

# centa

bulletin de  
liaison et d'information  
du shung-do-kwan budo  
66, rue liotard, genève

aikido, iaido, jodo, judo,  
karaté, kendo, kyudo,  
yoseikan budo

OCTOBRE 1989

N° 5

—

Paraît 6 fois l'an

# Haefliger

CONFISERIE  
PATISSERIE  
TEA-ROOM



27, rue Lamartine  
Téléphone 45 30 90

## raymond grandvaux

constructions  
métalliques  
serrurerie  
service  
de  
clés



29 bis,  
rue de Lausanne  
1201 Genève

**Tél. 31 09 45**

## FIAT GARAGE CALLEA FIAT

10, rue du Contrat-Social  
1203 GENEVE / Saint-Jean  
Tél. 022 / 44 13 41

### S. T. CALLEA

Electricité - Mécanique  
Toutes marques - Préparation visite

Privé:  
112, ch. de Saule  
1233 BERNEX  
Tél. 022 / 57 31 40

## Salon Grand-Pré

Jean-Jacques & Anne Duvigneau-Ansermet

27, rue du Grand-Pré  
1202 Genève  
Tél. 34 67 34



Ouvert du mardi au  
vendredi de 8 h. 30 à 19 h. 00  
samedi de 8 h. 00 à 17 h. 00

Coiffure  
Visagisme  
Massage  
Esthétique

## L'AIKI - JO

L'Aïkido est un art martial issu du budo, comprenant toutes les formes de combats avec ou sans armes. Aujourd'hui, en parallèle à la pratique de l'Aïkido, nous utilisons encore trois sortes d'armes : le JO, le KEN et le TANTO.

L'arme qui nous intéresse ici sera le JO, bâton de bois qui mesure environ 125cm de longueur.

L'étude du JO dans le cadre de l'Aïkido se cantonne à quatre formes principales :

- JO-KATA seul - formes décidées à l'avance
- JO-DORI deux ou plusieurs pratiquants
- JO-WASA deux ou plusieurs pratiquants
- KUMI-JO seulement deux pratiquants



### JO-KATA

Les kata de JO se pratiquent en général seul. Il s'agit d'une suite de plusieurs mouvements décidés à

l'avance. Au fil des temps, on a conservé la tradition et l'esprit dans lesquels ils ont été établis lors de leurs créations. Dans ce but, nous nous efforçons de garder la technique, la forme, l'attitude et le rythme originels.



## JO-DORI

Le JO-DORI, cette fois, se pratique à deux ou plus. Tori, de son bâton, menace uke (mains nues) qui s'en saisit. A partir de cette situation, tori répond par des mouvements d'Aikido tout à fait conventionnels, immobilisations et projections.

Dans le JO-DORI nous retrouvons les formes d'attaques se rapportant aux prises de poignets et d'épaules. Les réponses qui se font avec une plus grande ampleur permettent de corriger l'attitude et les déplacements qui sont plus importants avec un JO.

## JO-WASA

Le JO-WASA se pratique aussi à deux ou plus, mais cette fois, c'est uke qui a le JO. Les attaques sont en général tsuki, shomen-uchi ou yokomen-uchi. La base de l'Aikido va aussi être utilisée comme dans JO-DORI, mais par contre il existe des techniques propres à cette forme de combat. Dans le JO-WASA les atemi sont portés par l'intermédiaire du bâton, ce qui le différencie de la pratique sans armes. Pour tori, les erreurs seront beaucoup moins pardonnées. Le timing, la coordination et la notion de danger y sont également amplifiés.



*Projection*



*Immobilisation*

## KUMI-JO

Cette fois les deux partenaires ont un bâton. Nous revenons à la forme kata, citée plus haut, mais sous une application moins stricte que lorsque travaillée individuellement (JO-KATA). La difficulté augmente car nous ne sommes plus seul concerné. Il faut tenir compte des réactions de son partenaire. Nous y retrouvons davantage l'esprit de l'Aïkido, et sans sortir du cadre technique, nous pouvons donner libre cours à un échange et quelques sensations fortes.

Tout de suite, nous voyons plusieurs points importants que nous apporte la pratique du JO au sein de l'Aïkido :

- pour uke            le fait de frapper, de piquer avec un JO, de saisir celui-ci donne plus grande dimension et davantage de réalisme aux attaques
- pour tori            le fait de contrôler, projeter ou immobiliser et d'élargir ses déplacements donne de la vraisemblance au combat.

En résumé, l'étude du bâton donne immédiatement un caractère plus budo, plus martial, du fait que le support est une arme et impose par conséquent davantage de vigilance. L'utilisation du JO a imposé au corps et aux mouvements une certaine façon de bouger et faire bouger, une certaine conception du combat et de son approche.



