

1 – 初段 SHODAN – Premier DAN:

SHO est le début, ce qui commence.

Le corps est enfin parvenu à essayer de répondre aux commandements et à reproduire les formes techniques. On commence à saisir une vague idée de ce qu'est l'Aïkido. Il faut alors s'efforcer de pratiquer ou de démontrer, lentement si nécessaire, mais avec le maximum de précision et d'exactitude.

2 – 二段 NIDAN – Deuxième DAN:

Au travail du premier Dan on ajoute rapidité et puissance en même temps que l'on démontre une plus grande stabilité mentale.

Cela s'exprime chez le pratiquant par la sensation d'avoir progressé. Le jury doit ressentir ce progrès en constatant une mise en forme, une orientation du travail.

3 – 三段 SANDAN – Troisième DAN:

C'est le début de la compréhension du kokyu ryoku. L'entrée dans la dimension spirituelle de l'Aïkido. La finesse, la précision et l'efficacité technique commencent à se manifester. Il devient possible d'enseigner à des débutants.

4 – 四段 YODAN – Quatrième DAN:

A ce niveau techniquement avancé on commence à entrevoir les principes qui régissent les techniques. Il devient possible de remplacer occasionnellement le professeur.

5 – 伍段 GODAN – Cinquième DAN:

L'art respecte les principes et l'esprit commence à se dégager de la forme, ne reste plus prisonnier de l'aspect extérieur de la technique.

6 – 六段 ROKUDAN – Sixième DAN:

La technique est brillante, le mouvement est fluide et puissant. Il doit s'imposer comme une évidence à celui qui regarde. La puissance et la souplesse physique comme la limpidité du mental s'unissent sans ambiguïté dans le mouvement et s'expriment aussi dans la vie quotidienne.

7 – 七段 NANADAN – Septième DAN:

L'être se débarrasse de ses obscurcissements et apparaît sous sa vraie nature, manifeste son vrai soi. Libre de tout attachement il éprouve la joie de vivre ici et maintenant.

8 – 八段 HACHIDAN – Huitième DAN:

Au-delà de la vie et de la mort l'esprit clair et ouvert, capable d'unifier les contraires, sans ennemi, il ne se bat pas. Sans combat, sans ennemi, il est le vainqueur éternel.

Sans entrave il est libre, libre dans sa liberté. O Senseï disait »En face de l'ennemi il suffit que je me tienne debout sans rien de plus ». Sa vision englobe et harmonise la totalité.

Mais rien ne s'arrête là. Même l'eau la plus pure peut pourrir dans une mare il ne faut jamais oublier l'esprit du débutant accomplissant son premier pas.

BASES INDISPENSABLES à L'ACQUISITION d'un DAN

◇ ARUKIKATA	Marche
◇ KAMAE	Garde
◇ KIRYOKU	Puissance vitale
◇ KOKORO NO MOCHI KATA	Contrôle des émotions
◇ KOKYU	Respiration
◇ KOKYU RYOKU	Coordination de la puissance physique et du rythme respiratoire
◇ KO RYOKU	Efficacité
◇ MA AI	Notion de l'espace et du temps
◇ METSUKE	Regard physique et mental
◇ NICHIJO NO TAIDO	Attitude dans la vie quotidienne
◇ REIGISAHO	Etiquette
◇ SEISHIN JOTAI	Etat mental
◇ SHISEI	Posture
◇ SOKUDO	Rapidité
◇ TAI SABAKI	Déplacement et placement du corps