

Go no Keïko
Ju No Keïko
Ryu no Keïko

Il existe trois modes d'exercice : *Go no Keïko*, *Ju no Keïko* et *Ryu no Keïko*.

Pratique et développement de la puissance, de la souplesse et de la fluidité

Go no Keïko : Est un mode qui vise à développer la puissance par l'étude de la stabilité de la précision et de la coordination du geste. Une erreur trop fréquente consiste à confondre puissance d'une part et force inorganisée de l'autre. Nous ne pouvons obtenir qu'un mauvais rendement d'un énorme moteur si son fonctionnement n'est pas judicieusement calculé, mais nous savons que si les moteurs

de Formule 1 qui développent une très grande puissance n'ont qu'une faible cylindrée, chacun des éléments qui les composent correspond au mieux à sa fonction et concourt à assurer un rendement optimum.

Il faut donc considérer la puissance comme une conséquence de la juste mise en oeuvre des éléments constitutifs d'une technique plutôt que comme l'une de ses conditions.

Ju no Keïko : signifie : **pratique souple** et répond à **Go no Keïko** en mettant l'emphase sur la mobilité et la fluidité du geste. La puissance acquise lors de **Go no Keïko** est mise en oeuvre dans chaque geste, souplesse et faiblesse ne sont en effet pas des termes équivalents et leur confusion entraîne le plus grave des contre-

sens en ce qui concerne la pratique de l'Aïkido.

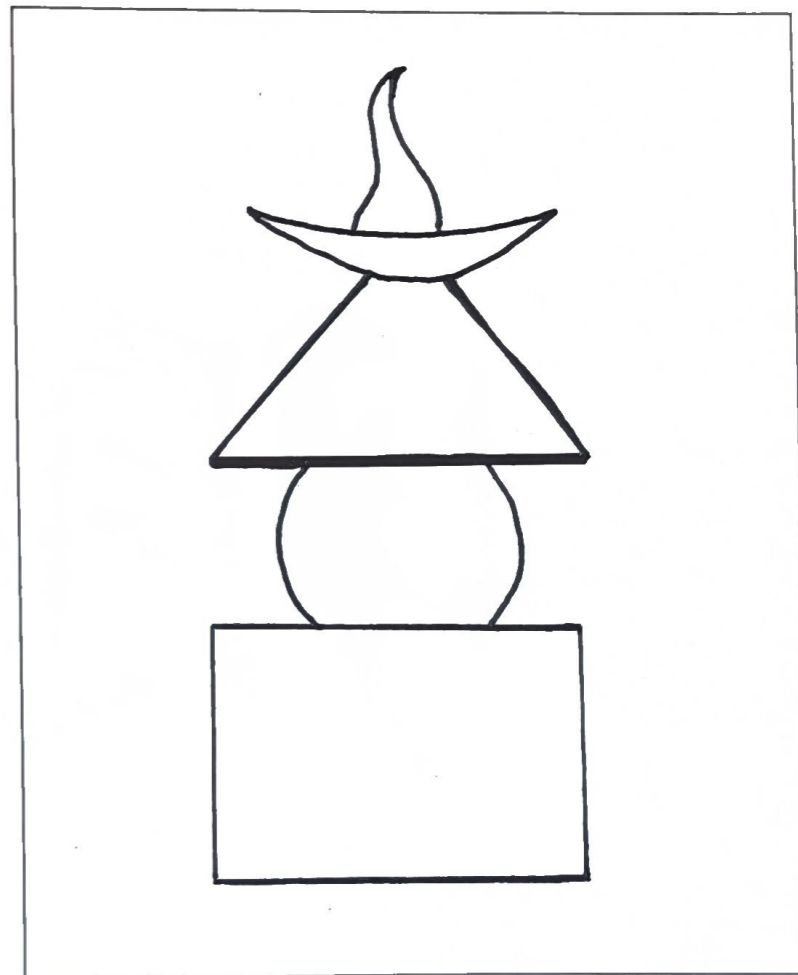
Go no Keïko et **Ju no Keïko** sont deux modes complémentaires et il n'est pas souhaitable de privilégier l'un ou l'autre.

Ryu no Keïko relève d'un niveau de pratique auquel une puissance dévastatrice peut être développée pratiquement sans qu'aucun contact ne soit nécessaire. A ce stade, inaccessible au débutant, la technique perd sa forme.

Kotai - Jutai - Ekitai - Kitai

Ce sont les quatre états de la matière : solide, fluide, liquide et gazeux.

Ils correspondent aux étapes successives parcourues et qualifient le travail du pratiquant alors qu'il s'élève d'un état moins subtil vers un état plus subtil de la pratique et de l'être. Maître Tamura écrit : "Quant à la pratique du kitai, elle consiste à envelopper, à englober Aïte, comme un brouillard enveloppe et noie... les objets." Beaucoup échouent car ils veulent directement commencer par le haut. Vous viendrait-il à l'esprit de commencer la construction d'une maison par le quatrième étage ou d'élever une pyramide sur la pointe?



▲ schéma du stupa