Meubles anciens, Arts martiaux, Tatami, Kimono, Fouton, Céramique

✕ -----

**Bon pour une documentation gratuite**

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Lieu : \_\_\_\_\_ NP \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

A retourner à SOPHA DIFFUSION SA, C.P. 26, 1196 GLAND

Lorsque l'on travaille à mains nues, le JO doit être présent dans les mouvements et l'harmonie esprit-corps-arme doit être telle qu'il n'y ait qu'un ensemble. Ne pas étudier le bâton en Aïkido ne retire rien à la technique, car le JO est « présent » dans tous les mouvements d'Aïkido. Les étudier par contre contribue grandement à sa compréhension et permet une progression plus rapide.

Dans le budo japonais, l'utilisation du bâton ou de toutes autres armes similaires marque la transition entre les méthodes de combats avec armes ou sans armes.

CASE POSTALE 114  
1211 GENEVE 25

# numelec

UBS GENEVE  
CCP N° 12-3528

4, AV. DUMAS/1206 GENEVE/TEL (022) 47 8102/TX: 45-222.66

Vos camarades d'entraînement  
François WAHL et Jean-Denis SCHEIBENSTOCK  
sont à votre disposition  
pour tous conseils et fournitures dans les domaines :

- électronique
- ordinateurs
- appareils de détection et radioprotection
- appareillage médical et scientifique

## AIKIDO

## 合気道

Les 30 sept. et 1er oct. 89 nous étions une quarantaine à avoir préféré consacrer ce week-end ensoleillé à 8 heures d'Aïkido en sous-sol pour le stage de Jean-Michel Mérit, pour la 1ère fois au SDK.

Avec J.-M. Mérit nous avons vu une autre approche de l'Aïkido, c'est un peu déroutant, inattendu, mais passionnant, drôle, tout en souplesse. La technique est là, bien sûr, mais c'est une succession d'enchaînements toujours plus fouillés qui nous permet de mieux maîtriser les mouvements. Dans la foulée, les attaques ne peuvent qu'être plus franches et plus percutantes, parfois plus risquées.



Le samedi matin, plusieurs formes d'attaques sur un même côté, qui peuvent se substituer l'une à l'autre, soit katatedori ou tsuki avec des contre-attaques sur l'extérieur, ça peut se terminer en udekimenage, kote-gaeshi ou shihonage.

L'après-midi encore des enchaînements de plus en plus compliqués, figolés, une fois l'un une fois l'autre prenant le dessus. Cette fois sur aihanmi katatedori ikhyo à la base et tous les enchaînements possibles par exemple si on ne peut pas passer ikhyo on prend le poignet d'uke derrière son cou et on déroule, on vrille toujours dans le même sens jusqu'à iriminage final.

Dimanche matin 3 cours, le 1er de jo, un mouvement que nous connaissons déjà et le même à deux avec les déplacements. Puis 2 cours d'Aikido proprement dit, d'abord sur katatedori, selon l'éloignement du partenaire, ce sera sokumen directement ou bien shionage ou, plus loin, kotegaeshi. La 2ème partie du cours étant consacrée à l'étude de ushikaitenage et sotokaitenage et leurs suites possibles selon les réactions.

En somme un travail tout en sensations et en finesse, enseigné avec gentillesse et humour, et, comme lundi JMM était resté en touriste à Genève, nous avons bénéficié d'une leçon supplémentaire remplaçant notre entraînement habituel du lundi, dans le même esprit de suites, faut s'accrocher mais c'est passionnant!

*Bernadette*



**LE PRO...**

**jeansotheque**  
Genève  
Centre commercial Tourelle  
022/98 41 42

Meyrin  
Chemin Riantbosson  
022/82 61 22

**...DU JEANS**



Association

Genève

Vidéographe



**VIDÉOHP!**

Un nouveau service gratuit !

Grâce au soutien financier du DEPARTEMENT DES SPORTS ET DE LA SECURITE - Ville de Genève, l'AVG prête du matériel vidéo et forme à son maniement les entraîneurs de jeunes sportifs intéressés par ce support pédagogique.

FORMATIONS - TOURNAGES - MONTAGES



83.00.33.

KENDO

剣道

Les lecteurs de Contact ont dû (à l'exception de ceux dont les oreilles se trouvent deux fois dans la semaine à portée de nos cris mélodieux) se demander s'il existait toujours une section de Kendo au Shung do Kwan. Le comité de rédaction, dans sa grande bonté et son infinie sagesse, a bien suggéré à l'auteur de ces lignes d'essayer de faire croire que les deux pages concernant notre discipline avaient été systématiquement collées entre elles, mais cette audacieuse assertion aurait sans nul doute été immédiatement démentie par quelque laidoka désireux d'éprouver la précision de sa coupe en fendant le papier dans l'épaisseur... Il ne reste plus qu'à tirer la conclusion de ce qui précède: le kendoka manie plus volontiers le bambou que la plume!

