso<br><b>ura uchi</b><br><b>jōdan</b><br><b>uchikomi</b><br><u>morōde</u><br>jōdan uchikomi |                      | jōdan<br>migi hasso<br>taiatari<br>jōdan<br>uchikomi |
| oshi komi<br>(chokuritsu ken)<br><div> <b>shimo hanen</b><br/> <b>nio dachi</b> </div> <b>migi mae naname</b><br>sō tai                                                                                                      |                      |                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                       |                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| uchi tachi                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>natsu no tachi</b> | shi tachi                                                                               |
| nihon me                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                       | itto ryōdan                                                                             |
| <b>ai seigan</b><br>(chokuritsu ken – suihei ken)<br><div> <b>kami hanen</b><br/> <b>nio dachi</b> </div> <b>jōdan</b>                                                                                                                                                                          |                       |                                                                                         |
| [ hida no tachi ]<br><b>uchikomi</b><br>(chokuritsu gedan)<br><b>jōdan</b><br><b>uchikomi</b><br>(chokuritsu shōmen)<br><b>ai seigan</b><br>migi hasso<br>oshikomi<br>migi kasumi<br>migi dai kaiten<br>(migi hasso)<br><b>uchikomi</b><br>migi hasso<br>hidari muki hitoemi<br><u>taiatari</u> |                       | uchikomi<br>jōdan<br>uchikomi<br>ai seigan<br>uchikomi<br>jōdan<br>uchikomi<br>taiatari |
| oshi komi<br>(chokuritsu ken)<br><div> <b>shimo hanen</b><br/> <b>nio dachi</b> </div> <b>migi mae naname</b><br>sō tai                                                                                                                                                                         |                       |                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                     |                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| uchi tachi                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>aki no tachi</b> | shi tachi                                                                                                                                  |
| sanbon me                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                     | uten saten                                                                                                                                 |
| <b>ai seigan</b><br>(chokuritsu ken – suihei ken)<br><div> <b>kami hanen</b><br/> <b>nio dachi</b> </div> <b>kazashi</b>                                                                                                                                                                            |                     |                                                                                                                                            |
| <u>migi naname</u><br>jōdan<br><b>uchikomi</b><br><b>hidari muki hitoemi</b><br><u>taiatari</u><br><b>kai jōdan</b><br><b>uchikomi</b><br><u>morōde</u><br>jōdan uchikomi<br><b>hidari kasumi</b><br><b>hidari dai kaiten</b><br>hidari jōdan<br><b>ura uchi</b><br><b>jōdan</b><br><b>uchikomi</b> |                     | seigan<br>migi naname<br>uchikomi<br>taiatari<br>jōdan<br>uchikomi<br>uchikomi<br>uchikomi<br>uchikomi<br>uchikomi<br>uchikomi<br>uchikomi |
| oshi komi<br>(chokuritsu ken)<br><div> <b>shimo hanen</b><br/> <b>nio dachi</b> </div> <b>migi mae naname</b><br>sō tai                                                                                                                                                                             |                     |                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| uchi tachi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>fuyu no tachi</b> | shi tachi                                                                                                                               |
| yonhon me                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      | chotan ichimi                                                                                                                           |
| <b>ai seigan</b><br>(chokuritsu ken – suihei ken)<br><div> <b>kami hanen</b><br/> <b>nio dachi</b> </div> <b>jōdan</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |                                                                                                                                         |
| [ shokō gedan ]<br><b>chokuritsu gedan</b><br><b>jōdan</b><br>[ sokushin gedan ]<br><b>chokuritsu gedan</b><br><b>jōdan</b><br><b>uchikomi</b><br>(chokuritsu shomen)<br>jōdan<br>seigan<br><u>hidari ashikiri</u><br>hidari ashitome<br>jōdan<br>seigan<br><u>migi ashikiri</u><br>migi ashitome<br><b>migi kasumi</b><br><b>tsume</b><br><b>jōdan</b><br><b>uchikomi</b> |                      | jōdan<br>seigan<br>uchikomi<br>uchikomi<br>uchikomi<br>uchikomi<br>uchikomi<br>uchikomi<br>uchikomi<br>uchikomi<br>uchikomi<br>uchikomi |
| oshi komi<br>(chokuritsu ken)<br><div> <b>shimo hanen</b><br/> <b>nio dachi</b> </div> <b>migi mae naname</b><br>sō tai<br><b>ai seigan</b><br><b>no ken</b><br>mokurai – taiken                                                                                                                                                                                           |                      |                                                                                                                                         |

