ANNÉE 2012, JUIN, N°19

OKINAWA TE TRADITIONNEL

道場の新聞 DÔJÔ NO SHINBUN

SOMMAIRE

- Editorial
- Les règles d'un dôjô
- Shibu taikaï 2012
- Un mot sur les arts martiaux
- A Palerme
- Un petit mot
- Promotion
- Un parcours, une histoire
- Notre pratique du karate à la lumière de Confucius
- Le passeur et l'intellectuel
- Le Kiai
- Polices
- Dessins d'enfants
- Manifestations
- Assemblée générale
- Hommage

En présence de Serge MERLET sensei. Un combattant infatigable des lois idiotes....

LES REGLES D'UN DÔJÔ

D'aucuns diront avec certitudes que la pratique martiale doit se faire sous l'égide d'une discipline de fer étayée par une autorité sans faille...Peut être...allez savoir...

Un dôjô n'est pas un lieu de torture, ni physique, ni psychologique. On y trouve ce que l'on vient y chercher.

Je crois qu'il y a confusion entre la hiérarchie et les méthodes pédagogiques.

La hiérarchie est établie selon l'ancienneté et le niveau sanctionné par un grade. Elle est incontournable. Elle n'est pas négociable, ni discutable.

Les méthodes d'enseignements, selon l'époque et le lieu, ont été profondément modifiées. C'est au japon, dans les universités qu'ont été instaurées les enseignements de type « paramilitaire » : rang d'oignon, commandements hurlés, règles absurdes...

A Okinawa, les dôjô sont des lieux de convivialité et d'échange. Certes, il faut y travailler, mouiller le karategi, se remettre en cause, savoir s'autonomiser dans la gestion de ses efforts,...Dôjô signifie lieu de travail, de recherche dans sa voie et non lieu de maltraitance.

Ceci dit, il est des règles à respecter, qui relèvent plus de la bienséance et du respect que d'un ordre établi : Etre à l'heure (quand les créneaux sont définis), saluer, pas de chewing gum, respecter la hiérarchie en toute circonstance,...

Mais attention, il ne faut pas se tromper, les premières personnes à montrer l'exemple sont justement celles à qui l'ont doit le respect dû a leur position. Plus on s'élève dans la hiérarchie, plus les obligations envers les sempai et kohai sont importantes...

Ceci est-il compréhensible par des occidentaux ?

Je vous invite à y réfléchir.

Patrice MERCKEL

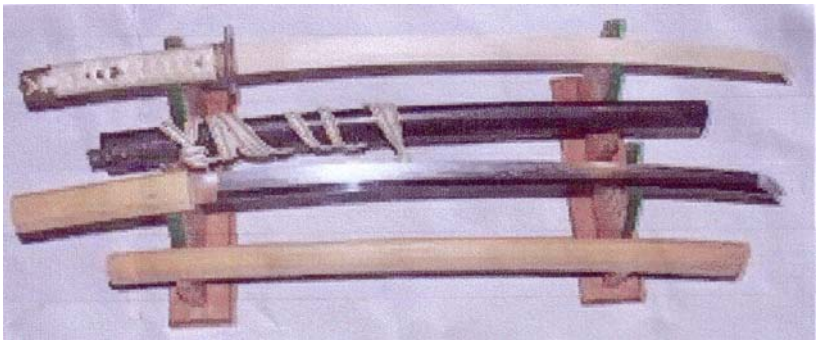
SHIBU TAIKAI DNBK

C'était la troisième édition organisée à Vesoul. Le 6eme Shibu taikaï DNBK France fut une réussite.

Je salue la qualité des interventions, que ce soit les animateurs ou les prestations (Shodô et taïko).

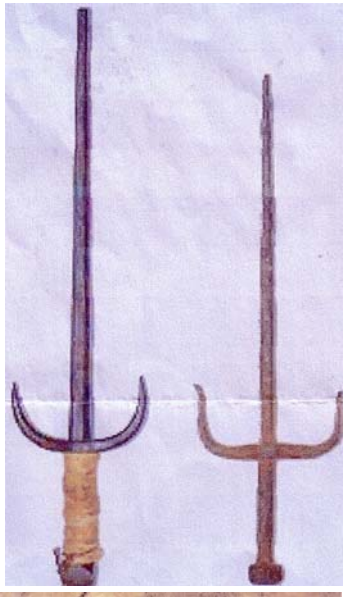
Je remercie vivement tous les bénévoles qui permettent la réalisation d'une telle manifestation.

UN MOT SUR LES ARTS MARTIAUX

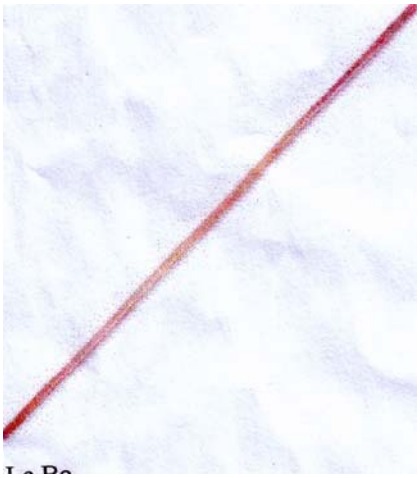


Les arts martiaux ont été crées en Asie (Chine, Inde) comme méthode d'entrainement des unités militaires. Répandus ensuite en Corée, Japon et au Vietnam.

