



KANGEIKO 2024

Dojo Croix de Vérines



22-01-24

Anna & Michel Champauzac

Nous étions **14 pratiquants** ce matin , quel **plaisir** de partager ces moments de **recherche, compréhension** dans la réalisation de sa réalisation personnelle et collective

Du vrai **bonheur, le froid** pas trop, la bonne humeur l'envie de progresser **pratiquer** dans l'**harmonie** des bonnes énergies.

Pour les hésitants quelques places sont encore disponibles!

Pour toutes et tous le groupe des **14' KANEIGEIKO KAS"** vous attend pour le plaisir de partager ces instants de kanegeiko 2024



23-01-24

Nordine Oulahal

Il est 6 heures, Échirolles s'éveille. À cette heure précoce, nous sommes 16 pratiquants à échanger nos salutations. Le rituel du Mokuso s'installe, offrant à chacun l'occasion de se plonger mentalement dans la séance à venir. Cependant, inévitablement, nos esprits s'égarerent, se demandant pourquoi diable sommes-nous ici ? Chacun puise ses propres motivations : progresser, partager un instant privilégié entre amis, sortir de sa zone de confort, ou simplement être présent, ...

Sans plus tarder, nous entrons en action, réanimant nos corps engourdis par un échauffement progressif. Ensuite, c'est l'épreuve des genoux, revisitant quelques kihon en Suwari waza, puis Hanmi Hantachi waza. Enfin, exécution de ces mêmes kihon en Tachi waza, mettant principalement en avant Ikkyo, Nikyo, Sankyō, Shiho-nage, ...

Au cours de cette séance, nous avons eu l'opportunité de manier le boken à maintes reprises, en solo ou en duo.

Les chutes s'enchaînent, les articulations s'activent, les techniques se perfectionnent, les esprits se fortifient, et voilà que la séance tire déjà à sa fin. Heureusement, la bonne nouvelle réside dans le fait que nous nous retrouverons demain, toujours avec la même joie et le même enthousiasme.



24-01-24

Myriam Sénécal (1/3)

le Kangéïko nous appelle...

Deux non trois réveils. Un sous l'oreiller gauche. Un autre sous l'oreiller droit et le dernier sur la table de chevet.

Ils sonnent, résonnent à l'unisson couvrant mes ronflements titanesques (je m'excuserai auprès de mes voisins plus tard...).

Il est 4h35 ce deuxième jour de pratique...et les SMS de Charline et Thomas ont fini de mettre la touche finale. Je m'étire, baille, prends une douche tiède.

Un léger « petit déj' » fenêtre ouverte, histoire de commencer la pratique dans le froid. Mais elle est fada celle-ci.

Une touquette vous diraient les habitants de « ché mi du Chnord »...je vais simplement m'essayer à la pratique de l'Aïkido en hiver :

le Kangéïko avec mes deux compagnons d'armes et de réveil m'attendant moteur vrombissant, démarrage contrôlé et musique endiablée pour nous rendre

au gymnase. La nuit est là. Les éboueurs sont au boulot depuis plusieurs heures. Les bus transportent les premiers travailleurs.

Je me pelotonne à l'arrière dans l'illusion d'une fin de nuit.

Arrivée au gymnase, nous cherchons du regard Anna et Michel les gardiens de ce temple d'harmonie, de partage, de joie et de rigueur dans la pratique.

Ceux qui nous transmettent avec tant de passion et de patience cet art martial dont seul le mail nous permet l'alignement avec notre souffle et celui de notre partenaire.

Et les copains et copines arrivent à tour de rôle. Faut voir nos dégaines... !!!



24-01-24

Myriam Sénécal (2/3)

Entre pantalon de kimono froissés voire déchirés (c'est la pratique qui « rentre ». Je parle de moi là !) et bonnet rose sur la tête (hein Carole!) ou Alain qui se demande si son corps est bien là. Nous formons une sacrée équipe.

çà y est, il est 6h. Cessons bavardages et babillages. Nous nous installons du plus gradé au moins gradé. Respect en toute humilité.

Michel nous invite au silence pour nous (con) centrer tous ensemble. Temps méditatif. Saluts. Et l'échauffement commence.

Oh la la! je ne cesse de bailler tout en m'étirant. Et cette fichu chute arrière que je n'arrive pas encore à faire !

Bon il faut dire que je ne pratique que depuis exactement 15 mois 2 semaines 4 jours...

Je dois dire que je n'ai pas hésité une seule seconde cette année à me lancer dans cette belle aventure humaine.

A braver mes peurs de ne « pas être à la hauteur » face à mes copains ayant tant d'années de pratique.

