

Bulletin de liaison et d'information du Shung Do Kwan budo

été-automne 2001

aikido, iaido, jodo, judo,
ju-jitsu, karatedo, kendo,
kyudo, yoseikan budo



2/2001

trimestriel



66, rue Liotard - 1203 Genève
tél. 022) 344 63 42
e-mail: sdk@swissonline.ch
internet: www.sdkbudo.ch

Haefliger

CONFISERIE
PATISSERIE
TEA-ROOM



**27, Rue Lamartine
1203 Genève**

**Tél: 345 30 90
345 32 78**



IMPRIMERIE POT

78, av. des Communes-Réunies
1212 Grand-Lancy - Tél. 794.36.77

"Le Livre à la Carte"
Spécialiste de l'impression de
livres en petites quantités



山
水

RESTAURANT JAPONAIS

SANSUI

Nos spécialités :

YAKINIKU

(barbecue à la japonaise, sans fumée)

et nos fameux :

SUSHI et SASHIMI

*Fermeture hebdomadaire: dimanche et lundi
Réservation recommandée*

12, rue de la Faucille - 1201 Genève - tél. 022) 733 80 25



CHERS LECTEURS, CHÈRES LECTRICES

Quelle ne fut ma surprise (heureuse) en recevant les nombreux et divers articles et photos émanant de toutes les sections ! Merci et bravo à vous tous pour votre active participation !

J'espère que vous aurez autant de plaisir que moi à prendre connaissance de ce nouveau numéro agrémenté de nombreuses illustrations et photos – sur lesquelles vous vous reconnaîtrez peut-être.

Quant à moi, je vous dit à l'été prochain... eh oui, je m'en vais pour quelques mois, pédaler en Amérique du Sud. Le contact va prendre des vacances «forcées» à moins que l'un d'entre vous

se désigne volontaire pour reprendre et s'occuper du prochain numéro cet hiver ?

L'appel est lancé, si l'un de vous se sent l'âme d'un metteur en page, qu'il se fasse connaître rapidement !

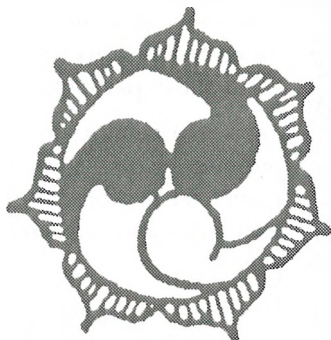
Bonne lecture et bonne rentrée !

 **Marie-Claude**

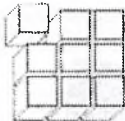


VOUS AVEZ DES PHOTOS - JEUX - ARTICLES - ANNONCES - AGENDAS À PUBLIER, CONTACTEZ-MOI :
Marie-Claude au 022) 320 04 68 ou par e-mail : marie-claude.hefti@bluewin.ch
ou passez par le secrétariat du SDK à Liotard dans la boîte "responsable contact". Merci !

ASSOCIATION SUISSE IOKAI SHIATSU

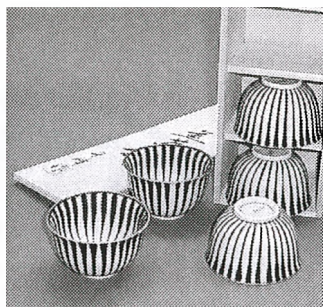
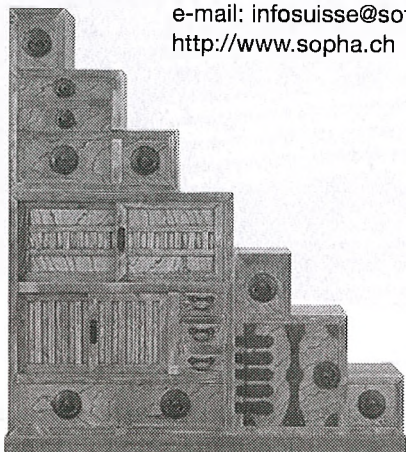


COURS DE SHIATSU FAMILIAL / FORMATION PROFESSIONNELLE IOKAI SHIATSU
GENNECY 10 – 1237 AVULLY – RENSEIGNEMENTS: TÉL. 750 23 32 OU 756 02 35
DÉBUT DES COURS: FIN SEPTEMBRE 2001



sopha diffusion sa

28, route de Bois de Bay
1242 Satigny
tél. 022 341 32 53
fax 022 341 32 71
e-mail: infosuisse@sofa.ch
<http://www.sopha.ch>



*Venez nous rendre visite !!
Eric et Fred sont là pour vous accueillir.*

- céramique ■ théières en fonte ■
- meubles japonais et chinois ■

documentation sur demande

Pour la rentrée le SDK solde !

A partir de cette saison, le secrétariat du SDK ne s'occupera plus d'une façon centralisée de la gestion du stock de matériel des différentes sections. Ces dernières prendront la relève en fonction de leurs souhaits et de leurs besoins spécifiques.

Le comité a donc décidé de liquider le solde du stock existant. En vous adressant à Sabine, au secrétariat, vous pourrez acquérir des

- **Judogi (kimono)**
enfants et adultes

- **Ceintures**

de plusieurs tailles (toutes les tailles ne sont pas disponibles)
avec un

rabais de 25%

Profitez-en, tout doit disparaître !

Le comité du SDK

PROMOTIONS ECOLES PRIMAIRES 2001

Vendredi 29 juin 2001, différentes sections du SDK ont participé à une démonstration à la Fête des écoles à la Perle du Lac.

J'ai essayé de «croquer» quelques images, mais mon appareil photo n'arrivait pas à suivre, d'où le flou qui «règne» sur quelques instantanés...

1. les 3 grâces devant le stand d'information
2. des moments de détente
- 3-6 et c'est parti, avec le yoseikan
- 7-9. le *iaido*
8. c'est le moment où certains spectateurs ont poussé des cris
- 10-16. le *judo* entre en scène...
11. José, notre speaker préféré
13. bon, le travail est fait !
17. des spectateurs passionnés
- 18-23. au tour de l'*aikido*
19. de nouveau à terre...

Cherchez l'erreur !

Un grand merci à tous les participants et aussi aux spectateurs du SDK.

Et pourquoi pas à l'année prochaine au même endroit !?!

Barbara Bremgartner



1.



2.



4.



5.



8.



10.



3.



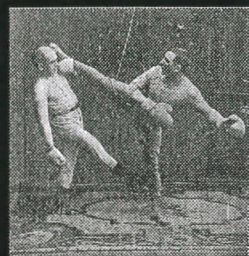
6.



7.



23.



9.



14.



15.



11.



13.



17.



19.



12.



16.



18.



20.



21.



22.



Coupe de Noël 2000

Mea culpa... J'ai oublié, lors de la publication des résultats de la Coupe de Noël 2000, deux combattants du Shung Do Kwan qui s'y sont brillamment illustrés. A savoir, Jonathan Kirchhoffer qui a gagné la catégorie des -28 kilos et Kevin Dousse qui termine au second rang de la catégorie des -36 kilos. Encore bravo !

Tournoi international de la Ville de Meyrin

Lors du dernier tournoi international de la Ville de Meyrin qui s'est déroulé le 11 mars dernier, deux combattantes du Shung Do Kwan s'y sont illustrées. Il s'agit de Sandy Meandly (-44 kilos) qui termine au 2^e rang et Tomoé Castello (-36 kilos) qui se classe au 3^e rang.

Tous mes encouragements à Luca, Julien, Kaleb et Michael qui ont été éliminés dès les premiers tours et n'ont, par conséquent, pas pu être repêchés. Bravo à tous !

Tournoi national de Meilen

Située au bord du lac de Zurich, Meilen accueillait le 1er avril dernier son traditionnel tournoi annuel réservé à l'élite féminine du pays. A cette occasion, Juliane, Sandy et Tomoé représentaient les couleurs de notre club. Le résultat d'ensemble a été très bon, puisque chacune d'elles est revenue avec une médaille au moins.

Juliane continue sur la lancée des tournois précédents et s'impose en juniors dames -63 kilos. En élites dames, elle termine à la deuxième place.

Chez les écolières, Sandy et Tomoé remportent une médaille de bronze dans leur catégorie respective. Pour en arriver là, Sandy disputera cinq combats, dont quatre victorieux. Quant à Tomoé, elle fera quatre combats et en gagnera trois.

Un grand bravo !

Tournoi international de Sindelfingen

En déplacement avec l'équipe nationale suisse, Juliane Robra s'est brillamment imposée, dans la catégorie des juniors dames -63 kilos, lors du tournoi international de Sindelfingen qui s'est déroulé le 17 juin dernier en Allemagne.