*Interview with/avec**Zoran  
Gruicic***Sonja Graf**

L'expression **Enseignant parfait (Perfect Teacher)** est utilisée pour décrire une personne dont l'esprit est mature. Cet enseignant parfait est capable de montrer à ses élèves, parmi la vaste palette de possibilités qu'offre la vie, celles qui correspondent à la voie individuelle de chacun. En dérangeant l'illusion de quiétude de ses élèves, l'enseignant parfait les incite à passer par des conflits intérieurs (observation de soi-même) leur permettant ainsi de faire des progrès.

L'an passé, le séminaire à La Chaux-de-Fonds s'est tenu sans Zoran Gruicic (sa demande de visa avait été rejetée) de qui nous pouvons à juste titre affirmer qu'il est un enseignant parfait. Il est ouvert, joyeux et prêt à aider toute personne qui s'engage sur la voie qui mène vers l'Unique. Sa motivation est le souhait désintéressé d'aider les autres et il est capable d'endurer ceci avec tout l'amour d'une âme immortelle. Pour chaque personne qui passe le seuil de sa porte, il émane en pensée et en vision: «Voici encore un être divin.»

Le travail de Zoran Gruicic peut être décrit de la façon suivante: aider son prochain dans son développement (spirituel) personnel ou aider son prochain à guérir par une méditation énergétique.

The expression **Perfect Teacher** is used to describe a person with a matured mind.

This Perfect Teacher is able to show a student, from the broad spectrum of life's possibilities, those ones that correspond with the student's individual way. By disturbing the illusion of peace in a student, the Perfect Teacher makes him or her go through inside conflicts (self observation) this results in the student making progress.

Last year the seminar in La Chaux-de-Fonds was held without Zoran Gruicic (his visa application was rejected), we can rightfully say of him that he is a Perfect teacher. He is open, cheerful and helpful to anyone who starts on the road to The One. He is moved by an unselfish wish to help others and he is able to support this with the love of an endless soul. To everyone coming through his door he radiates in thought and vision: 'Here is another Godly being.'

The work of Zoran Gruicic can be described as helping others with their personal (spiritual) development or helping them recover from illness, by means of energetic meditation.

Bien que, pour la plupart, nous n'avons fait que lire ou entendre parler d'enseignants parfaits et avons espéré trouver une opportunité de pouvoir suivre personnellement leur enseignement, le fait est qu'il en existe un certain nombre et qu'ils sont prêts à enseigner à ceux qui sont prêts à comprendre la Vérité. Le but de ce texte (ou de cette interview) est de donner un aperçu de ce que la plupart d'entre nous estime uniquement exister dans les vieux livres ou dans le passé. Cette interview montre que l'époque des enseignants parfaits est toujours d'actualité et que c'est à nous de les reconnaître, d'apprendre ce qu'ils ont à nous enseigner et de commencer de marcher sur la voie pour découvrir «qui je suis».

Comme le Sanshinkai Newsletter s'adresse principalement à des aikidokas, nous avons demandé à l'Enseignant (lui-même ne pratiquant pas cet art martial) ce qu'il pense de l'Aïkido et de son fondateur.