Mais l'esprit du Kangéïko a toujours été incarné, ressenti, transmis par Michel et Anna... Anna et Michel.

Celui de la recherche du dépassement de soi mais jamais seul. De la recherche de l'harmonie avec son partenaire dans la « bonne humeur » (c'est Michel qui le dit).

Toujours accompagné d'un Hakama, j'apprends. Je progresse.

Cesses de penser et certains gestes deviennent petit à petit des réflexes.

Chacun avec son style. Et çà c'est que du bonheur !



24-01-24

Myriam Sénécal (3/3)

Nordine, qui par sa souplesse légendaire, finit par m'écraser le pied. Mais dont le geste est précision. Anna, douceur et fermeté m'entraînent dans un tourbillon de posture.

Bernadette patiente, forte et harmonieuse, décortique les gestes afin que je puisse les ressentir et avoir le mouvement juste.

Ali ah Ali ! c'est simple c'est mon centre où comment je dois le vivre.

Thomas poids mouche qui me permet de déployer mon assurance mais détrompez-vous la concentration est là et la gestuelle est sûre.

Laurent. Cher Laurent j'ose attaquer ! Charline en douceur et bonne humeur.

Attentive à ma posture. Alain, grâce à toi , j'ai compris que le maï n'est pas une force mais une constance

et peu importante le poids du partenaire (rhoou). Carole solide. Je ne peux que prendre (enfin) le temps de la respiration et d'un atémi rigoureux.

Et à vous tous, mes camarades, avec qui je pratique : je vous adresse du fond du cœur un grand MERCI

Car, parfois, pas facile d'accompagner la débutante que je suis.

Et si j'ai bien compris ça continue demain ? et encore demain et encore demain...mince !!! Je n'ai pas vu l'heure mon réveil va bientôt sonner.

Soleil Levant me voilà !! « Charline, Thomas. Bon y va ? Chui prête moi » ! accompagnés de Mickaël Jackson « Billie Jean is not my son Yeahhhhhh » !!!



25-01-24

Ali Ghoumtapehli

Moments de :De l'effort

Moments de :Pensée positif

Moments de :Sortir de l'obscurité vers la lumière et la liberté

Moments de :Retrouver, chaque jour passé, les instants, minutes, heures de sérénité...

Je suis ému de trouver chaque réveil de la journée le sourire et travail sincère de chacun et chacune et retrouver mes instructeurs Michel et Anna qui ont su me donner le goût de cette discipline qui est(AIKIDO) et de recherche sur ma propre personne par cette voie entre autres.

Merci Michel et Anna

Tant de choses à dire et partager...

Vivons ces instants et partageons les...



25-01-24

Carole Michon

AIKIDO

Quelle magnifique discipline !

Pour moi, c'est l'harmonie du **corps**, du **cœur** et de **l'esprit**.

Ensemble avec soi

et avec l'autre

Cela donne du **sens**

Avec

tous nos **sens**

Ecouter, Comprendre, Observer, Ressentir, Apprendre, Prendre, Partager, Echanger, bouger...

Merci à Michel et à tous les pratiquants pour ce magnifique Kangeiko 2024

réalisé avec bienveillance et humanité...

Bravo à tous





26-01-24

Etienne Miroglio

KANGEIKO dite pratique dans le froid
Chaleur des sourires et des bons mots de l'accueil
Froid de nos corps encore engourdis de sommeil
Habillage empressé de retrouver nos gestes harmonisés
Taquinage espiègle de nos complices féminines en aikido
Déjà nous ont échaudés les rires contenus en lisière du tatami
Puis concentration et salutations, échauffement dynamisant
Le ki met en mouvement nos corps et personnalise nos kiaï
Et vient l'ajustement et l'harmonisation de nos corps en mouvement,

La pratique partagée réciproquement enseignée
Le plaisir ressenti du geste plus justement réalisé
Le plus de complexité allié à une meilleure fluidité
Les corps qui mémorisent et apprennent sans même le savoir
Un chemin de sagesse et d'harmonie qui ne se dira jamais fini...
Kangeiko, une pratique du cœur et de corps
qui nous fait oublier qui est qui dans le mouvement conjugué
dans la chaleur du KI.



26-01-24

Alain Endezoumou

Après 8 ans d'absence des tatamis d'aïkido, la semaine de Kangeiko est un véritable moment de remise en route active. Les sensations que les copains et copines m'aident à retrouver dans une atmosphère chaleureuse et conviviale comblent lentement mais sûrement le vide ressenti par l'absence de pratique.

Je réalise à quel point il est facile de considérer comme acquise la pratique régulière !