Félicitations !

 Mario Castello



Bataille de boules de neige à Saint-Gall



Podium des élites dames -52kg



Podium des élites dames -63 kg

Tournoi international de St-Gall 21 & 22 avril 2001

Au mois d'avril dernier, les valeureuses combattantes du Shung Do Kwan, à savoir Juliane, Joëlle et Tomoé, ont participé au Tournoi International de Saint-Gall, ville qui était pour l'occasion recouverte de vingt centimètres de neige.

Comme à son habitude, Juliane sort le grand jeu lors de cette compétition puisqu'elle y remporte brillamment la victoire chez les juniors et élites dames. En

finale de la catégorie élites, Juliane se paye le luxe de battre par *waza-ari* Tamara Zöllig qui était notamment une des représentante helvétique au dernier Tournoi de Paris, dont le niveau est proche d'un championnat du monde.

Joëlle réalise également une belle performance puisqu'elle se classe au 3^e rang chez les juniors et au 2^e rang chez les élites. Son presque légendaire *uchi-mata* a encore fait merveille à cette occasion. Avec un peu plus de rythme et d'agressivité la victoire n'est pas loin.

Après une défaite au premier tour, Tomoé gagne ses deux combats suivants de repêchages, dont un sur *morote seoi nage*. Malheureusement, elle s'incline pour la troisième place, sur *waza-ari*, face à une autrichienne au *judo* quelque peu douteux.

 **Mario Castello**



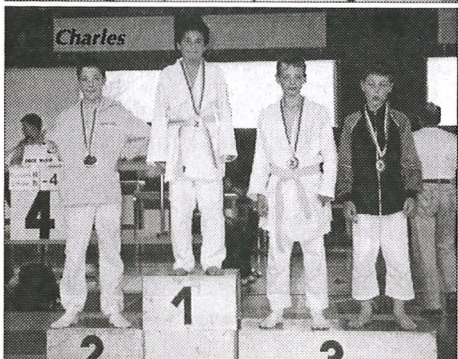
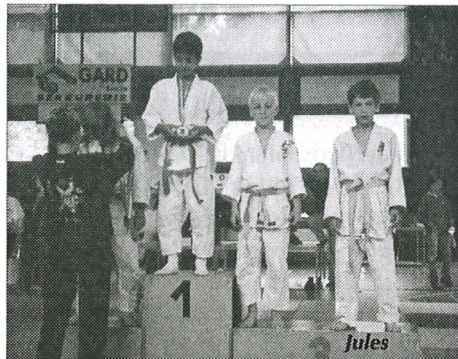
Joëlle, Lolita et Juliane

Tournoi national de Sierre 19 mai 2001

Comme chaque année, le soleil était au rendez-vous du 23^e tournoi national de la ville de Sierre où le bilan du Shung Do Kwan a été à nouveau très satisfaisant. Joëlle Schmidli (-52 kilos) impose son rythme d'entrée et gagne ses deux premiers combats par *ippon* au sol. Dans son combat pour l'accession à la finale, Joëlle se fera une entorse au pouce qui l'obligera à abandonner.

Quant à Juliane, elle affronte en finale des juniors Yoko Shinomiya, 5^e des derniers championnats du monde juniors. Juliane entame cette finale sur les chapeaux de roue et submerge Yoko qui se fait sanctionner d'un *chui* pour non combativité. Jusqu'aux 20 dernières secondes d'un combat très intense, tout le monde pense à un magnifique exploit de Juliane. Malheureusement, une seconde d'inattention et elle se fera contrer sur une attaque en *o-soto-gari* qui donnera la victoire par *yuko* à Yoko Shinomiya.

En élites dames, on prend les mêmes et on recommence, Juliane gagne trois combats par *ippon* et se retrouve à nouveau en finale contre Yoko Shinomiya. Entre temps, cette dernière s'étant fait sermonner par son père, qui est également son entraîneur, ne laissera





Michel attaque son adversaire



*Jules concentré
avant son combat*



Jules immobilise son adversaire



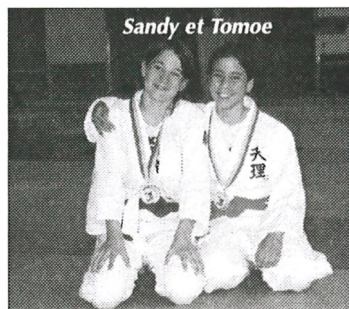
Arnaud entraîne son adversaire au sol



*Jules en
pleine
action*

plus l'initiative à Juliane et lui marquera pour le compte un splendide *uchi-mata* à gauche.

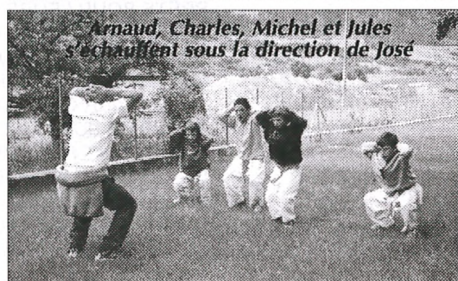
 **Mario Castello**



Sandy et Tomoe



*Tomoe ou la rage
de vaincre...*



*Arnaud, Charles, Michel et Jules
s'échauffent sous la direction de José*





SALUT ! JE M'APPELLE JUVOX.

COMME JULIANE A UN PEU DE PEINE À ÉCRIRE DES ARTICLES, JE VAIS L'AIDER DÈS MAINTENANT.

VOICI UN BREF SOUVENIR DU **TOURNOI NATIONAL DE LA VILLE DE SIERRE**. LA COMPÉTITION DES ÉCOLIÈRES ET ÉCOLIERS SE DÉROULAIT LE DIMANCHE 20.05.01.

SANDY MAENDLY, LUC LARPIN, TOMOÉ CASTELLO, LUCA TRAVAINI, CHARLES GOTTSCHALL, JULES LEUBA, MICHEL ROBRA ET ARNAUD PILETTA ÉTAIENT DÉJÀ ARRIVÉS LE SAMEDI. LES PREMIERS COMBATS COMMENÇAIENT EN EFFET TÔT LE DIMANCHE MATIN.

LUC ET LUCA ÉTAIENT LES PREMIERS DEBOUT. APRÈS UN BON PETIT-DÉJEUNER ILS SE SONT MIS EN ROUTE POUR LA SALLE AVEC JOSÉ. MALHEUREUSEMENT CE N'ÉTAIT PAS LEUR JOUR.

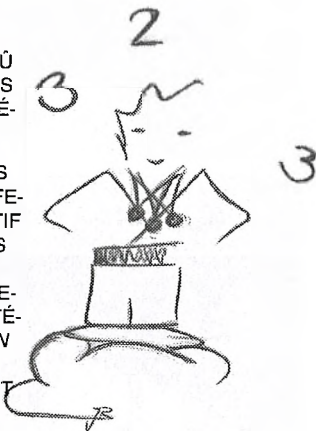
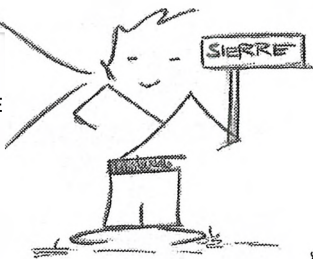
LUCA S'EST BLESSÉ À L'ORTEIL ET A DÙ ABANDONNER, ALORS QUE **LUC** N'A PAS PU SE FAIRE UNE PLACE DANS SA CATÉGORIE EN EFFET DIFFICILE.

LE TOUR ÉTAIT ENSUITE AUX ÉCOLIERS B. D'ABORD LA PESÉE, PUIS L'ÉCHAUFFEMENT EN COMMUN SOUS L'ŒIL ATTENTIF DE MARIO ET JOSÉ. ILS ÉTAIENT ALORS PRÊTS POUR LEURS COMBATS. QUELS COMBATS ! **ARNAUD** N'A MALHEUREUSEMENT PAS PU S'IMPOSER DANS SA CATÉGORIE, MALGRÉ UN MAGNIFIQUE **IPPON** AU PREMIER COMBAT.

APRÈS DE SUPERS COMBATS, **JULES ET MICHEL** ONT SU TERMINER TROISIÈME DANS LEUR CATÉGORIE RESPECTIVE, ALORS QUE **CHARLES** A REMPORTÉ LA DEUXIÈME PLACE DANS SA CATÉGORIE AU BOUT DE PLUSIEURS TRÈS BONS COMBATS.

QUANT À TOMOÉ ET SANDY, DE MAGNIFIQUES COMBATS S'ENCHAÎNAIENT ET ELLES ONT SU AINSI TERMINER PREMIÈRES.