**ZG:** Je ne pratique pas l'Aïkido, mais autant que je sache (ce qui d'une part signifie les connaissances que j'ai acquises par la médiation, et d'autre part le résultat de la communication directe avec des pratiquants mais aussi de ce que faisait le fondateur de l'Aïkido) je peux dire que c'est un des arts martiaux qui n'est pas seulement martial mais avant tout **un art spirituel et une voie spirituelle** pour chaque individu. C'est un des arts qui perdurera au XXI<sup>e</sup> s. parce qu'il offre une vaste gamme de possibilités et différents moyens de reconnaissance de soi-même. En fait l'objectif de l'Aïkido ne devrait pas être de se défendre ou de battre son adversaire, ça ce sont des éléments plutôt techniques. Mais l'élément essentiel, ce que **l'Aïkido est un instrument pour se connaître soi-même.**

De ce point de vue, je pense que l'Aïkido a certains avantages par rapport aux autres arts martiaux (et je ne dénigre pas par là les autres arts martiaux). Un des principes de l'Aïkido est que **l'énergie est conduite et non pas perdue.** Un autre principe, c'est que

Even though most of us have only read or heard about perfect teachers and have wished for an opportunity to learn from them personally, the fact of the matter is that several of them do exist and are open to teach those who want to understand the Truth. The goal of this text or interview is to get closer to what most of us think belongs only in ancient books or in the past. This interview is meant to show that the time of Perfect Teachers is always present and that it is up to us to recognise them, learn from them and start to walk along the path towards finding out 'Who am I?'

As the Sanshinkai Newsletter is mostly intended for people who practice Aikido, we asked the Teacher, who himself does not practice this martial art, what his opinion is of it and its Founder.

**ZG:** I do not practice Aikido, but to my knowledge (which is on one hand the knowledge I have reached through meditation, and on the other hand is the result of direct communication with people who practice this and also from what the Founder of Aikido was doing) I can say that it is one of the martial arts which is not only martial, it is first of all **a spiritual art and a spiritual way** for every individual. It is one of the arts which will reach into the 21st century because it offers a wide range of possibilities and different ways toward self recognition. Indeed, the goal of Aikido should not be to defend oneself or to defeat the other, these are more technical elements. The essential element is however, that **Aikido is an instrument to recognise our Self.**

From this perspective I think that Aikido has several advantages over other martial arts (by the way I am not underestimating other arts).

One principle of Aikido is that **energy is channeled and not lost.** Another principle is that **in Aikido there is no opponent, but**

**dans l'Aïkido il n'y a pas d'adversaires, mais uniquement des partenaires;** pour le mettre en termes plus imagés, votre seul adversaire c'est vous-même, ou plus précisément votre mental. Et troisièmement, en amplifiant les vibrations d'énergie de chaque aikidoka, **il ou elle crée une harmonie dans son environnement.**

En prenant une perspective médicale ou psychologique, on voit que l'Aïkido est une des disciplines qui développe les deux hémisphères cérébraux (et cela à un même niveau). Une observation dont l'importance augmente encore non seulement par l'examen des aspects psychologiques mais aussi par celui des aspects d'harmonie, de paix, etc. Des points qui ont intensément été analysés au cours des dix dernières années, en médecine comme en psychologie.

Les bases de l'Aïkido sont les enseignements de son fondateur. Pour moi, c'est un être qui a trouvé l'illumination, ou un être qui a une conscience mature. Il a en partie transmis son savoir de l'Aïkido par des gestes, en écrivant des commentaires, de petits ouvrages ou via des notes prises par des personnes qui ont suivi ses cours, etc. Mais essentiellement, il a transmis son savoir par sa présence et en laissant suffisamment de connaissances pour chaque aikidoka dans la conscience collective de l'humanité. De sorte que chaque aikidoka, pendant toute sa vie, peut découvrir ce qu'il peut faire et ce qu'il peut explorer (cette connaissance que l'on peut atteindre par la méditation). Si vous méditez sur le fondateur et sur son savoir, la façon de faire les gestes vous apparaîtra toujours, vos mouvements deviendront plus matures, vous passerez les techniques plus facilement et vous serez même capables de mieux percevoir certains processus éveillés par l'Aïkido.

