



Association à but non lucratif

L'unicité dans l'action



Ki KenTai Ichi

La musique du sabre

&

L'harmonie du mouvement

Un projet proposé par Luc Quaglia et l'Association Dô

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter Luc Quaglia : lucquaglia@joshin.eu

Siège social: Clarastrasse 46, 4058 Basel

Site Internet: www.dô.eu

Courriel: info@dô.eu



Introduction

Ce que nous voulons, notre corps rencontre des difficultés à le réaliser de façon juste.

Paradoxalement, en ce qui concerne ce que nous ne voulons pas mais que nous accomplissons spontanément (comme marcher, respirer, ou mâcher ...) notre corps sait parfaitement agir naturellement !

La musique du sabre se fait entendre lorsque le corps et l'esprit sont unifiés et libérés de leurs entraves mentales.

L'être ainsi harmonisé réalise, en accord avec le rythme et l'espace qui l'entoure, un mouvement à chaque fois unique, l'instant de la coupe...

Siège social: Clarastrasse 46, 4058 Basel

Site Internet: www.dô.eu

Courriel: info@dô.eu



Les buts

Donner la parole à la musique interne de notre corps en le libérant de la muselière de l'intellect.

Apprendre à entendre ce qu'il peut nous enseigner et développer une perception plus intuitive de l'univers qui nous entoure.

Ressentir la présence entière de l'être dans l'action.

Se mouvoir en harmonie avec l'autre, vivre l'instant présent.

Siège social: Clarastrasse 46, 4058 Basel

Site Internet: www.dô.eu

Courriel: info@dô.eu



L'outil & la pédagogie

L'outil employé lors du stage sera un « bokken », un sabre en bois prévu pour l'entraînement à la pratique martiale (kenjutsu) du sabre japonais, plus connu sous le nom de katana.

Il n'est pas question ici de simuler un cours d'art martial, mais à travers cette initiation au maniement du sabre nous amènerons les stagiaires à expérimenter de nouvelles perceptions.

La première prise en main d'un sabre, fait toujours apparaitre nos propres peurs et inhibitions, cérébrales ou corporelles.

A travers une suite d'exercices organisés nous donnerons aux participants les outils pour transformer et dépasser ses appréhensions.



Les exercices

1°) Déplacements et posture:

- Centre gravité
- Ancrage au sol
- Centrage du corps
- Propulsion et déplacements

2°) Le sabre (en bois):

- La tenue du sabre, sa morphologie, ce qu'il représente...
- Approche de la coupe : décomposition du mouvement, analyse biomécanique, étude de ses rythmes...
- Le rapport personnel avec le sabre : une approche et un maniement dans la relaxation.
- Expérimenter la notion de « Kikentaï » (Ki, l'énergie ; Ken, le sabre (ou l'instrument) ; Tai, le corps). L'être unifié dans l'action.

3°) Maniement du sabre avec un partenaire

- Le rapport avec l'autre, la recherche du rythme et de l'harmonie.
- La distance vitale de chacun.
- La sincérité et la notion de « Mushin » (l'esprit vide de pensée) dans l'action permettent une action juste, précise et plus rapide (puisque dépourvue d'inhibition cérébrale) et engendrent par le même biais une réponse juste, précise et rapide.

Un chemin intense, riche de sensations, dans l'harmonie de soi et du partenaire.

Siège social: Clarastrasse 46, 4058 Basel

Site Internet: www.dô.eu

Courriel: info@dô.eu



Association à but non lucratif

Le public concerné

Ce projet s'adresse à toutes sortes de publics, hommes ou femmes, âgés de 15 à 99 ans.

Organisation

Un stage de six à huit heures de pratique réparties en deux, trois ou quatre séances.

Ce stage peut s'intégrer à des séminaires ou à des semaines intensives de travail.

Siège social: Clarastrasse 46, 4058 Basel

Site Internet: www.dô.eu

Courriel: info@dô.eu