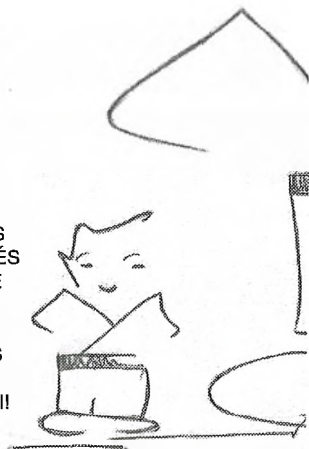
BREF SOUVENIR, MAIS EXCELLENT SOUVENIR ! BRAVO À VOUS TOUS ET BONNE CONTINUATION !!!





LES EXAMENS ONT EU LIEU LE
MERCREDI 20.06.01. FÉLICITATIONS !
PLAISIR, PERSÉVÉRANCE, SUCCÈS.
POUR LA SUITE !!!

AU MOIS DE JUIN, QUELQUES JEUNES
JUDOKA MOTIVÉS SE SONT ENTRAÎNÉS
AVEC LES ADULTES À L'OCCASION DE
L'ENTRAÎNEMENT EN COMMUN. LES
**ENTRAÎNEMENTS EN COMMUN ONT
LIEU LE DERNIER VENDREDI DU MOIS
DE 18H30 À 20H00.**
VENEZ NOMBREUX ET PROFITEZ-EN !!!



SOUVENIR D'UN APRÈS-MIDI MAGIQUE

Rires, cris, courses poursuites et autres zig-zags sur les *tatami*... c'est dans une ambiance de préau d'école que des dizaines de tout jeunes *judoka* se sont retrouvés le 9 juin dernier au tournoi du Budokan Vernier.

Quelle atmosphère festive pour ces mamans et papas, caméscopes en main, venus encourager leurs petits loups.

Dans la plus grande convivialité, tous se sont battus comme des lions pour gagner cette fameuse « médaille à suspendre au dessus de son lit », souvenir d'un après-midi magique.

Encore bravo à tous !

 José Cadau

Participant(e) + médaille : Archina Mathieu – Bronze; Moser Michael – Bronze; Castello Tomoé – Or Filles + Or Garçons; Pais Jorge – Bronze; Svoboda Petr – Bronze; Gottschall Charles – Or; Sofi Mydia – Or; Vogt Loïc – Bronze; Dousse Kevin – Or; Dousse Cédric – Argent; Homberg Cécile – Or; Robra Michel – Or; Zaroni Yoko – Argent; Silva Bruno – Bronze; Muller Xavier – Argent; Guglielmetti Mathieu – Bronze; Nussbaum Sakura – Or; Massard Julien – Bronze; Leveille Daniel – Bronze; Delachaux Kevin – Argent; Delachaux Megan – Bronze; Larpin Luc – Or; Mossuz Lara – Bronze; Dhouib Suhail – Bronze



SOUS LE SOLEIL DE LA CAMARGUE



A la mi-juillet, comme chaque année, a eu lieu le stage international d'été dirigé par Hiroo Mochizuki et ses assistants (une dizaine). Pour la 3^e année consécutive, les *tatami* ont été posés aux Saintes-Maries de la Mer, en Camargue.

L'entraînement commençait dès 8 heures par du *yoseikan Training*. Cette méthode, basée sur des mouvements de *yoseikan budo* exécutés en rythme sur une musique, est un des nouveaux développements de l'école *yoseikan* et connaît un succès impressionnant en France. Très efficace pour développer la souplesse, la puissance, le dynamisme et acquérir des mouvements de base, le *yoseikan Training* se caractérise vis-à-vis des autres méthodes (Taebo, FilaQuickPower, etc...) par son élaboration quasi scientifique. Chaque mouvement – et il y en a plus d'une centaine – a été analysé par un médecin-kiné spécialisé dans le sport afin d'éliminer tout mouvement traumatisant. Le *yoseikan Training* permet ainsi d'ouvrir les arts martiaux à un public plus large, qui commencera son travail par la simple recherche d'un développement corporel harmonieux basé sur l'exécution de mouvements réels. Pour les pratiquants d'arts martiaux et les compétiteurs,

il offre une alternative ludique et dynamique aux entraînements de conditions physique, la musique permettant également un relâchement physique et mental.

L'atelier suivant proposait l'étude des techniques exécutées en forme *kaiten* (forme appliquée en *aikido*). En plus du travail spécifique des techniques de clé et de projection, l'accent a été mis sur le travail des contre-prises, premier pas vers un travail plus poussé des *kyoei randori* (que nous verrons plus loin). L'atelier suivant portait sur l'étude des *kata*. Celui-ci étant à choix, José et Laurent ont approfondi *suwali waza* (*kata* à genoux), tandis que je travaillais le *iai*.

Nous nous retrouvions pour le dernier atelier du matin : l'étude des combats avec ou sans armes. Nous avons retrouvé la direction amorcée par Hiroo Mochizuki depuis deux ans, qui met l'accent non seulement sur la recherche de l'initiative par un premier déséquilibre (physique ou mental), mais aussi sur l'enchaînement des techniques en fonction de la distance. En résumé : il faut dépasser l'idée qu'une frappe termine le combat et appliquer des séquences complètes, à savoir « frappe-projection-immobilisation », que ce soit à mains nues ou avec des armes. Il met ainsi plus fortement encore l'accent sur la faculté d'adaptation, une des valeurs du *yoseikan budo*.

La journée se poursuivait en fin d'après-midi par un cours pour professeur que José et moi avons suivi, pendant que Laurent combattait pour un titre de champion de Camargue. Il a atteint la quatrième place, une performance saluée par beaucoup. Bravo Laurent ! Lors des finales – nocturnes – qui eurent lieu dans l'arène du village, nous avons assisté à deux démonstrations époustouflantes. La première était exécutée par Hiroo Mochizuki, un *kata* de *iai* contre deux adversaires. Le vent qui soufflait dans les *hakama*, le reflet des lumières sur les *katana*, l'intensité des échanges ont donné une touche particulièrement majestueuse à cette démonstration. La deuxième était du même style : Maître Khan (un Japonais de l'école *yoseikan* de Minoru Mochizuki) nous a subjugué par un *kata* de *saï* exécuté aux sons d'un chant guerrier japonais. Sublime !

Comme chaque année, nous rentrons de cette semaine avec de nouvelles énergies. Je dirais que cette fois nous avons eu la sensation d'être sur la bonne voie, tout en nous rendant compte que nous devons recentrer nos efforts. Heureusement, ces stages nous donnent aussi quelques idées pour accélérer l'apprentissage du combat tel que le pratique le *yoseikan budo*. Cette année, nous allons renforcer l'accent sur le travail des « séquences complètes » et leur application en combat. Nous devons donc légèrement modifier notre approche des *randori*, en séparant clairement les *randori* de travail (beaucoup d'entraide, aucun blocage pour favoriser un maximum de technique) et ceux de compétition (où la recherche d'efficacité est au centre). Ceci autant pour les combats à mains nues que pour ceux avec les armes. Pour ces derniers, nous tenterons d'introduire plus d'*atemi* et de projections-immobilisations. Toujours dans la même idée de réa-

lisme et de sécurité, ce travail devra se faire avec les protections pieds et poings.

Au niveau de l'étude des clés, des projections et des étranglements, nous pourrons les travailler plus souvent en *randori*. Il faut cependant changer ici aussi notre approche du combat. Le risque de blessure étant plus grand dès que l'on introduit les clés, les pratiquants empêchent souvent leur partenaire d'effectuer une technique jusqu'au bout. C'est un réflexe normal, mais le résultat est que sur deux minutes de combat, trois ou quatre techniques seulement peuvent être exécutées proprement. En adoptant une attitude plus ouverte, où la volonté de gagner est remplacée par le désir d'évoluer ensemble, il sera possible d'exécuter une vingtaine de technique durant le même laps de temps. Plus lentement qu'en combat normal c'est vrai, mais avec le temps et la pratique, la vitesse ira en s'accroissant. Des réflexes pourront être mieux intégrés par cette méthode que lors du travail statique. Cette forme pédagogique de combat permet d'accélérer l'apprentissage de l'application des techniques en mouvement. C'est la forme *kyoei* des *randori*, basée sur l'idée de prise/contre-prise/contre-contre-prise/etc... lorsqu'un partenaire attaque (*atemi* ou une technique de clé-projection), il nous pose une question. Notre réponse est la contre-attaque ou contre-prise, qui est elle-même une question posée. Le dialogue se poursuit ainsi. C'est un jeu de question-réponse ou l'on est tour à tour et en même temps le questionneur et l'interrogé. Le *randori* n'est ainsi plus un combat où un vainqueur doit être déterminé, mais un dialogue harmonieux.