Un autre grand avantage de l'Aïkido est que la plupart des mouvements sont des mouvements en spirale qui accordent des mouvements horizontaux, verticaux et des mouvements haut-bas en un mouvement

**only a partner;** figuratively speaking the only opponent is our self, this means our mind. Thirdly, by expanding the vibrations of energy of every person who is practising aikido, **he or she is creating harmony in his or her environment.**

When looked at from a medical or psychological point of view, aikido is one of the disciplines which develops (at the same level) both hemispheres of the cerebrum. This observation is getting more and more important not only by exploring the psychological appearances but also in appearances as harmony, peace, etc. which are topics that have been intensively researched during the last ten years in medicine and psychology.

The fundamentals of Aikido are the teachings of its Founder. For me he is an illuminated person or a person with matured conscience. He partly passed on the knowledge of Aikido through movements, writing comments, small books or through the notes of the people who were attending his lectures and so on. But mainly he passed on his knowledge by his presence and by leaving enough knowledge for every aikidoka in the collective conscienceness of humanity. So that every aikidoka, for his or her entire life, can find out what to do and what to explore (this knowledge which is reachable by meditation). If you meditate on the Founder and his knowledge, the way to do the movements will always appear to you, your movements will get more mature, you will make the techniques easier and you will even be able to perceive better some processes which are woken up by Aikido.

Another big advantage of Aikido is that most of the movements are spiral movements, which connect horizontal, vertical and up-down movements in a unique movement. It is what we call the spiral movement of energy



unique. C'est ce que nous appelons le mouvement spiral de l'énergie qui est une accumulation de plusieurs types d'énergie, pour lesquelles nous ne pouvons pas dire que la somme de un plus un est deux mais beaucoup, beaucoup plus. **Ces mouvements spiraux provoquent des flux énergétiques extrêmes qui constituent des champs énergétiques à chaque endroit où vous pratiquez.** Simplement en y pensant, vous créez le champ énergétique autour de vous et sa base est l'énergie du ki (énergie vitale, prana ou chi, appelez-la comme vous voulez). J'ai commencé à m'intéresser à l'Aïkido en raison de la possibilité qu'offre cette voie, en tant qu'accomplissement global, de permettre une connexion manifeste entre les hémisphères gauche et droit du cerveau, impliquant des résultats positifs sur la santé physique. Et finalement j'étais étonné que chaque fois que j'entrais dans un dojo d'Aïkido, je ressentais nettement plus de paix qu'à bien d'autres endroits.

Je crois que le développement en Aïkido doit passer par **l'enseignement de techniques**, ce qui est bien sûr très important, et ensuite par **l'enseignement d'un système de respiration** pendant qu'on exécute ces techniques. Et tout cela doit être développé dans un **état de flux** (laissez-vous être dans le travail avec votre partenaire, dans le travail avec vous-même ou dans la pratique de la technique) et de plus en plus vous obtiendrez des réponses aux questions «qui suis-je?», «pourquoi est-ce que j'existe?», «d'où est-ce que je viens?». L'Aïkido offre toutes ces possibilités; c'est en tout cas mon point de vue.

**Q:** Vous disiez que dans certaines disciplines les coups rompent l'énergie. Les coups donnés en Aïkido, par exemple avec un bokken, rompent-ils aussi l'énergie?

**ZG:** Dans certaines disciplines, les coups représentent vraiment une rupture de l'énergie parce que, pour certains d'entre eux, l'objectif est de détruire l'énergie de l'adversaire dans le sens où, lorsqu'on donne

which is an accumulation of several kinds of energies, for which we cannot say that the sum of one plus one is two but a lot, lot more. **Those spiral movements provoke extreme energetic flows constituting energetic fields everywhere where you are practicing.** Simply by thinking about it, you are in fact creating the energetic field around yourself in which the basis is Ki energy (life energy, prana or chi energy, call it what you like). I have become interested in Aikido because of the possibility that this way, as a global achievement, is really leading to an obvious connection between the left and right hemisphere of the brain, which lead to positive results on physical health.

Furthermore I was astonished to see that when entering an Aikido dojo, I could feel much more peace than in many other places.

I think that the development in Aikido has to go through **education in techniques**, which is of course very important, and afterwards through the **education in a system of breathing** while performing these techniques. Furthermore this should be developed in a **flowing state** (letting yourself be in the work with partner, in the work with yourself or while doing the techniques) and more and more you will get answers to the questions of 'Who am I?' 'Why do I exist?' 'Where am I from?' Aikido offers these possibilities; at least from my point of view.

