

## Se déplacer efficacement...

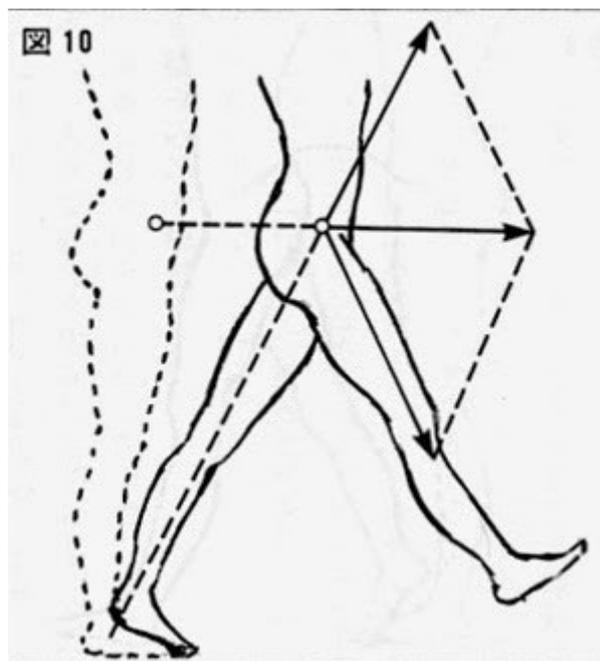
Dans « Okuden Daito-ryu Aiki Jujutsu », le fondateur du Daito-ryu Aiki Jujutsu, Roppokai Seigo Okamoto écrit:

« Lorsque l'on fait un pas à partir de la position shizentai (attitude naturelle) une forte puissance est momentanément libérée par l'articulation de la hanche et des genoux. Il suffit d'accepter la gravité, comme si l'on tombait au sol, le pied droit avancé...

A ce moment là, si l'on pousse du pied gauche resté collé au sol, naît une seconde force d'opposition dirigée obliquement vers le haut.

La résultante de ces deux forces située au centre de gravité du corps est vigoureusement propulsée, parallèlement au sens de la marche. (voir l'illustration).

Si l'on utilise cette méthode pour se déplacer, il devient alors possible, à partir de notre centre de gravité de frapper directement un adversaire.



Ce **principe** ne se limite pas à la marche avant, on peut également l'utiliser pour se déplacer dans toutes les directions et appliquer librement nos techniques.

L'Ecole Daito-Ryu fait une utilisation intensive de ce mode de fonctionnement et exploite consciemment cette « déstabilisation de notre équilibre » qui crée une grande quantité d'énergie à partir d'un petit mouvement.»

*NB : il convient de remarquer que la rigidité du croquis exprime seulement un principe ; que l'expression « centre de gravité » n'a rien de mathématique mais recouvre celle de « centre vital », seika tanden, et enfin, que la marche ainsi définie s'apparente au déploiement d'une roue sur le chemin.*