Je conclus en rappelant que ce stage est ouvert à toutes et à tous et qu'un deuxième stage international a aussi lieu entre Noël et Nouvel An, à Bourg-de-Péage (vers Valence).

 **Denis Inkei**

Quelques infos :

Maître Hiroo Mochizuki donne 2 jours de stage au Shung Do Kwan les 22 et 23 septembre

L'année écoulée, beaucoup de grades ont été obtenus : Géraldine Belmont, Lara Medoum, Hélène Maurer, Vincent Liauda, Mathieu Maurer, Marc Devallières, Sylvain Tercier, Sven Nicolet, Michel Châtelain, Dominique Fluch, Roman Jaros ont obtenu le 7^e kyu. Sophie Cavoy, Inès Elshikh, Mouniah Elshikh, Christophe, Ovidio, Dominique Perron ont obtenu le 5^e kyu. Antoine Müller a réussi le 4^e kyu. Un grand bravo à toutes et à tous.



COUPE DE ZURICH 2001



Le week-end du 2 et 3 juin 2001 a eu lieu la Zürich Cup, à laquelle une fière équipe de shungdokwaniens a participé.

Nous embarquions le samedi matin dans le magnifique vaisseau Ford que Cap'tain Gonzen a piloté de main de maître sous une pluie battante qui aurait découragé plus d'un corsaire.

Arrivés à point pour la grande bataille des équipes de moussaillons, Pierre le Ratatineur, Damien l'Ecorcheur, Michel le Trancheur, et Loïc l'Assommeur se sont aussitôt joints à la mêlée. Rapidement leurs adversaires ont été dépassés par la vigueur et le courage sans faille de notre équipe de choc. En effet, nos jeunes guerriers repartiront avec l'or des gagnants. Quant aux vieux brisquards, ils ont finalement ployé sous les assauts répétés des redoutables corsaires britanniques.

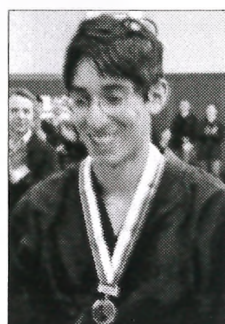
Un samedi bien rempli qui s'achèvera autour d'une bonne saucisse zürchoise. Toutefois, l'ardeur de nos guerrières et guerriers ne sera retombée qu'après un légendaire match de hockey sur *tatami* !

Dimanche, il en alla de même : les combats furent longs et acharnés. On ne comptait plus les morts et les blessés. De ces innombrables rixes, nos jeunes loups sont sortis vainqueurs : Loïc repartira les poches remplies d'or, celles de Pierre seront garnies d'argent, tandis que Michel affichera le bronze sur son fier poitrail.





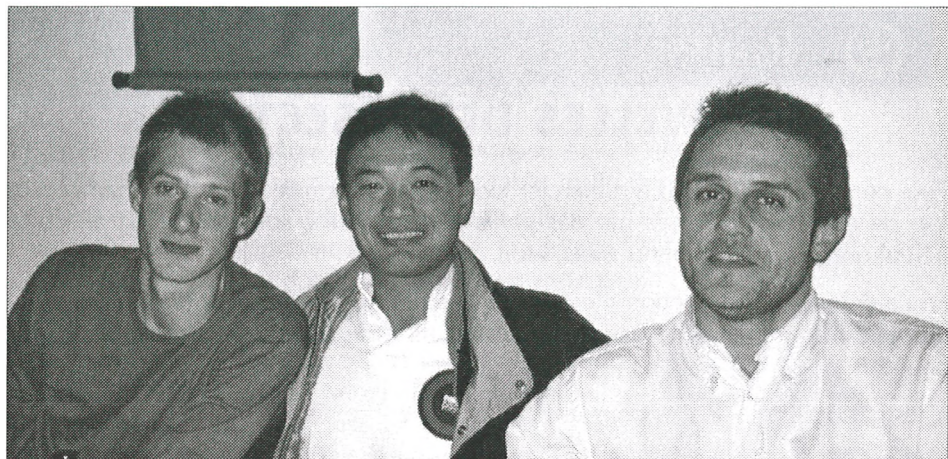
Le second Jaquet dit La Brute, le sénchal Bruno dit La Bûche, Antony le Sicilien dit l'Eventreur, Agata dit l'Epingleuse, Seb dit La Taupe, et Cap'tain Gonzen dit l'Ecossais, malgré leurs solides réputations de ferraillers, ne seront pas récompensés pour leurs exploits.



Vous l'aurez sans doute remarqué la relève de la section *kendo* est belle et bien assurée.

 *La Taupe et l'Ecossais.*





NOTRE MAÎTRE ET AMI YOSHIDA SENSEI

Maître Hirofumi Yoshida est originaire de la ville de Tokushima qui se trouve sur l'île de Shikoku au sud du Japon. Il est arrivé à Genève en automne 1998 pour un mandat de trois ans à la Mission du Japon comme responsable de la sécurité.

Maître Yoshida est un grand *kendoka*. Il porte le grade de sixième *dan*, et a été champion de sa préfecture pendant trois années consécutives. Actuellement, son frère, qui nous a aussi rendu visite, est le tenant du titre !

La venue de maître Yoshida au Shung Do Kwan fut une grande chance pour notre section. En effet, autant la qualité de son *kendo* que sa générosité ont été une source de richesse pour nous tous. Nous ne savons, d'ailleurs, comment le remercier de ses leçons et de son engagement.

Malgré son travail prenant, il nous a accompagné de nombreuses fois dans nos déplacements, compétitions et stages, en qualité d'entraîneur, de coach, et d'arbitre. De plus, il a été le coach de l'équipe nationale lors des derniers championnats d'Europe qui ont eu lieu à Bologne.

Malheureusement, toute bonne chose ayant une fin, son mandat accompli, maître Yoshida est reparti à Tokushima.

Actuellement, nous nous efforçons d'assimiler l'enseignement et l'énergie qu'il nous a offerts. Une fois de plus, nous souhaitons le remercier de tout ce qu'il nous a apporté.

Bonne chance à vous Maître Yoshida !

Pour la section *kendo* du Shung Do Kwan :

Seb et Christian



NOUVELLES DE LA SECTION

Pour commencer, je tiens à remercier toutes les personnes qui se sont manifestées lors de ma convalescence par des petits gestes qui me sont allés droit au cœur (téléphones, chocolat, petits mots, etc.).

En ce début d'été la section n'est pas au meilleur de sa forme en terme de quantité. Je constate une forte baisse de participation de la part des membres. A cela peut-être plusieurs raisons :

- les périodes d'examens pour les étudiants à qui je dis «M»
- la préparation et les départs en vacances
- le retour du soleil et l'envie de se prélasser sur une terrasse et encore bien d'autres ...

Je reste toutefois positif car quand on aime on ne compte pas et je ne doute pas de l'enthousiasme et de la fidélité de la majorité des membres de la section.

Si nous devons causer qualité, je dois dire que je suis extrêmement impressionné par la progression du noyau dur. En effet, lors des stages extérieurs ces derniers ont su faire preuve de modestie et ont démontré que la palette de techniques, qu'ils avaient acquises à ce jour, leur permettait de s'adapter face à une multitude d'enseignement et de philosophie. Encore bravo pour votre travail et votre assiduité.

Pour terminer, une petite pensée pour tous les membres en convalescence. Je leur souhaite un bon rétablissement et un retour rapide (non pas précipité) sur le *tatami*. Salutations sportives à tous.

 **Patrick Moynat**

Agenda ju-jitsu 2001

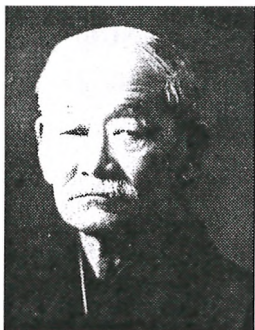
- Stage de *ju-jitsu* à Fiesch/VS (technique - *kata* - *kuatsu*) : du 15 au 22 septembre 2001
- Cours technique *ju-jitsu* à Compesières : le samedi 29 septembre 2001
- Cours technique *ju-jitsu* au SDK : le samedi 10 novembre 2001 (la date va certainement changer)
- Championnat Suisse des *kata* : les 27 et 28 octobre 2001

LE JU-JITSU ET LA SOCIALISATION (2e partie)

Le Japon parviendra même, lors de son Moyen Age, à élever l'élément martial au rang d'une véritable institution, j'en veux pour preuve l'image du *samurai* qui nous fait encore rêver et qui représentait la pureté, la rudesse, la crainte et l'admiration, dont la vie et la mort restent un exemple pour l'homme du commun.