**Q:** You have said that in some disciplines the strikes represent the breaking of energy. Do the strikes in aikido, for example with a bokken, represent the same?

**ZG:** In some disciplines, the strikes really represent the breaking of energy, because for some of them it is their goals to destroy the energy of the opponent in a way that one strikes so it results in a collision of two

le coup, cela résulte en une collision de deux énergies. **L'essence de l'Aïkido est de transformer l'énergie**, notre propre énergie, mais aussi celle de l'adversaire ou du partenaire, de négatif en positif. A mon avis, c'est comme ça que cela doit se passer. Je n'oublierai jamais comment Michele montrait à Eric comment une attaque pouvait être bloquée de manière classique et comment la personne qui se défendait pouvait contre-attaquer. Au lieu d'agir de cette façon, Michele a fait une immobilisation du bras qui attaquait par un mouvement spiral qui montrait à l'adversaire ou au partenaire que son attaque était vaine. Je ne suis pas en train d'idéaliser les aikidokas, il en existe certainement qui pratiquent avec de la haine au fond d'eux. Mais ce n'est pas là la base de l'Aïkido; la **base de l'Aïkido est l'amour pour l'être humain, l'amour de soi-même et l'amour de son prochain**. Voilà l'essence de l'Aïkido.

Ainsi, quand vous pratiquez cet art avec un bokken, un jo ou sans armes, cela ne casse en principe pas l'énergie puisqu'il s'agit du même type d'énergie (votre propre énergie). Spécialement si vous pratiquez seul avec un bokken des mouvements qui décrivent la forme du symbole de l'infini: partout où passe le bokken, il laisse un peu d'énergie positive. Cela parce qu'à travers le bokken, vous augmentez ce que vous ressentez à l'intérieur de vous-même.

**Q:** Lors de la pratique, que signifie ou crée le symbole de l'infini?

**ZG:** Dans l'esprit des hommes, le symbole de l'infini crée des vibrations positives, si on le suit et on l'observe. Il crée des vibrations positives parce qu'il harmonise les hémisphères gauche et droit du cerveau et parce qu'il ralentit légèrement et harmonise les ondes cérébrales. Je ne veux pas faire un amalgame avec la religion, mais c'est bien le symbole duquel est par la suite issue la croix. C'est un phénomène connu, tout comme celui du nombre d'or. Cela signifie que le

energies. The **essence of Aikido is transforming the energy** of our self but also the energy of the opponent or partner from negative into positive. For me this is showing the way. I will never forget how Michele was showing Eric how one attack could be blocked classically and how the defender could strike back. Instead of doing so, Michele made some immobilisation on the attacking arm using a spiral movement which showed to the opponent or partner that the attack was useless. I am not idealising aikidoka, some of them may be practising with hate. That's not the basis of Aikido; the **basis of Aikido is love to human beings, love to yourself and to others**. This is the essence of Aikido.

So, when you are practicing this art with a bokken, with jo or even without weapons, these are in principle no breaking of energy because it is the same kind of energy (your own energy). Especially when you practice with a bokken alone some movements which have the form of the infinity sign, everywhere where that bokken passes, some positive energy is left behind. That is happening because through the bokken you increase what you feel inside of yourself.

**Q:** While practicing, what does the sign of infinity mean/create?

**ZG:** In the mind of man, that infinity sign creates positive vibrations, when you follow it and watch it. It creates positive vibrations because it harmonises the left with the right hemispheres of the big brain and because it slightly slows down and harmonises the brain waves. I do not want to mix it with religion, but it is the sign from which, later, the cross has come from. This is a known phenomenon, like it the phenomenon of the golden cut. That means that just the relation of some dimensions can constitute positive

simple rapport de certaines dimensions peut créer une énergie positive, comme la croix en elle-même constitue déjà une énergie positive, tout comme il y a une énergie positive à 1/3 de la hauteur d'une pyramide. Une énergie positive, cela signifie que l'on s'y sent bien. Ainsi ce mouvement, qui peut être exécuté dans toutes les directions possibles, est un mouvement qui crée des énergies extrêmement positives.