Si c'était si simple, mon corps ne me le rappellerait pas avec autant de force depuis mon retour.

Un grand merci à chacun et chacune d'entre vous pour votre bienveillance.

Bienveillance qui est la marque de fabrique d'Anna et de Michel.

Merci à vous deux de nous porter à bout de bras dans les méandres de nos différentes progressions.

MERCI !!!



26-01-24

Charline Vacavant et Thomas Bojarczuk

"Kangeiko" est un terme japonais utilisé dans le contexte des arts martiaux, notamment dans le Budo. Il se réfère à une pratique matinale intensive, souvent tenue en hiver, conçue pour renforcer le corps, l'esprit et l'endurance des pratiquants. Le Kangeiko implique généralement des séances d'entraînement très tôt le matin, parfois même avant le lever du soleil, et peut inclure diverses activités telles que la méditation, le kihon (exercices de base), le kata (formes préétablies), et d'autres formes d'entraînement physique intense.

L'objectif principal du Kangeiko est de pousser les pratiquants au-delà de leurs limites habituelles, tant physiquement que mentalement. C'est une pratique traditionnelle qui vise à développer la discipline, la persévérance, la concentration et la détermination. Le fait de participer à un Kangeiko est souvent considéré comme un défi personnel et une expression de l'engagement envers la voie martiale.

Avec des professeurs tels que Michel et Anna, ce n'est pas simplement un cours, mais ils parviennent à nous faire vivre l'aïkido avec passion. L'aïkido n'est pas simplement une discipline, c'est une façon de vivre, car l'aïkido n'est rien d'autre qu'énergie.



27-01-24

Bernadette Peyrigué (1/5)

Il est 5h00.

Paris s'éveille surement.

A Echirolles, quelques-uns se mettent en mouvement.

Il est temps de s'acheminer vers le Dojo.

Dans la nuit noire , la frontale s'impose.

Les rues habituellement fréquentées sont désertes.

Juste une femme, travailleuse matinale qui avance , lampe torche à la main , emmitouflée jusqu'aux oreilles.

Nos regards se croisent à peine. Méfiance ? Fin de sommeil ? Difficulté de discerner les ombres dans un environnement qui n'est plus éclairé par les lumières citadines.

La lune n'a pas encore achevé le cycle qui aurait permis à ses rayons de nous apporter son éclat blanchâtre.

Le premier jour, il fait froid, à peine. Les suivants seront bien doux, trop doux en cette fin janvier pour notre pauvre planète.

Cependant , l' imagination sans borne projette sur une plaine immaculée digne d'un Kurosawa.

Le pas est silencieux, rapide. Les armes dans le fourreau vibrent contre la hanche.



27-01-24

Bernadette Peyrigué (2/5)

Aux approches du dojo, les premiers signes de la ville, les feux de signalisation qui commandent la conduite. Exceptionnellement, le carrefour se laisse traverser en diagonal. Telle une maison accueillante, le lieu de pratique est déjà ouvert, éclairé. Anna et Michel sont déjà là. Le socle.

Quelques marches, premiers échanges, chaleureux, encourageants. D'autres plus réservés, presque timides ou peut-être déjà dans la concentration. Revêtir le Keigogi, nouer la ceinture à la taille. Respirer, sentir le hara se poser. Enfiler le Hakama, jambe gauche, jambe droite, l'ajuster sur le centre, le fixer avec les lanières longues. Premier nœud sous le seika tandem, l'énergie vibre. Secondes lanières, l'énergie est circonscrite, palpable. Le centre de gravité bascule, prend sens...



27-01-24

Bernadette Peyrigué (3/5)

Se préparer côte à côte, sans s'isoler dans le vestiaire ; une communauté se prépare.
Quelques pas encore et entrer véritablement dans le lieu sacré de la pratique.
S'incliner devant O'Sensei.
Être prêt.

Rejoindre Michel qui a déjà entrepris le balayage du tatami.
L'action de ménage marque l'intention intime et modeste d'ordonner, mettre de l'ordre dans son cœur et son corps, pour pratiquer, découvrir, progresser.
Prendre place sur la ligne face au Kamisa.
Être prêt à remercier le fondateur, l'enseignant et tous les condisciples avec qui on va tenter d'avancer sur la voie.
Mokuso ; regarder en silence vers le cœur.
Le calme de l'esprit se fait plus profond. La porte du dojo s'est refermée sur les bruits de la rue.
Chacun essaie de la refermer sur ses préoccupations et son agitation pour entrer complètement et sereinement dans la séance.
Côte à côte, la famille se soude un peu plus.