Ce qui explique encore davantage l'impact du *budo* dans le monde actuel, sa pérennité technique et le maintien de ses valeurs, c'est qu'au pays du soleil levant cette histoire et sa philosophie propre ont été touchées par la modernisation et les changements de pouvoir (empereur) très tardivement. En effet, c'est vers 1868, à l'époque où l'Occident, en pleine révolution industrielle, n'avait plus que des reliquats de son

Moyen Age, que le Japon amorçait une révolution progressive. Nous ne devons jamais oublier, en tant que pratiquants, que c'est grâce à ces maîtres qui continuèrent envers et contre tout à croire à leurs vertus éducatrices, que les disciplines du *budo* ont pu parvenir jusqu'à nous, pratiquement inaltérées.



Ce n'est que vers 1880, époque où l'Europe cherchait depuis environ un siècle, à diminuer la violence des jeux physiques par un aménagement de leurs règles, que Jigoro Kano (1860 – 1938) vit l'intérêt d'une synthèse des anciennes techniques de *ju-jitsu*.

Dans son enfance, de santé fragile, il s'adonna dans un premier temps à différents sports venus d'Occident à la faveur du modernisme (gymnastique et base-ball), mais c'est la pratique du *ju-jitsu* qui a retenu toute son attention et qui est devenu en quelque sorte sa vie. C'est en

1877 qu'il entre à l'université de Tokyo où il commence immédiatement la pratique d'un style de *ju-jitsu* (*tenjin-shinyo-ryu*) basé principalement sur des techniques de frappe (*ate-waza*) et des techniques d'immobilisation (*katame-waza*). A la mort de son *sensei* (1879), Kano, sans abandonner ses études, recherche un autre professeur. C'est en 1881, qu'il entre à l'école *kito-ryu* où il découvrira les projections (*nage-waza*) et surtout une philosophie basée sur un minimum d'énergie pour un maximum d'efficacité. C'est en 1882 que la synthèse personnelle de Kano prendra une dimension nouvelle étant expurgée de toutes les prises qu'il



Kuniyoshi (1797–1861)
impression sur bois

jugeait trop dangereuses voire mortelles et qu'il fondera son premier *dojo* à Kyoto. Son style, nommé *judo* du *kodokan* sera pratiquement complet en 1885. Le nouveau concept de Kano a apporté une ouverture sur le futur, car il était avant tout une voie, un art de vivre, une discipline qui a permis de forger une nouvelle jeunesse au Japon (intégration d'un programme éducatif dans le milieu scolaire).

Kano était farouchement convaincu que son *judo* était le meilleur de tous les *ju-jitsu* voire même de tous les *budo* japonais et désirait poursuivre son œuvre jusqu'à la fin de sa vie.

En 1920, Kano se rendit compte qu'aucune autre synthèse n'était possible, qu'il n'était plus la seule personne de poids dans le monde du *budo*, d'autres maîtres faisaient parler d'eux et défendaient leur originalité (Morihei Ueshiba, Gishin Funakoshi, etc.).

A suivre ...

 Patrick Moynat



5, ruelle des Templiers
1207 GENEVE
Tél/fax 735 14 50

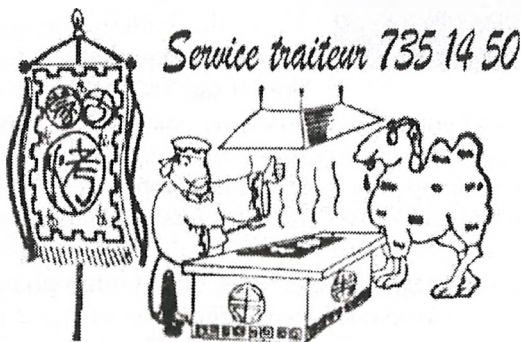
Heures de service :
11h45 - 14h30
18h30 - 23h00
Fermé le Dimanche

LE ROI DU CANARD LAQUE PEKINOIS ROAST PEKING DUCK

Autres spécialités:

- crevettes sauce pékinoise, façon "Sunny"
- raviolis aux légumes à la vapeur

Tous les jours un menu chinois fait minute.



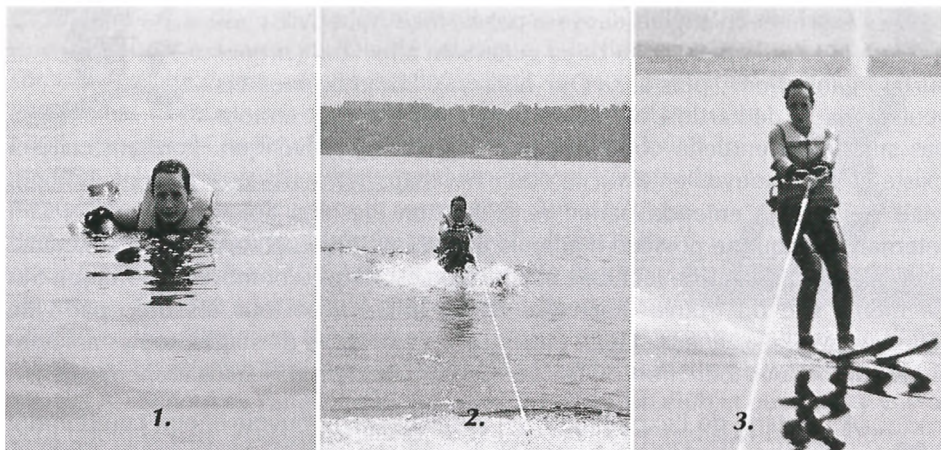


L'aikido vu par une novice à travers les explications et démonstrations d'autres bien plus expérimentés...

Après dix mois d'aikido j'ai pu voir que c'est une discipline très très riche. Tellement complexe que pour en saisir les subtilités il me faudra encore bien des années de pratique.

Néanmoins je voudrais en savoir plus et plus vite, c'est pourquoi je sollicite beaucoup ceux qui ont déjà parcouru un long bout de route sur le chemin de cet art magique et mystérieux.

Avec ces quelques lignes je voudrais remercier tous ceux qui me communiquent leur passion, et tout particulièrement Catherine BUCHER qui en trois temps deux mouvements m'a démontré comment appréhender l'aikido.



- 1. Au début tu te lances dans le bain, tu nages un peu, puis...**
- 2. Tu commences à sortir la tête de l'eau, à saisir un peu la technique, ensuite...**
- 3. Tu laisses glisser comme sur du téflon, et de chaque entraînement tu tireras une leçon.**

Merci Cathy, maintenant «ça baigne !»

 **Corinne**

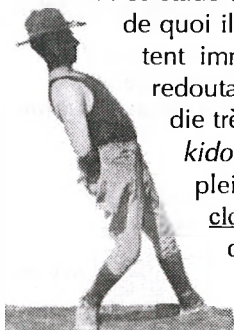
La tête dans le web et les pieds dans l'aiki... d'eau... ou le surf et la plongée ont-ils encore quelques cybersurprises à nous révéler sur notre art?

Équipé de pied en cap (PC, connexion rapide, cartes son et vidéo) et bien décidé à jouer les Cousteau du web, je donne le signal à mes fidèles assistants (www.google.com, www.kartoo.com et www.Altavista.com) qui m'entraînent avec eux dans les profondeurs de la Toile à la recherche de

A peine immergé, j'ai vu (tout comme vous) les idéogrammes bien connus, les portraits et biographies de *o sensei* virevolter autour de moi. On reconnaît ceux diffusés par le SDK (<http://www.sdkbudo.ch/>) que vous connaissez sans doute (mais dont la liste des membres d'honneur n'est pas à jour, attention vous allez fâcher Gildo...). On reste sans voix devant les mines réjouies de Francis, Denise et Olivier, *seiza*... et *sensei* du club de Meyrin (<http://www.club-association.ch/acm/page6.htm>). L'ACSA, notre mère à tous (sic), se profile altière à l'arrière plan (<http://www.aikikai.ch>). Elle a choisi – correction politique oblige ? – de s'exprimer en anglais dans ses pages, mais nous livre malgré tout la trépidante histoire de sa genèse en allemand (cliquer sur «Organisation», puis sur «Our history»). Sommes-nous les seuls héritiers de l'art d'Ueshiba en Suisse ? Pas un mot en tout cas sur une éventuelle concurrence (ou pluralité) helvétique. Pourtant celle-ci existe et vous pouvez en avoir le cœur net (<http://www.aikido.ch/federations.html>). Mais qui a déjà entendu parler de la Section Ueshiba Suisse ou de TEN-CHI International (qui ne possède d'ailleurs qu'un seul *dojo*...)? Rassurez-vous, même si on n'a pas les sous de Jeunesse et Sport, on est les plus nombreux (39 *dojo*). Sur ce même site on trouve une carte de la Suisse avec tous les *dojo* par ville (<http://www.aikido.ch/index.html>), ainsi que les annonces de stages, toutes associations confondues (bel effort d'ouverture, mais peut être pas suffisamment suivi).