**Q:** Que pouvez-vous nous dire sur O Sensei?

**ZG:** O Sensei ne gardait jamais ses mains fermées (un détail de première importance à mes yeux), il les tenait arquées (courbées, légèrement creuses), parce que c'est la façon la plus simple de constituer l'énergie. De cette façon, il pouvait facilement capter l'énergie des autres. Sa caractéristique principale **au cours des dernières années de sa vie** (du moins c'est ce que je vois sur les cassettes vidéo qu'on m'a données) **c'est sa douceur**. Derrière cette douceur, je devine toute sa persévérance. Il était doux, avait une attitude tout en douceur, il pouvait donc aisément changer la ligne d'un mouvement. Il a abandonné la théorie classique des arts martiaux sur le changement de la hauteur du centre. En fait **il a montré que l'énergie vibre**. Il se déplaçait avec une colonne vertébrale droite, mais à chaque fois, comme un yo-yo, il retournait à la hauteur de son centre d'où il pouvait facilement tirer son énergie. Chaque fois qu'il effectuait une technique, il retournait à une position de base parce que c'était la manière la plus simple de temporairement canaliser l'énergie.

**Les épaules étaient toujours relaxées;** chez la plupart des gens, cette zone est bloquée. La condition pour décontracter les épaules, c'est l'absence de colère et d'insatisfaction, parce que c'est dans cette zone que se trouvent les canaux par lesquels ces sentiments se manifestent. C'est un homme fascinant, et je pense qu'il faudra pas mal de temps avant qu'un homme comme lui naisse pour réunir toutes les techniques d'art martial de façon à les apporter à un niveau supérieur.

energy, like the cross of itself constitutes positive energy, like there is some positive energy at the 1/3 height of a pyramid.

Positive energies mean that one is feeling comfortable. So this movement, which can be made in every possible direction, is a movement which constitutes extreme positive energies.

**Q:** What can you tell us about O Sensei?

**ZG:** O Sensei never held his hands closed (detail which to me is very important), he kept them curved, because it is the easiest way to constitute energy. Because of this, he could easily catch the energy of the others.

The main characteristic of him in the **last years of his life** (what I can see from the videotapes which have been given to me) **was the softness**. Behind this softness was tenacity, I would guess. He was soft, had a soft attitude, so he could easily change the line of a movement. He left the classical theory of martial arts about the changing of the center's height. In fact **he showed that energy vibrates**. He moved with straight vertebral column, but always, like a yo-yo he returned to his center's height from which he could easily draw his energy. Each time he did some technique, he returned to a basic position because it was the easiest way to temporarily canalize the energy.

**The shoulder area was always relaxed;** in most people, this area is blocked. The condition to relax it is the absence of anger and dissatisfaction, because in this area are the canals where they manifest. He is a fascinating man, and I think a lot of time will pass until someone like him is born and puts all that martial art techniques together in order to bring them to a higher level. In the beginning he practiced some karate, but when he realized that by hitting the other he was in fact hitting himself, he understood

Au début, il a pratiqué un peu de karaté, mais lorsqu'il a réalisé qu'en frappant l'autre, c'est en fait lui-même qu'il frappait, il a compris qu'il devait changer lui-même pour être capable de changer l'autre. C'est pour cette raison qu'en Aïkido on ne travaille pas avec un adversaire, mais avec un partenaire. L'Aïkido ultime, c'est marcher à travers la ville et personne ne vous attaque parce que votre attitude mentale change le flux des pensées de tous ceux qui vous regardent. Et cela, vous êtes capable de l'atteindre.