27-01-24

Bernadette Peyrigué (4/5)

D'abord expirer, se vider de ce qui peut encore empêcher la recherche. Puis se remplir. Du souffle, de l'énergie du lieu, de la transmission de l'enseignant actuel et de tous ceux qui l'ont précédé depuis la naissance de notre discipline... **Être prêt.**

Réveiller le corps segment par segment, intention par intention... **Être prêt.**

Enrouler la chute. Ressentir les tensions, les libérer.

Adorer la chute qui nous enroule autour de l'axe qui devient de plus en plus présent.

Et marcher. Le pas est devenu plus conscient, le pied moins incertain, s'enracine.

Tenkan, vérifier le pivot autour de l'axe vertical, anticipation, réaction

Irimi, entrer... **Être prêt.**

Kangeiko, pratique intensive dans le froid

Pour le froid, c'est pas tout à fait ça.

Pour l'intensité, l'implication, la réflexion sur soi et sa pratique, chacun donne un max.

Le tempo est donné, la progression aussi; ce sera suwari, hanmi handachi, puis tachi wasa

Aïe, les genoux !!!

Garder à l'esprit que l'on adopte une situation de combat. Intention véritable à chaque instant, dans la paix et la sincérité. Sans agressivité ou volonté de domination.



27-01-24

Bernadette Peyrigué (5/5)

Les exercices s'enchaînent ; démonstration du prof, pratique des élèves, . A deux, à trois, en groupes, anciens avec débutants.

On respire d'un même souffle.

On cherche. On est ravis, grandis ??

La fin de la séance sonne. Ce n'est pas la récré pour autant. Plutôt la continuité.

Aller vers sa vie à l'extérieur et y transporter, y transposer la quiétude et l'assurance acquises dans la pratique.

Départ. Se quitter pour la journée.

Savoir qu'on se retrouve demain, même lieu, même heure.

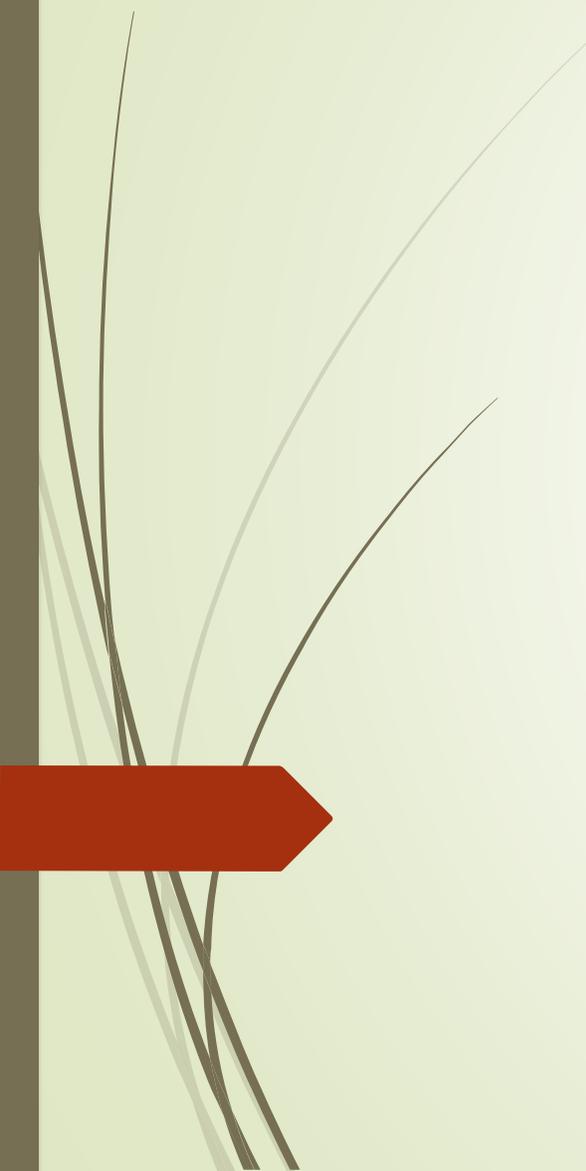
La ville s'est éveillée.

Premiers énervements, premières incivilités

Rester dans l'attitude...**Être prêt.**

Rendez- vous pour Kan GeiKo 2025. A moins que ...

Shochu Geiko ?







Dojo Croix de Vérines

23 avenue du 8 Mai 1945 38130 Echirolles

Mobile: 06.32.90.76.39

AÏKIKAI D'ÉCHIROLLES

Association loi 1901 affiliée à la F.F.A.B. – Fédération disposant d'un Agrément Ministériel

Jeunesse et Sports du 3 décembre 2004 (Fédération agréée depuis octobre 1985)