

いちがんにそくさんたんしりき

"Ichi Gan - Ni Soku - San Tan - Shi Riki"

C'est la sagesse utilisée dans le kendo. C'est aussi dans l'ordre, les parties importantes du corps en kendo.

Je suis sûr que certains mots doivent vous être familiers. Ichi, Ni, San, Shi (ou Yon).

Ce sont les nombres, un, deux, trois et quatre.

Quels sont les autres mots ?

Gan: les yeux

Soku: les pieds

Tan : les tripes, la détermination. "Avoir des tripes !"

Riki : la force / la technique

En premier, les yeux qui sont la priorité. Et il convient également de mentionner que la force / la techniques est la dernière.

1. les yeux : vous devez voir votre adversaire et savoir ce qu'il va faire. Vous devez anticiper le prochain coup de votre adversaire.

2. les pieds : Les frappes ne sont pas exécutées avec les mains ou les bras, mais avec les jambes ou les pieds et le bas du dos. Vous entendrez cela souvent en kendo.

Il faut avoir des jambes et des pieds forts pour progresser en kendo. Beaucoup de gens essaient de frapper avec les mains ou les bras et, par conséquent, leurs frappes ne sont pas efficaces. Pensez à la boxe. Il y a une différence entre un "jab" et un "direct". Si vous voulez assommer quelqu'un, vous devez frapper avec tout le corps. En kendo aussi, si vous voulez exécuter une "coupe", vous devrez la faire avec l'ensemble du corps. Accompagner la coupe avec votre corps.

3. les tripes : Quand vous faites une attaque est-ce que vous doutez de cette attaque ? Non !

Vous êtes déterminé et vous y allez avec courage. Vous n'avez pas peur quand vous affrontez un adversaire. Peu importe sa force et son talent.

Le "TanRiki" est le pouvoir qui vient de votre ventre "seika-tenden" (environ trois doigts en dessous de votre nombril). C'est là que toute l'énergie du "ki" est créée / stockée. Lorsque vous faites "Mokuso" (la méditation au début du cours), vous devez être conscient que vous mettez votre énergie dans le "seika-tenden". Sentez le flux de l'énergie circuler.

4. la force / la technique : "Riki" c'est aussi la puissance. Mais en l'occurrence on parle ici de technique. Il faut comprendre que le Kendo n'est pas une question de force ou de puissance, d'ailleurs beaucoup de débutants frappent trop fort !

Les techniques doivent être pratiquées et améliorées à mesure que vous vous entraînez plus et plus longtemps.

Ces points sont numérotés de 1 à 4 et il faut les améliorer tous.

Pas seulement "Riki" mais aussi "Tan", sinon les techniques ne fonctionnent pas face à notre adversaire parce que nous avons peur de lui.

Il faut donc pratiquer et entraîner ces quatre points. Il faut s'en souvenir et vérifier par nous-même l'efficacité de notre Kendo tout le temps.