**Q:** Comment estimez-vous qu'évoluera l'Aïkido?

**ZG:** Je pense que l'évolution de l'Aïkido dépendra de ce qu'il peut apporter à chacun dans la vie de tous les jours. Du fait que les aikidokas seront globalement plus calmes, plus harmonieux, moins touchés par les infections et les maladies que les autres gens, et à quel point chaque aikidoka exprimera ceci dans son environnement par sa façon d'être spontanée. Le développement de l'Aïkido est certain au cours des prochaines années. Pour le dire en termes simples, sa spontanéité le développera, et un nombre de gens de plus en plus grand va progressivement commencer la pratique. Et la communication entre tous ces gens amènera un changement à un niveau global, dans un espace plus grand.

**Q:** Pouvez-vous nous donner quelque chose qui nous permet de rendre plus mature nos connaissances de l'Aïkido? Ou des exemples de méditations qui peuvent améliorer l'entraînement?

**ZG:** Méditez, par exemple, sur les pensées suivantes:  
Je demande que ma connaissance de l'Aïkido devienne plus mature.  
Je demande à être harmonisé avec l'Aïkido.  
Je demande que ma connaissance des techniques et des mouvements de l'Aïkido devienne plus mature.  
Je demande que ma connaissance sur l'harmonie entre les mouvements de mon corps et les techniques d'Aïkido devienne plus mature.

that he had to change himself to be able to change the other one. Because of that, in aikido, there is no opponent but a partner. The top of Aikido is when you walk through a city and nobody attacks you because the mental attitude is the one which will change the flow of the thoughts of everyone who is watching you. And you will be able to achieve that.

**Q:** How do you see Aikido progress?

**ZG:** I think that the progress of Aikido will go according to how much Aikido will be useful in everyday life situations. Of how much those who are practicing it will be calmer, more harmonious, less touched by infections and the sicknesses globally than other people, and how much every aikidoka will express this in his environment by means of his spontaneous being. The development of Aikido is sure in the following years. Simply put, its spontaneity will develop it, and that a quantitatively larger number of people slowly start to practice. Also the communication between them will lead to a change on a global level, in a wider space.

**Q:** Can you give us some that can mature the knowledge of Aikido or examples of meditations that can improve trainings?

**ZG:** The meditations can be like the following:  
I ask to mature my knowledge about Aikido.  
I ask to be harmonised with Aikido.  
I ask that my knowledge about the techniques and movements of Aikido may be matured.  
I ask that my knowledge about how to harmonize the movements of my body with the techniques of Aikido may be matured.

# Comment recevoir le How to receive the San Shin Kai Letter

Le San Shin Kai Letter est un journal gratuit. Si vous désirez être tenu au courant de la sortie d'un numéro et recevoir le lien pour le télécharger, veuillez envoyer un courriel à

The San Shin Kai Letter is a free newsletter. If you wish to receive its announcement and a link to the latest issue per e-mail please contact

Eric Graf, [eric.graf@dojo-ne.ch](mailto:eric.graf@dojo-ne.ch)  
**Aikido Ikeda-Dojo La Chaux-de-Fonds**  
(Rue Alexis-Marie-Piaget 73, 2300 La Chaux-de-Fonds)  
**Ecole d'Aikido de Neuchâtel**  
(Rue de Maillefer 11d, 2000 Neuchâtel-Serrières)

et vous serez ajouté à la liste de distribution. Vous pouvez également simplement télécharger tous les numéros à partir de notre site Internet

and you will be added to the mailing-list. You can also simply freely download the different issues of this newsletter from our webpage

[www.aikido-ne.ch](http://www.aikido-ne.ch) ou [www.dojo-ne.ch](http://www.dojo-ne.ch)

[www.aikido-ne.ch](http://www.aikido-ne.ch) or [www.dojo-ne.ch](http://www.dojo-ne.ch)

(cliquez sur la rubrique "San Shin Kai Letter"),  
ou encore,  
[www.sanshinkai.eu](http://www.sanshinkai.eu)

(click on the rubric "San Shin Kai Letter", or  
even,  
[www.sanshinkai.eu](http://www.sanshinkai.eu)

EGR





SSKL N°1, 02/2004



SSKL N°2, 11/2004



SSKL N°3, 05/2005



SSKL N°4, 12/2005



SSKL N°5, 12/2006

# San Shin Kai Letter

See you in the next issue in 2007...