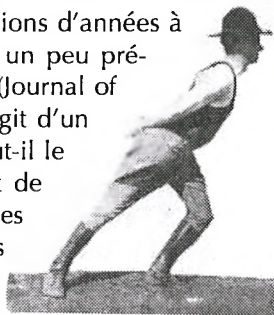
合氣道

A ce stade de l'exploration, on aimerait bien pouvoir mieux comprendre de quoi il retourne. Un coup d'œil à mes assistants et ceux-ci me mettent immédiatement en contact avec Mr. Stanley Pranin un érudit redoutable en matière d'*aikido*. Il nous offre en ligne une encyclopédie très complète sur le sujet. On y trouve en outre l'histoire de l'*aikido* en Suisse et dans d'autres pays des biographies de *sensei*, et pleins d'autres choses (un must): <http://www.aikidojournal.com/encyclopedia/encyclopedia.asp?Letter=S&offset=80>. On se rappellera que les pionniers de l'*aikido* en Suisse étaient pilote et steward chez Swissair (devinez sur quelle ligne ils travaillaient ?) et que, bien qu'on ne cesse de répéter que l'Union des énergies



fait la force de l'*aikido*, il nous faut concéder que l'entropie n'a pas épargné notre noble art. On peut se faire une bonne idée de ce qui s'est passé en France de 1950 à nos jours en termes d'alliances et de divorces associatifs (sur fond de combats des chefs) en consultant: <http://aikido.doiotionville.com/fr/index.phtml>. Même les secrets des *dojo* appenzellois nous sont dévoilés (une loupe est évidemment nécessaire...) sous (<http://www.ai.ch/aikido/entstehu.htm>). Nous voilà aux portes du paradis, le saint des saints (un peu décevant) n'est plus qu'à un petit clic, OK, nous voilà au Hombu Dojo ! : http://www.aikikai.org/about/index_e.html. La visite de l'International Aikido Federation est plus informative. On est fort aise de savoir qu'Ikeda *sensei* y est directeur technique adjoint. Mais pas vraiment surpris de constater que même à ce niveau les luttes fratricides notamment entre l'USAF et l'IAF ne sont pas rares: <http://www.aikido-international.org/index.htm>. Le premier palier est atteint sans trop de difficultés. La suite du parcours peut révéler des surprises car la visibilité est faible et l'ivresse des profondeurs guette. Mais on y va de suite et sans mollir (comme dirait l'ami Francis).

Nous voilà au bord d'une série de grands cratères, un spot impressionnant! Les cartographes du web ont nommé le premier KRONOS (A Chronological History of the Martial Arts and Combative Sports). Celui-ci qui n'offre rien de moins qu'un historique des arts martiaux allant de moins 6 millions d'années à nos jours (très exhaustif et détaillé, quoique à la limite un peu pré-somptueux) <http://eimas.com/kronos/index.html>. le second (Journal of Non-Lethal Combatives) nous livre une jolie perle. Il s'agit d'un cours complet de *ju-jitsu* (un des ancêtres de l'*aikido*, faut-il le répéter) à l'intention de soldats nord-américains, datant de 1920 et dont les illustrations sont reproduites dans ces pages (<http://www.eimas.com/jnc/jncframe.htm> scrolllez vers le bas et cliquez sur Book I à VII). Une prise mortelle secrète y est même dévoilée ! Le Journal of Combative Sports nous offre une grille d'analyse qui permet de choisir à coup sûr une bonne école d'arts martiaux: <http://www.eimas.com/jcs/jcsframe.htm> (cliquez sur How to choose a Martial Art School ?). Par exemple si vous entrez dans un club et que vous y voyez écrit quelque part: «Leçons privées», «Progrès rapides», «satisfait ou remboursé», «Grand-maître Soke», «Champion du monde», partez en courant ! Faites de même si vous voyez des posters de Chuck Norris ou si les instructeurs sont obèses. A ce propos, la visite du site de l'«Association mondiale des Grands-Maîtres et Soke» qui pourrait se targuer de réunir la plus belle brochette d'usurpateurs-affabulateurs 12^e *dan* dans 32 disciplines des deux hémisphères est un pur régal: <http://www.bushido.org/~whfsc/whfsc17.htm>



Prêtant l'oreille au chant des cyber-sirènes et des baleines internautes je perçois une question insistante: finalement l'*aikido* est-il un bon moyen de self défense? Est-ce une méthode de combat? Et si oui, question à cent francs, pourquoi ne



trouve-t-on pas d'aikidoka dans les compétitions de combats libres ou Ultimate fighting Championship (UFC) initiées par le brésilien Rorion Gracie. Belle et volumineuse bagarre verbale qui se tient jour et nuit et par tous les temps

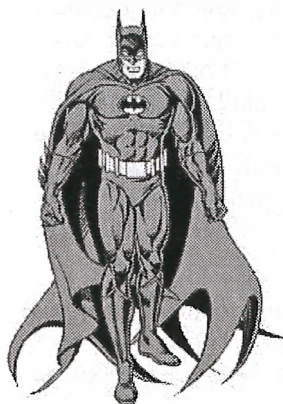
à <http://www.aikidojournal.com/ubb/Forum9/HTML/000569.html>. D'ailleurs, pourquoi ne pas aborder la question une fois franchement avec Philippe Goutard ou Ikeda *sensei* (que vous pouvez d'ailleurs voir en mouvement si vous êtes patients en allant à



<http://aikidofaq.com/multimedia.html>)? La porte d'à côté, on pousse même l'insolence jusqu'à se demander si la pratique de l'*aikido* ne s'est pas ramollie avec le temps, là je crois qu'on se doit de réagir (<http://www.aikidojournal.com/ubb/Forum9/HTML/000447.html>), en gentleman évidemment...

Au registre des cartons à l'arme automatique (mais respectant le culte des ancêtres et les préceptes de la Voie), des coups de poings (et même de pieds) dans la gueule, assénés dit-on avec du bon *kharmazenbudospirit®* certifié authentique, disponible en deux tailles et trois couleurs, livré en 72 heures, toutes cartes de crédits acceptées, le tout béni par les studios Universal : le cas Steven Seagal constitue une authentique merveille du genre. On ne tarira pas d'éloge sur la modestie de son site (très pro par ailleurs) <http://www.stevenseagal.com/>. On restera bouche bée devant le site-éloge d'un fan de Steven dont le titre très inspiré «Fuck You and Die» élève le corps et l'âme à leur sommet, d'autant plus que d'un simple clic on peut entendre la paraît-il célèbre réplique éponyme (<http://members.tripod.com/~UnderSiege>). A ma grande surprise, il semblerait effec-

tivement que M. Seagal soit réellement (administrativement du moins) un *shihan* de l'*aikikai*. On peut toutefois retenir qu'il a obtenu son 1er *dan* des mains de Koichi Tohei la même année que celui-ci quitta définitivement l'*aikikai* (1974). Il a ensuite épousé Miyako Fujitani, dont le père possédait un *dojo* à Osaka. Beau-père qui s'arrangea pour faire très rapidement multiplier ce *dan* par cinq, histoire de justifier la place du rejeton dans son *dojo* Tenshin (le triste site qui lui est consacré est d'ailleurs édifiant: http://www2.gol.com/users/tenshin/Pages/english_site.html). Nul trace de qui lui a décerné le titre de *Shihan* (Stevy serait même actuellement 7e *dan*). Un effet de l'inertie peut-être ... Quoi qu'il en soit, le fait n'est pas contesté par



Mr Pranin <http://www.aikidojournal.com/encyclopedia/encyclopedia.asp?Letter=S&offset=80>. Cette ascension fulgurante, Steven Seagal a l'honnêteté (et/ou la prétention) de la commenter en ces termes dans son site: «Pour certains il faut six mois et pour d'autres six ans pour apprendre certaines choses. Il n'existe pas d'autre niveau que le niveau individuel. Ceci est très personnel». Ben voyons... Il a en plus le bon goût de se faire appeler «*Shigemichi Take*» dans le monde de l'*aikido* (je croyais que c'était chez les scouts qu'on faisait ça), ce qui signifie tenez-vous bien «Guerrier qui s'enrichira». Merveilleux non? Mais ce n'est pas tout, il est aussi et bien entendu prêtre *shintô* (ce qui à l'extrême rigueur justifierait le pseudo), calligraphe, acupuncteur, guérisseur et comme si ça ne suffisait pas comme ça il semble qu'il ait découvert récemment (surenchère oblige?) qu'il était aussi un lama réincarné (!!!) <http://www.geocities.com/Colosseum/Sideline/8510/seagal.html>. Nul doute qu'il va bientôt courtoiser Raël et sa bande d'Eloïms, histoire de monter un *dojo* de luxe sur Sirius (avec massage relaxant à la batte, balles dans le dos et immolation) pour les ex de l'OTS... Peut-être suis-je allé trop loin, la tête me tourne, la lumière est faible et vacillante, mes sens troublés distinguent dans la pénombre un site fantômatique dans lequel il est question de pornographie sur fond de dérive sectaire et d'*aikido* (<http://www.cherchezvousmeme.com>). C'en est trop, je renonce...