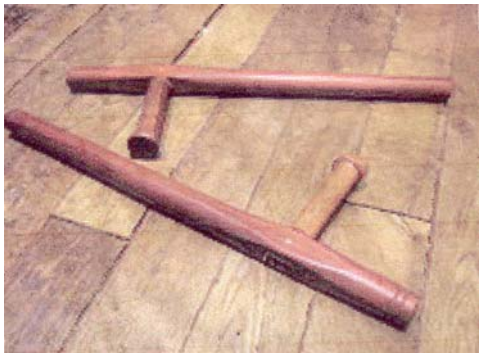
Les habitants de l'île d'Okinawa, bien que parlant la langue nationale (le japonais), ont également leur langue locale, l'okinawaïen qui fait partie des langues Ru kyu, mais tend à se perdre dans les jeunes générations.



Le Kobudô était l'art martial utilisé à Okinawa, plusieurs occupants militaires, tantôt Chinois, tantôt Japonais, ont interdit la possession et l'usage des armes à la population occupée, dans le but d'éviter les rebellions. C'est cette interdiction qui a favorisé le développement poussé des techniques de combat à mains nues. Le To de chinois, devenu plus tard karate, ainsi que l'utilisation, en tant qu'armes, des ustensiles de la vie quotidienne comme le sansetsukon, le kue, l'eku, le nunchaku, le kama, le tonfa, le nunti, le seiryuto et le timbe, le rochin, le kusarigama, le bo.



Importé de chine, le karate a été développé et perfectionné à Okinawa. Cet art martial faisait, en 1935, sa véritable entré dans le budô japonais.



Quentin DE ABREU

PALERME

Une foule de détails, un flot de conseils, un torrent de corrections : c'est ainsi que se sont passés les 5 jours de travail avec Sensei HIGA à Palerme, dans son dôjô. Chaque jour, plusieurs heures de travail, sans limites. Nous avons suer.
J'ai participé à tous les cours, avec ses élèves de Palerme, puis beaucoup de temps en tête à tête.

Sensei m'a dit « Je te donnerai tout ce que je sais, si tu le veux ».
C'est un honneur.
L'accueil a été chaleureux. Ses élèves accueillants. C'est une expérience à reconduire.

Patrice MERCKEL

UN PETIT MOT….

Voilà un peu plus de 6 années que Sensei Patrice MERCKEL m'a confié la responsabilité du cours enfants , responsabilité que je partage avec les yudansha du dôjô , Claude GALMICHE ,Michel GRUNEVALD, Michel MAGUIN et Philippe BALLET. Chacun de nous a grandi avec les enfants , se remettant en question souvent , travaillant beaucoup et allant souvent en stage pour transmettre le mieux possible l'enseignement que nous avons reçu. Dans une discipline exigeante et rigoureuse nous avons essayer de rendre les cours plus variés , tout en ne faisant aucune concession sur le programme et la façon de travailler dans un dôjô. Il est important de préserver le côté traditionnel de notre pratique , ce sérieux et cette rigueur nous ont permis de travailler avec de grands maîtres , les Sensei HIGA, ADANIYA, DIMAYUGA et de ne pas céder aux dérives de disciplines plus violentes. La maîtrise est à ce prix, travailler dur, longtemps, devenir plus fort tout cela pour vivre mieux avec soi et avec les autres. On peut toujours faire mieux, on veut souvent faire mieux et je me remets souvent en question pour savoir si l'on donne assez, si l'on fait bien, si on a été assez juste. Merci à Sensei MERCKEL pour sa confiance, merci à mes compagnons de route Claude, Michel G, Michel M, et Philippe pour leur disponibilité et leur travail, et puis merci aux enfants pour ce qu'ils m'ont apportés, pour leurs efforts, leurs doutes, leurs appréhensions, leurs sourires, leurs déceptions parfois devant l'échec .

Qu'ils nous pardonnent d'être parfois un peu dur avec eux, mais un jour pour ceux qui auront la volonté de continuer le chemin, ils comprendront alors que tout cela avait un sens.

Cyril POIRRIER

PROMOTION

Après de nombreuse années de présence au dôjô, de pratique et d'investissement, POIRRIER Cyril a été promu au grade de yondan (4eme dan). Au-delà de la récompense personnelle, c'est le dôjô qui peut être fier du parcours de Cyril.
Mais attention, même si ce niveau flirte avec la notion de Sensei, il met celui qui le porte en situation de modèle, de guide. Cyril est en capacité de l'assumer.