Mais bast! Le bambou est prestement manié. Qu'on en juge: La participation aux cours réguliers ainsi qu'aux stage est exemplaire cette année, les résultats de compétition honorables (une troisième place féminine aux championnats d'Europe pour Flo, merci à Salvatore pour son armure odoriférante) et les progrès techniques sanctionnés, entre autres, par le 1er dan de Salvatore lors des Championnats d'Europe à Amsterdam et le 4ème de Florence au stage d'été de Kitamoto (Japon). Au moment où sont écrites ces lignes, une équipe de 6 se prépare à disputer les championnats suisses (22 octobre).

Pour revenir au Japon, les deux sus-mentionnés s'y sont baladés et entraînés cet été, et, outre les bleus, cloques et courbatures habituels, en rapportent les salutations et encouragements de Me Watanabe, qui, en bon mordu du Kendo, a trouvé à s'entraîner dans deux clubs à la fois! ainsi que de Me Fukumoto, qui a une fois de plus joué les hôtes, bienfaiteurs, pourvoyeur de matériel, etc.

*Kitape Akote*

## KITAMOTO - 4<sup>e</sup> visite

Le camp de Kitamoto, organisé par la fédération Japonaise de Kendo, comprenait cette année 55 élèves de 22 pays différents. Il s'agit non seulement d'une occasion unique de travailler avec un échantillonnage des meilleurs professeurs locaux, mais on peut y comparer les styles, niveaux, conceptions diverses, ce qui rend la participation doublement intéressante (triplement si l'on compte la nourriture!).

Les opinions quant à la valeur de ce stage varient énormément selon les participants, et elles sont particulièrement négatives chez ceux dont l'expérience du kendo international et surtout japonais est limitée. Les principales critiques ont trait à la légende selon laquelle l'entraînement.

1) est trop mou, ne correspond pas au rythme japonais, et 2) les grades y sont trop aisément attribués.

Reprenons ces points séparément :

Le rythme d'entraînement « à la japonaise » serait difficilement supportable pour la plupart des participants, compte tenu de la différence de climat, du décalage horaire (1 jour de récupération par fuseau horaire traversés ..., même si l'on pense avoir pris toute de suite le bon rythme), de l'âge moyen plus élevé des kendoka non-japonais, ainsi que de leur niveau technique très hétérogène. Tous ces points conduisent les organisateurs à nous « ménager » et à se concentrer sur la transmission d'une technique de base solide, qui sera retransmise dans nos pays d'origine. N'oublions pas non plus que ce stage n'a pas vocation à former des « bêtes de compétition » mais des enseignants!

Pour ce qui concerne les grades de kendo, il subsiste ses ambiguïtés de taille. La première a trait à la valeur accordée aux grades en question, ici et là-bas. Hors du Japon (et de la Corée, je pense), il subsiste une gloire attachée à la « ceinture noire », totalement disproportionnée avec ce qu'elle représente là-bas, d'autant plus que l'âge ou les circonstances d'acquisition en font fortement varier la valeur. Je m'explique. Un premier dan Japonais aura souvent entre 14 et 16 ans, un 3<sup>e</sup> dan 18-20 ans; la comparaison technique, à grade égal, avec un adulte ayant acquis un 1<sup>er</sup> dan à 25 ans sera très en défaveur du junior, du fait de la différence de maturité intellectuelle. Par ailleurs, les 3 premiers dan peuvent s'obtenir en l'espace de 5 ans de pratique, ce qui est peu en comparaison d'autres disciplines. Compte tenu de ce qui précède, ainsi que des « obligations » de politesse, il est certainement difficile aux examinateurs japonais de refuser à un adulte très motivé et sincère un grade obtenu habituellement par des enfants.

Il est certain que la situation change, avec la perception par les Kendoka japonais de la différence de mentalité, et les progrès techniques généraux indéniables des « étrangers ». On a ainsi vu cet été des premiers dan refusés, qui auraient été accordés auparavant, et l'ambiance générale lors des examens était loin de refléter la certitude de la réussite. En outre, les règlements relatifs aux conditions, délais et exigences techniques ne souffrent plus aucune exception : fini les grades de complaisance, obtenus dans un lointain dojo de province à l'abri des regards critiques!

Hormis ces considérations, ce stage, comme les 3 précédents, a représenté un grand et joyeux moment de ma pratique du kendo, j'y retournerai et j'espère bien y être accompagnée...