Terrorisé comme vous pouvez l'imaginer je me laisse tracter par mes fidèles assistants dans une zone plus rassurante. Après un bref passage par Hawaï (voir le logo ci-contre http://id.mind.net/~aiki/aikido_hawaii.htm), imaginez ma joie de retrouver pêle-mêle et en français une présentation du livre de Frank Noël par lui-même (<http://perso.wanadoo.fr/aikido.noel/Livre.html>), le site officiel de Christian Tissier <http://www.multimania.com/aiki/>, ainsi que celui de l'école européenne d'*aikido* (<http://www.epa-aikido.org/IE/index.htm>). C'est bien connu, les meilleures choses ont malheureusement une fin. Mais j'y retourne dès que possible. Pour ceux qui n'auraient pas le courage de retranscrire tous ces sites, mais qui voudraient les découvrir, il leur reste à en visiter un <http://www.chez.com/tzuki/index.htm>, où ils trouveront (à une exception près) tous les sites, merveilleux ou horribles décrits dans ces quelques lignes, voire peut-être quelques autres.



 Jacques-Antoine



Championnats suisses Elite 2001 24-25 mars 2001 à Rüti (ZH)

Six membres de notre section ont participé cette année au Championnat suisse Elite : Patrizia Birchler Emery, Laurent Jornod, François Notari, Fabrice Marra, Ergin et Ayhan Tursun, une compétition au cours de laquelle notre *sensei*, Hiroshi Nakajima, et Stéphane Emery ont fonctionné comme arbitres.

L'engagement des *karateka* de notre club fut réjouissant, d'autant plus qu'il a renforcé la présence du Chidokai suisse à la compétition la plus importante pour le karate dans notre pays. La compétition s'est déroulée sur deux jours, avec les *kumite* équipe et open, ainsi que les *kata* équipe le samedi après-midi, puis les *kata* individuels et les *kumite* individuels par catégorie de poids le dimanche.

Résultat : une troisième place en catégorie *kumite* équipe pour Patrizia (associée pour l'occasion à Birgit et Hiroko, deux membres du club Chidokai des Pâquis).

Passages de grades

3e *kyu* : Ahyan Tursun, Ergin Tursun, Fatih Tursun

2e *dan* : Patrizia Birchler Emery

Les nouvelles règles de compétition

On nous les avait annoncées à la fin de l'année passée déjà et les voilà enfin. Les nouvelles règles réglant la compétition en *karate*, *kata* et *kumite*, établies par la Fédération mondiale de *karate*, ont été adoptées par la Fédération suisse de *karate* et seront appliquées vraisemblablement dès cet automne, lors du Championnat suisse junior. Vous pouvez trouver le nouveau règlement sur le site web de la

Fédération suisse de *karate* :

<http://www.karate.ch/pdf/WK-F.pdf> version française, en format pdf (51 pages !), ou sur le site de la Fédération mondiale de *karate* :

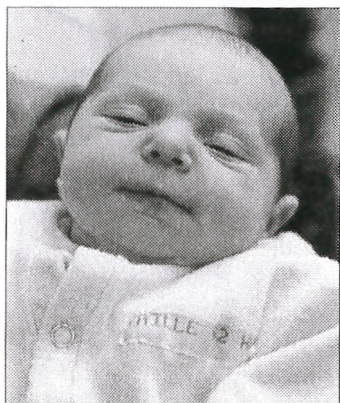
<http://www.wkf.net/html/rules.html> en version anglaise, mais version française téléchargeable en format word.

Patrizia

Et pour terminer, la section karatedo du Shung Do Kwan souhaite la bienvenue à

Mélie Notari

qui, semblable à son père et à sa mère, a déjà l'œil du karateka averti.







KI-KEN-TAI

ou l'utilisation de son potentiel à 100%

Etablir un contact juste entre les Mains et le Sabre – te no uchi

Précédemment nous avons établi un contact juste entre l'Homme et la Terre. Il est maintenant capable de se tenir debout entre «Ciel» et «Terre» – *ten-chi-jin*. Il remplit le premier rôle qui le distingue comme un Etre-Humain.

Utiliser, tenir, fabriquer l'outil est une autre dimension de son humanité qu'il a besoin d'apprendre pour se parfaire. Je voudrais citer un extrait de texte ici qui, je pense, exprime très bien le concept :

«Comprendre l'Etre de la main, commande de se libérer d'une conception de la main qui en fait un simple instrument de préhension... La main atteste, en effet, d'un mode spécifique de présence au monde, c'est pourquoi, dit Aristote, elle est le propre de l'Homme. L'Homme ne s'avance pas dans le monde, armé et casqué, mais nu. L'intelligence, en étant une écoute du monde, est en même temps la marque de la nudité propre de l'Homme. Par elle, l'homme est exposé au monde à chaque instant de sa vie. A la différence de l'animal, il ne vit pas dans le confort d'un milieu auquel il serait toujours déjà adapté. Dépourvu d'instinct, son lieu est la totalité du monde. De cette exposition de l'Homme au monde, la main témoigne en premier lieu...

N'avoir que des mains signifie pour l'Homme avoir la possibilité de tout devenir.

Dans son texte sur Les parties des Animaux, Aristote souligne que, pour l'Homme, ne pas avoir une arme particulière revient à avoir la possibilité de se défaire de son arme, d'en changer et en fin de compte de pouvoir avoir toutes les armes. En pouvant tout devenir, la main est l'expression de l'universalité qui caractérise l'Homme. Par elle et en elle, l'Homme peut se saisir de tout.... Elle échappe à toute fonction particulière parce qu'elle n'est pas un organe particulier, mais un organe d'organe...»

Extraits d'un texte «L'âme et la main»

Emmanuel HOUSSET

Comment, donc, concrètement tient-on un sabre?

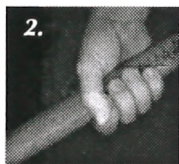
Il y a deux façons principales pour tenir en main un sabre, dans la pratique d'un budo comme l'*aikido*. Dans la première, l'instrument restera un objet tenu et manié par les mains. Dans la deuxième, qui nous intéresse plus particulièrement ici, la façon de tenir le sabre permet à celui-ci de devenir l'extension – même du

corps du pratiquant. Il faut établir une connexion stable de l'instrument avec la main, qui, (par le bras, l'épaule, le dos) se joint parfaitement aux hanches (*seika tanden*) qui, ensuite, sont correctement liées à la terre.

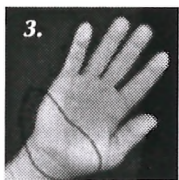
Dans le premier cas, et je dirai le plus instinctif, le pratiquant aura tendance à saisir l'instrument sans idée de «faire corps» et en relation perpendiculaire avec l'objet. Dans le *budo* cette manière de tenir est souvent appelé *gyakute* ou «la manière de la main opposée».



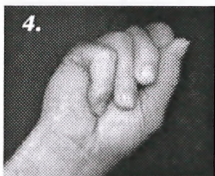
1.
gyakute de dessous



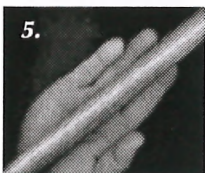
2.
gyakute de profile



3.
Talon de la main



4.
Le petit doigt à l'aplomb du talon



5.

On peut voir dans les illustrations 1 et 2 que l'avant bras est en relation «angle droit» avec le *ken*. Le sabre ne reste, dans cette position, qu'un objet dans la main. L'homme sera plutôt «détaché» de l'objet et de ce qu'il effectue avec cet instrument.

