

Ichigan Nisoku Santan Shiriki

Par **René van Amersfoort** Sensei, [Kiryoku Dojo Zoetemeer](#)

8e dan Jodo Kyoshi, 7e dan Iaido Kyoshi, billet (extrait) [Facebook](#) du 22 juin 2018

一眼二足三丹四力

... Lundi 18 juin 2018 de 10:00 à 16:30 au [SGT Kiryoku Dojo](#) à Turin en collaboration avec **Claudio Zanoni** Sensei. Nous avons un petit groupe de Iaidoka. Nous nous sommes préparés aux examens et aussi au prochain CIK National Iaido Taikai fin juin 2018.

Nous avons essayé d'avoir une véritable profondeur dans l'entraînement. L' "Ancrage au sol" (*Grounding*) était l'un des points que nous avons essayé de couvrir. C'est difficile. Ces derniers temps pendant les entraînements la concentration porte sur : les pieds, le corps, le sabre ou le bâton. Mais en fait il vaut mieux suivre cette vieille règle universelle de Budo :

1. Maîtriser les yeux (Ichigan)
2. Maîtriser les pieds (Nisoku)
3. Maîtriser le Tanden (Santan)
4. Maîtriser la puissance (Shiriki)

"Ichigan Nisoku Santan Shiriki"

Par exemple, le jeu de jambes correct crée un solide ancrage et un bon équilibre ! Étudiez bien cela.

Les élèves ont fait beaucoup de progrès aujourd'hui. Et parfois il est nécessaire de tenir un miroir devant les étudiants. Afin qu'ils puissent s'analyser eux-mêmes. Se connaître soi-même est important. De là il est possible de continuer à se corriger et à améliorer les techniques. Nous avons terminé ce stage avec satisfaction et du travail à faire à la maison ! ...

Claudio Zanoni Sensei