*Flo*

YOSEIKAN BUDO

養正館武道

Les nuages sont de retour. Le vent. En un mot, tout ce qui caractérise le mauvais temps, ou l'automne, c'est le moment de passer aux choses sérieuses...Eh, oui.

### Flash information

Pour le moment il n'y a eu que - le stage, le 14, 15 et 16 septembre à Genève. C'était un stage pour le 1<sup>er</sup> DAN et au-dessus, dirigé par Maître Mochizuki. Le 14 et 15 octobre il y a eu une démonstration aux Vernets. Le SDK y était représenté. «Le reportage» suivra dans le prochain numéro.

## «Le petit voyageur»

*Allons faire un petit tour ailleurs. Néanmoins il y aura certains, j'en suis sûr, qui se reconnaîtront sur les photos qui suivent.*



*Le Yoseikan, ça va tellement vite que la photo en devient presque floue.*



*Certains travaillent, les autres regardent.*

## La terminologie (suite)

Les attaques avec KATANA : «sabre» :

MËN = attaque verticale en descendant

YOKO MËN = attaque oblique à la tête

TSUKI = pique

KËSA GUILI = attaque oblique en descendant

GYAKU GUËSA GUILI = attaque oblique en remontant

### **KIHON UNDO: «ENVOI D'UNE FORCE»**

(grâce à l'envoi d'ondes de choc)

Envoi d'une force dans différentes directions (suite)

| KIHON UNDO                                                            | Exemples utilisés |       |                |                              |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------|-------|----------------|------------------------------|
|                                                                       | Coups frappés     | Armes | Projections    | Clés                         |
| MAE SHITA TATENAMI<br>(l'ondulation descendante)<br>vers l'avant      | Maé guéli         |       | Yagula nagué   |                              |
| USHILO SHITA TATENAMI<br>(l'ondulation descendante)<br>vers l'arrière | Ushilo guéli      |       | Soto ashi kake | Maé ou ushilo<br>hiji kudaki |

Il est temps de faire une petite pause jusqu'au prochain numéro.

Pour ceux que cela intéresse, je rappelle que les photos de la rubrique « Le petit voyageur » proviennent des archives de Roland.

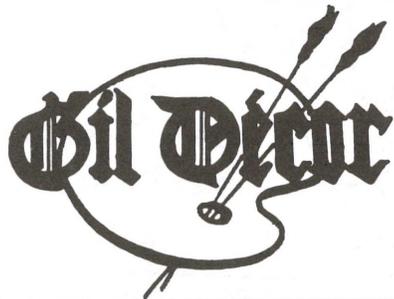
Je le remercie encore une fois pour me les avoir confiées.

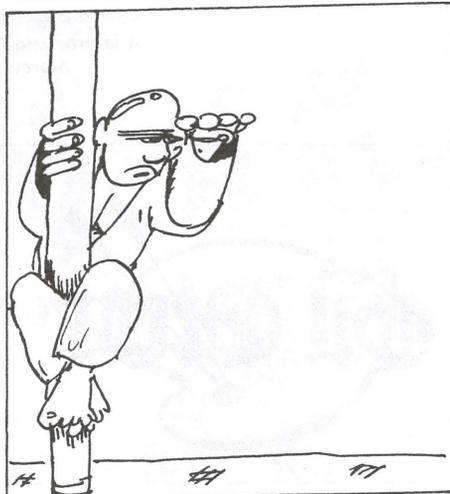
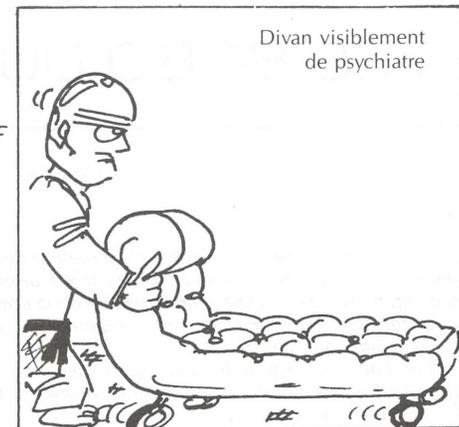
*A la prochaine  
Marcel*

**DORURE ENCADREMENTS  
RESTAURATION DE TABLEAUX  
ET MEUBLES LAQUÉS**

**M. CASTELLO  
Rue Caroline 29**

**Té1. 48 19 51  
1227 Genève**





*Bonjour à tous!*

*Je me nomme Pascal Dupré. Je suis moniteur de sport et masseur. Je pratique également les arts martiaux. Les jūdōka me connaissent bien car je leur enseigne l'assouplissement et la gymnastique d'échauffement. Suite à cette expérience et au vu de la confiance qu'on me témoigne, je me propose dans cette rubrique de relever certaines erreurs ou omissions qui peuvent à la longue influencer gravement la santé et l'état physique des budōka.*