Pour débiter il est nécessaire de construire et maîtriser une autre façon de tenir son sabre pour permettre la découverte du principe. On appelle cette autre façon de tenir son arme, *honte* – ou «la manière source de la main». (Certains systèmes utilisent d'autres mots pour désigner *honte* – *gyakute* mais ici on utilisera ces deux mots qui se distinguent par leur dépouillement et leur simplicité).

Cependant il est à noter que le pratiquant qui a bien maîtrisé *ki-ken-tai* aura la liberté de tenir son instrument de différentes manières sans interrompre l'union Corps-Outil-Intention. Dans ce cas la tenue en *gyakute* est parfaitement viable et utile.

Pour Tenir Correctement en honte

La partie de la main qui représente véritablement la connexion avec le reste du corps se situe dans la partie «talon» (illustration 3) de la paume. Cette partie de la main doit être fermement jointe au sabre (ou autre instrument) si on souhaite trouver une tenue qui conduit à la réalisation de l'union *tai-ken*.

Pour une bonne exécution, nous avons besoin avant tout du petit doigt, ensuite l'annulaire et, enfin, du majeur. Il est intéressant de noter, dans l'illustration 4, que c'est le petit doigt seul qui est capable de se maintenir en position, directement au dessus du «talon» de la main et, de ce fait, demande une application avec puissance et précision qui sera renforcée par les deux autres doigts.

Mise en Position

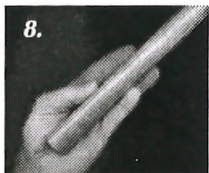
- Commencez par mettre votre main droite à plat sur le dos de votre *bokken* (sabre en bois) comme dans l'illustration 5.



de dessous



de profil



honte main
gauche de dessous



honte
profil gauche



• Ensuite, placer le petit doigt à l'aplomb du talon de la main sans laisser celle-ci vriller, sous peine de perdre le contact et l'alignement central avec le talon de la main. Ceci est de toute première importance et doit être scrupuleusement suivi si on souhaite développer la position correcte.

• Ensuite, placez fermement les deux autres doigts (l'annulaire et le majeur) en renforçant la position de l'auriculaire. L'index et le pouce prendront naturellement leur position mais vous veillerez à ce qu'ils restent décontractés sans toutefois s'ouvrir. Ils doivent être comme dans les illustrations 6 et 7.

• Pour la main gauche – placer le bout du *ken* en contact comme pour la main droite précédemment mais avec le bout du *ken* (*kashira* = pommeau) légèrement en avant du talon de la main comme dans l'illustration 8.

• Procédez comme pour la main droite en plaçant le petit doigt (sans vriller la main) suivi des deux autres doigts (illustrations 9 et 10).

• Placez les deux mains sur votre sabre tout en respectant simultanément les positions des mains qu'on a construit ci-dessus (illustration ci-dessous des mains de *o'sensei*).

• Maintenant que nous avons établi la tenue du sabre nous pouvons nous mettre en position de garde pleinement uni, le corps en contact juste avec le sol et le sabre en contact juste avec le corps. L'intégrité de la position corporelle respecte ainsi la position verticale/horizontale ainsi que l'extension vers l'avant.

Etudiez soigneusement les illustrations 12 à 14 de *o'sensei* en *kamae* avec son *bokken*. Lorsqu'on a compris, à travers la pratique, la notion de *ki-ken-tai* ces photos montrent pleinement une intégration totale de ces trois éléments chez lui.



12.



13.



14.

Intégrer sa Respiration – kokyū awase

Jusqu'ici nous avons regardé seulement des éléments statiques de *ki-ken-tai* mais il s'agit de se rappeler que ce principe est à maîtriser dans le moindre mouvement dynamique. C'est là que commencent les difficultés ! Dans le calme et le statique il est relativement simple de sentir son axe vertical, son équilibre vers l'avant et en extension, de se mettre en *kamae*, de prendre en main son sabre etc. Mais dès l'instant où l'on fait le moindre mouvement, où son attention est attirée ailleurs, tout se désintègre aussitôt. On ne vit pas le principe ! Le catalyseur qui nous permettra de passer du statique au dynamique de la pratique, tout en maintenant l'union *ki-ken-tai*, est la respiration – *kokyū*.



Prenons encore l'occasion d'expérimenter avec un exercice simple de base :

- Prenez une position de garde en *sankaku-tai* (*hito e mi*) en vérifiant un par un les éléments que nous avons vu ci-dessus – Centre de gravité, *sei-chu-sen* (axe vertical), centrage horizontal vers l'avant, l'avant des pieds dynamique, les mains correctement placées sur le *ken*, une décontraction générale du corps tout en émanant une vitalité, le sabre tenu en *seigan* (en extension vers les yeux), etc.
- Etablissez une respiration calme, lente, régulière et naturelle. A un moment donné, lorsque vous sentez le rythme naturel de votre respiration, laissez partir le sabre vers le haut avec une inspiration sans changer quoi que ce soit dans votre posture (et vos mains). Ayez, là, l'impression de piquer la pointe vers le ciel. Vous devez avoir ainsi la sensation que tout le corps participe – en partant des pieds – en cette extension vers le ciel. Ici, il est très important de ne pas changer la position des mains sur le sabre – il faut maintenir le contact de *honte* tout au long du mouvement.
- Laissez le sabre redescendre en coupant (sans ajouter de la force ou de la vitesse) avec votre action d'expiration. Ici vous aurez une sensation de retrouver à nouveau un «enracinement» du corps entier par rapport à la terre.

Conclusion

Avec ces exercices simples nous avons mis en place les éléments fondamentaux permettant de réaliser un mouvement qui respecte le principe de *ki-ken-tai*.

- Le centrage de l'individu;
- L'équilibre juste du corps;
- La perception de *seika-tanden*;
- L'extension vers l'extérieur de soi;
- Le contact correct entre l'individu et la Terre;
- Le contact correct entre les mains et l'instrument;

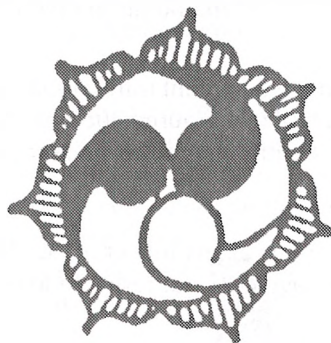
- Une notion de la coordination de la respiration avec le mouvement.

Il y a d'autres facteurs qui peuvent entrer en ligne de compte mais ceux ci-dessus sont les plus importants. Il faut toujours se souvenir qu'il est nécessaire de perfectionner ce travail à travers une pratique assidue et régulière de sa discipline. Au même temps il est vrai qu'une fois que *ki-ken-tai* peut être «vivant» chez soi il sera applicable à toutes les activités de sa vie.

Rien qu'hier, un ami, conduisant sur l'autoroute, exprimait son plaisir d'avoir travaillé la notion de *ki-ken-tai* lors des cours récents et me disait qu'il était en train de le découvrir par rapport à sa conduite de voiture. Il m'a même montré que l'on pouvait tenir le volant avec les mains en position honte donnant ainsi une bonne décontraction aux épaules reliant ainsi son centre avec son véhicule!

 **Malcolm Tiki Shewan**

ASSOCIATION SUISSE IOKAI SHIATSU



COURS DE SHIATSU FAMILIAL / FORMATION PROFESSIONNELLE IOKAI SHIATSU
GENNECY 10 – 1237 AVULLY –RENSEIGNEMENTS: TÉL. 750 23 32 OU 756 02 35

DÉBUT DES COURS: FIN SEPTEMBRE 2001

Equipements pour les arts martiaux :



Le Japon
à votre porte !

36, rue Ancienne - 1227 Carouge
Tél. 022 / 343 73 81

Retour: Shung Do Kwan
Rue Liotard 66
1203 Genève

VITRERIE D'ONEX

- Vitrierie
- Miroiterie
- Stores
- Encadrement

24/24h Urgences

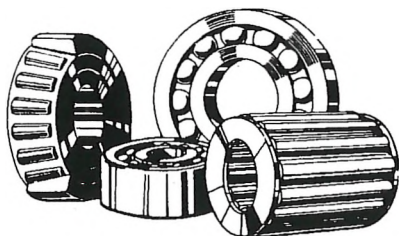
G. Ricci & Fils

36, av. du Gros Chêne
1213 ONEX



022/792.44.92

ERIC MEYLAN^{S/A}
spécialiste tous roulements



6, ch. des Carpières
1219 LE LIGNON
Tél. (022) 797 53 00
Fax (022) 797 58 25

ALETRICA

S.A ÉLECTRICITÉ
TÉLÉPHONE



Route de Colovrex 16
1218 GRAND-SACONNEX
Tél. 799 07 77 / Fax 788 38 08