*Bien entendu, chaque budōka souffre régulièrement de multiples «bobos» (bleu, distorsions, etc...). Il ne faut pas occulter ces petits traumatismes ni les minimiser. Il faut non seulement les soigner mais surtout essayer de les éviter.*

## L'ECHAUFFEMENT

*La prophylaxie des accidents passe sans conteste par une bonne hygiène de vie, une pratique raisonnée et par un échauffement bien fait. C'est donc l'affaire de tous.*

*L'échauffement ne constitue en aucun cas une perte de temps, comme certains le pensent. Ceux-ci pourraient venir un quart d'heure avant le début du cours et pratiquer seuls, gagnant ainsi un temps précieux. Mais ne rêvons pas...*

*Nous allons en quelques mots expliquer pourquoi une articulation, un muscle fonctionnent mieux échauffés que «froids». Toutes les matières biologiques sont visco-élastiques (visqueux: mi-solide mi-liquide, comme le sang ou la synovie, et élastique, comme les muscles ou les ligaments). L'aspect visqueux et élastique dépendent essentiellement de la température. Un tissu devient donc plus souple lorsque la température augmente. Le cartilage (tampon naturel des articulations) n'échappe pas à cette règle non plus: échauffement = augmentation thermique = meilleure irrigation. En clair l'échauffement permet non seulement d'apprêter le corps aux sollicitations, mais lui permet également d'appréhender une situation nouvelle (espace, milieu environnant, rythme, etc...).*

*Sachons que le raidissement voir la rupture partielle ou totale de certains muscles sont des modes de protection qu'engendre le corps ainsi que des signaux d'alarme lors d'une agression (étirement, choc, etc...).*

*Enfin, psychologiquement cette période de mise en marche oblige le pratiquant à changer de rythme et de réceptivité à l'environnement par une rupture entre la vie du quotidien et celle du dōjō que nous vivons avec passion, envie et sincérité.*

*Ayons donc à l'esprit:*

- qu'un échauffement bien fait réduit les accidents et par conséquent le temps perdu suite à une immobilisation,*
- qu'il faut s'y investir, dans chacun de ses exercices, comme le ferait un karateka dans un tsuki ou un jūdōka dans un uchimata.*

***Bien à vous et au prochain numéro où nous reparlerons de ces bobos.***

**La «Winterthur»  
vous assure  
et vous rassure**

**winterthur**  
assurances

«Winterthur»  
Société Suisse  
d'Assurances

**Agence générale  
Eaux-Vives**

**Jean-Pierre  
Vuilleumier**

Rue du Jeu-de-l'Arc 15  
1207 Genève  
☎ 022 735 84 44

## LIVR'AVIS

*Vilma Rossier*

Il arrive parfois que, s'intéressant à une chose, nous découvrons qu'elle contient des points communs avec une autre. C'est ce qui m'est arrivé récemment en lisant un ouvrage de Chögyam Trungpa Rimpoché, un des plus illustres représentants du bouddhisme tibétain en Occident.

J'aimerais préciser ici que je n'ai fait que toucher à quelques disciplines martiales (un peu d'Aikido, Iado et, actuellement, Jodo) et que je ne prétends absolument pas être une autorité en ce qui concerne la méditation.

Mais les notions comme: «si une action est simple, on commence à en réaliser la précision..., la simplicité de l'acuité d'être..., le moment présent, ici et maintenant..., laisser être..., dignité et chaque mouvement...,» et la définition de la méditation elle-même: «la pratique consistant à voir la situation avec précision à tout moment, grâce à des méthodes comme la conscience de marcher...,» évoquent chez moi «l'avoir vécu» sur les tatami et le plancher du SDKB.

Et maintenant je vous accorde «l'espace» pour la lecture... si ça vous tente, bien sûr.

On n'a pas à se propulser dans la méditation, mais seulement à laisser être. Si l'on s'y prend ainsi, on a automatiquement une sensation d'espace et d'aération, de la nature-de-Bouddha ou l'intelligence primordiale qui se fraie un chemin à travers la confusion. Et l'on commence alors à comprendre la «vérité du sentier», la Quatrième Noble Vérité, la simplicité, comme la conscience de marcher. On prend conscience que l'on est debout, puis l'on devient conscient que la jambe droite se soulève, s'avance, touche le sol, le presse; ensuite, la jambe gauche se soulève, s'avance, touche le sol, le presse. Il y a beaucoup, beaucoup de détails de l'action impliqués dans la simplicité et l'acuité d'être, dans

le moment présent, ici et maintenant.

Il en n'est de même de la pratique de la conscience de la respiration. On prend conscience du souffle qui pénètre par les narines, jusqu'à ce qu'il ressorte et se dissolve dans l'atmosphère. C'est un processus très graduel et détaillé, dont la simplicité implique une précision aiguë. Si une action est simple, on commence à en réaliser la précision. On commence à réaliser que tous les faits et gestes de la vie quotidienne sont dotés de sens et de beauté.

Si l'on verse une tasse de thé, on est conscient de tendre le bras et de toucher la théière de la main, de l'élever et de verser l'eau. Finalement, l'eau atteint la tasse et l'empliit, on s'arrête de verser et l'on

repose la théière avec précision, comme dans la cérémonie du thé, au Japon. On prend conscience de la dignité de chaque mouvement précis. On avait oublié quelles activités peuvent être simples et précises. Chacun des actes de nos vies peut contenir simplicité et précision, et exprimer de la sorte une beauté et une dignité incommensurables.

Le processus de la communication peut-être beau si nous le voyons en termes de simplicité et de précision. Chaque pause dans le discours devient une sorte de ponctuation. On parle, accorde de l'espace, on parle, on accorde de l'espace. Il n'est pas nécessaire que les circonstances soient formelles et solennelles, mais il est beau que l'on ne se précipite pas, que l'on ne parle pas à toute vitesse, avec une voix rauque. Nous n'avons pas à déverser l'information, puis à nous arrêter brusquement, avides d'une réponse. Les choses peuvent-être accomplies de façon digne et juste. Laissez seulement de l'espace. Dans la communication avec autrui, l'espace compte autant que la parole. Nous n'avons pas à surcharger l'autre tout à la fois de mots, d'idées et

de sourires. Laissez de l'espace, souriez, dites quelques choses, marquez une pause, parlez à nouveau, et ensuite l'espace, la ponctuation. Si nous écrivons des lettres sans ponctuation, la communication serait chaotique. Nul besoin d'être conscient de soi ou rigide pour laisser de l'espace; il suffit de le sentir couler naturellement.

La pratique consistant à voir la situation avec précision à tout moment, grâce à des méthodes comme la conscience de marcher, est nommée *shamatha* (pali : *samatha*) : méditation. La méditation *shamatha* est associée au Sentier Hinayana, ou « petit véhicule », le sentier discipliné, ou étroit. *Shamatha* signifie « plénitude de paix ». Il y a un récit touchant le Bouddha qui raconte comment il a appris à une villageoise à développer une telle attitude de l'esprit dans l'action de tirer l'eau du puits. Il lui a appris à être consciente des mouvements précis de ses mains et de ses bras lorsqu'elle puisait l'eau. Dans une telle pratique, on essaie de condidérer l'« ici et maintenant » de l'action, et c'est bien pourquoi l'on parle de « *shamatha* », le développement de la paix. Lorsque l'on voit l'ici et maintenant du moment présent, il n'y a pas de place pour autre chose que l'ouverture et la paix.

## CHOGYAM TRUNGPA : PRATIQUE DE LA VOIE TIBÉTAINE

(Au-delà du matérialisme spirituel)

est une série de causeries données par Ch. Trungpa Rimpoché, la seule haute autorité spirituelle tibétaine à résider de façon permanente en Occident.

Après l'arrivée des troupes chinoises au Tibet, en 1959, il passe trois ans en Inde, puis se rend à Oxford où il mène des études de psychologie et de religion comparée pendant quatre ans. Il fonde ensuite le premier centre bouddhiste tibétain d'étude et de la méditation dans l'hémisphère occidental, en Ecosse. En 1970, il visite les Etats-Unis et, en réponse à l'extraordinaire intérêt suscité par son enseignement, décide d'y fixer sa résidence. Il enseigne à l'Université du Colorado, participe à des séminaires et donne des conférences.

«Un certain nombre de voies de traverse conduisent à une version distordue, égocentrique, de la vie spirituelle. Nous pouvons nous illusionner en pensant que nous nous développons spirituellement, alors qu'en fait nous usons de techniques spirituelles pour renforcer notre ego. Cette distorsion fondamentale mérite le nom de matérialisme spirituel.»

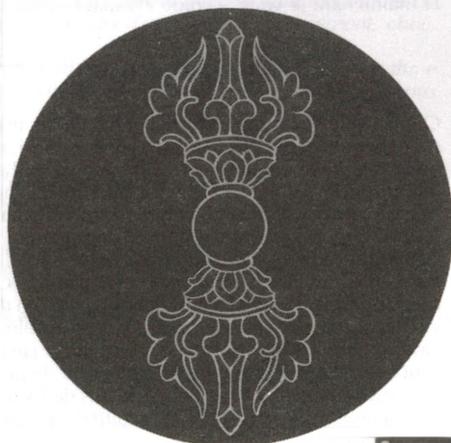
Point Sagesse, Edition du Seuil, 1976

256 pages: 10 fr.60

Chögyam Trungpa

## Pratique de la voie tibétaine

Au-delà du matérialisme spirituel



# CONTACT STORY

Serge DIECI

## INDEX 1980

### N° 1 février

|                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| Editorial: Contact nouvelle formule, 2 ans révolus par Pascal Krieger | p. 1      |
| Le ronin (2/20)                                                       | pp. 3-5   |
| Présentation des Sensei qui viendront au mois de mai                  | pp. 6-7   |
| Karaté: Vocabulaire usuel (de I à Z)                                  | p. 11     |
| Go Shin Do par Robert Rapin                                           | pp. 11-12 |
| Yoseikan budo: A propos des Kata par Me Hiroo Mochizuki               | p. 12     |
| Le coin-coin du koka: Stage d'été des Fours                           | p. 16     |
| Qui sont nos ceintures noires: Pascal Baudin (Jûdô)                   | p. 17     |
| Calligraphie: Ken, Tsurugi - le sabre                                 | p. 18     |
| Contacts: Un pied sur chaque Chine par Luc Defago                     | pp. 19-20 |
| Jûdô en Suède par François Wahl                                       | p. 20     |

### N° 2 avril

|                                                                                 |          |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Editorial: Cogitations d'une ceinture verte devenue président par Pierre Jordan | p. 1     |
| Le ronin (3/20)                                                                 | pp. 3-5  |
| Programme de la visite des Sensei                                               | pp. 6-7  |
| Aïkido: «KI» énergie vitale (2 <sup>e</sup> partie) par Fuji Nokajima           | p. 8     |
| Iaidô: stage du 30 mars avec Tiki Shewan par P. Krieger                         | pp. 9-10 |
| Comité 1980                                                                     | p. 14    |
| Le coin-coin du koka: Le Jûdô des anciens                                       | p. 16    |
| Qui sont nos ceintures noires: Carmen Racordon (Jûdô)                           | p. 17    |
| Calligraphie: Kyû, Yumi - l'arc                                                 | p. 19    |
| Contacts: Jûdô au Sénégal par F. Wahl                                           | p. 20    |

### N° 3 juin

|                                                                                             |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Ils sont venus, on les a vus, ils nous ont convaincus... (visite des Sensei) par P. Krieger | pp. 1-10  |
| Le ronin (4/20)                                                                             | pp. 10-12 |
| Aïkido: «KI» énergie vitale (3 <sup>e</sup> partie) par Fuji Nokajima                       | p. 13     |
| Kyûdô: Stage avec Me J. Normand                                                             | p. 19     |
| Qui sont nos ceintures noires: Kunio Yasue (Aïkidô)                                         | p. 21     |
| Le Jûdô des anciens: Obi-goshi par F. Wahl                                                  | p.22      |
| Calligraphie: Yô, yashina(u) - élever, cultiver                                             | p. 23     |

### N° 4 août

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Editorial: Les tribulations des nouveaux budôka par Daniel Jacquet       | p. 1      |
| Le ronin (5/20)                                                          | pp. 3-7   |
| Les divinités des arts martiaux logent au 66, rue Liotard par P. Krieger | p. 8      |
| Aïkido: Stage du Brassus avec Me Tada                                    | pp. 9-10  |
| Kyûdô: Le premier Dôjô de Kyûdô de Suisse par Jean-Pierre Sacchi         | pp. 12-14 |
| Le jûdô des anciens: Seoi-age et Mochiage-otoshi                         | pp. 14    |
| Calligraphie: Sei, Sho, tada (shii) - juste                              | p. 15     |
| Qui sont nos ceintures noires: Marc Noguêt (Aïkidô, Jodô, Iaido)         | pp. 16-17 |
| Contacts: Le budô à l'heure du tourisme (Ibiza) par P. Krieger           | pp. 19-20 |

## N° 5 octobre

|                                                                                         |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Editorial: Une injustice faite à un seul est une menace faite à tous par Pierre Ochsner | pp. 2-3   |
| Le ronin (6/20)                                                                         | pp. 4-7   |
| Aïkido: Stage avec M. Rolbetzki par Gildo Mezzo                                         | p. 8      |
| Jûdô: Stage à St-Jean de Tholomé par P. Krieger                                         | pp. 9-10  |
| Jûdô: Equipe féminine par Michel Ochsner                                                | p. 12     |
| Karaté: Mae-geri par R. Rapin                                                           | p. 13     |
| Kyûdô: Une fin d'été débordante par J. P. Sacchi                                        | pp. 14-15 |
| Qui sont nos ceintures noires: Charles Ochsner (Jûdô, Jodô, laidô)                      | pp. 16-17 |
| Le jûdô des anciens: Obi-otoshi et Kata-ashi-dori                                       | p. 17     |
| Calligraphie: Kan, tate, yakata - l'habitation, la maison                               | pp. 18-19 |
| Contacts: Nouvelles de Formose par L. Defago                                            | pp. 19-20 |

## N° 6 décembre

|                                                                                                                           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Editorial: Que faire? (relève au Jûdô) par Christian Vuissa                                                               | pp. 2-3   |
| Le ronin (7/20)                                                                                                           | pp. 4-6   |
| Aïkido: Résumé de l'Assemblée générale de Berne                                                                           |           |
| Qui est Me Ikeda? par Catherine                                                                                           | p. 8      |
| Jûdô: Challenge Désiré Schneuwly (pour ses 30 ans de Jûdô)                                                                | p. 10     |
| Karaté: Les défenses de base: Gedan-barai, Jodan-age-uke, Chûdan-soto-uke, Chûdan-uchi-uke, Chûdan-shuto-uke par R. Rapin | p. 13-14  |
| Kyûdô: Daruma daishi au SDK par J. P. Sacchi                                                                              | p. 15     |
| Qui sont nos ceintures noires: Hamid Elouaret (Jûdô)                                                                      | pp. 16-17 |
| Le Jûdô des anciens: Hasami-jime, Rio-ashi-dori et Harai-goshi                                                            | p. 18     |
| Calligraphie: Su, Shu. aga (meru) - noble, vénérer                                                                        | p. 19     |
| Petit Hamid fait le grand pas! par P. Krieger                                                                             | p. 20     |

---

## LISTE DES REPRÉSENTANT CONTACT

|                |                                                                                    |                 |                                                                                 |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| DENISE BEGERT  | 19, Ernest Pictet<br>1203 Genève<br>Tél. Privé 45 46 14                            | ERICK MOISY     | F - 74270 Minzier<br>Tél. Prof 783 00 33<br>Tél. Privé 50 60 40 43              |
| SERGE DIECI    | 113C, Route de Soral<br>1233 Bernex<br>Tél. Prof 705 74 68<br>Tél. Privé 757 38 50 | FLORENCE MOREL  | 11, Rue Ami-Levrier<br>1201 Genève<br>Tél. Prof 22 74 91<br>Tél. Privé 22 67 41 |
| STÉPHANE EMERY | 48, Rue de Berne<br>1201 Genève<br>Tél. Privé 732 27 33                            | MARCEL SUBRT    | 21, Av. du Lignon<br>1219 Genève<br>Tél. Privé 796 48 14                        |
| OLIVIER MERMIN | 21, Chemin de Valerie<br>1292 Chambesy<br>Tél. Privé 758 11 20                     | ALAIN GRASSELLI | 6, Av. du Lignon<br>1219 Genève<br>Tél. privé 796 37 29                         |

---

# LEO GISIN AG

Spezial-Sportgeschäft

Sport-Studio

Magasin de sport spécialisé

Ju Jitsu

Karate

Judo

Ninja

Aikido

Kung Fu

Kendo

Full Kontakt



Spalenring 142

061/38 76 06

Postfach 307

38 74 00

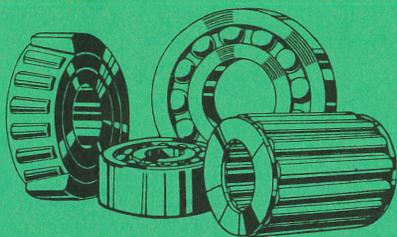
CH- 4003 Basel

J.A. 1211 Genève 13

Retour : Shung-do-kwan  
rue Liotard 66  
1203 Genève

**ERIC MEYLAN** S/A

spécialiste tous roulements



Vieux-Grenadiers 9  
1211 Genève 4  
Tél. 022/21 16 44  
Télex 022/298 542

**ALECTRICA**  
S.A. ÉLECTRICITÉ  
TÉLÉPHONE



François  
CASENOVE

30, rue Malatrex  
1201 GENÈVE  
Tél. 45 70 43

Av. Louis-Pictet 6  
1214 VERNIER  
Tél. 83 01 83



**RICHARD + MARCEL MARTIN**

succ. M. Martin

**Tél 32 48 41**

ferblanterie  
installations sanitaires  
concessionnaire  
des services industriels  
de Genève

12,  
rue de Berne  
Genève