FELICITATIONS

UN PARCOURS, UNE HISTOIRE

Nous sommes en 1972. Dans le cadre d'une activité sportive scolaire, il était proposé des séances de karate. Chaque semaine, un « expert » ceinture marron venait nous faire répéter des séries de gedan barai et oïe tsuki en zen kutsu. Il tentait de nous démontrer l'efficacité du karate en tapant fort contre le mur de la salle. Ces agissements n'impressionnaient personne. De surcroît il rajoutait « *Vous pourrez faire ça après quelques années de pratique* » ce qui nous faisait sourire car le personnage ne soupçonnait pas que nous étions une bande de copain d'internat dont les samedis soirs étaient occupés à chercher la bagarre dans les bals. Alors, les coups de poing sur un mur… !!!!

C'est à cette époque que l'intérêt s'est porté sur la littérature abordant les arts martiaux. Bien entendu, l'incontournable Roland HABERSETZER faisait partie de la panoplie avec son livre de poche « marabout » sur le karate.

Il était facile d'y retrouver ce que nous faisions avec l'intervenant 1er kyu. C'est ainsi que, seul, j'ai découvert que ce que pratiquions se nommait le SHOTOKAN.

Grande découverte !

Premier contact avec le karate. Premier contact avec la médiocrité de la connaissance des arts martiaux et de la pédagogie d'un débutant. Mais aussi première expérience riche d'enseignement pour les années à venir.

C'est en 1976 qu'une opportunité se présenta de travailler dans un « vrai » dôjô, avec un « vrai » prof. Le dôjô était une salle de boxe jouxtant la salle d'aïkidô. C'est en s'entraînant avec un ami aux techniques d'Ueshiba sensei que je pris connaissance de l'ouverture d'un club de karate.

Bien sur c'était du Shotokan….

Durant cette période s'est forgée la conviction que la pratique des arts martiaux en tant qu'activité sportive était une hérésie. L'intensité des cours n'était pas un problème en soi, mais les erreurs faites quant au respect du fonctionnement du corps et ses limites menaient très vite à des situations de douleurs assez inquiétantes. D'ailleurs, le prof, quelques années plus tard à du cesser totalement la pratique : usure et dégradation prématurées des genoux et du bassin.

Mais cet homme était sincère. C'est la pratique qui intrinsèquement amène ces traumatismes.

La certitude alors m'apparu qu'il n'était pas envisageable de pratiquer ad vitae aeternam ce style d'activité. Pourtant nous n'avions eu aucune information sur l'existant, l'histoire des arts martiaux n'était pas (et n'est d'ailleurs toujours pas) une préoccupation dans les dôjô Shotokan.

C'est aussi à cette époque que j'ai participé à des stages avec les »grands de l'époque » : Valera, Gruss, Sauvin…forts de leurs résultats en compétition dans les années 60 et dont le discours et la pratique n'avait pas d'ambiguïté : la karate est un sport de compétition. Le plus lamentable est de retrouver ces mêmes personnes, 30 ans plus tard, et parce que leur âge leur impose ce choix, prétendre pratiquer un karate traditionnel. Mais ça, je l'ai découvert beaucoup plus tard.

Et puis c'est aussi l'époque des compétitions. Difficile d'y échapper, puisque l'enseignement est sur fond sportif.

Jamais classé. Jamais gagnant. Presque toujours éliminé pour non respect des règles. J'aurai bien aimé rencontrer ces combattants dans des situations de combat de rue, juste pour voir un peu.

Dernière participation : Championnats de ligue Charente Poitou, 1981 (peut être), nommé responsable du bar…..

Après un séjour en Afrique, à travailler seul, le hasard de la vie me fit atterrir en Haute-Saône.

A Luxeuil les Bains, après une heure d'entraînement dans une salle de boxe Française, je décidais que ce sport ne me convenait pas.

C'est par un soir d'octobre 1986 que j'entrai pour la première fois dans le dôjô de Saint Sauveur.

Séduit par l'attitude de l'enseignant, j'adoptai immédiatement le cadre. Pas très jovial ce gaillard à moustache !!!

Enfin quelqu'un qui ne se prenait pas pour un demi-dieu et dont le discours remettait toutes les prétentions à leurs places véritables.

Le dôjô pratiquait le Shito Ryu, de l'école de SOKE KUNIBA, la Seishinkai. Les élèves ne restaient pas ignorants très longtemps car le sensei prenait le temps, chaque début de saison, pour expliquer au groupe l'histoire du karate. J'en fus surpris, car jusqu'à cette époque, c'est une recherche personnelle qui avait enrichi mes connaissances sur les arts martiaux.

Je me suis empressé d'oublier le Shotokan (ce ne fut pas trop difficile) et jeté à fond dans le Shito ryu.

André LAMBOLEY sensei avait une manière bien à lui de diriger le dôjô et ceux qui ne voulaient pas s'y plier n'avait pas d'autre choix que de partir. C'est cet esprit cadrant et les exigences techniques qui m'ont beaucoup plu.

Le dôjô recevait régulièrement Guy JUILLE sensei, 7eme dan (5eme dan à mon entrée au dôjô) pour des stages en cours d'année et en été. Ce fut donc le départ d'une pratique constante et enrichissante.

Parallèlement au karatedô, sont venus se greffer le kobudô et laidô (sete iaï). Depuis, ces pratiques sont régulières.

En 1999, trois événements importants vont modifier l'histoire du dôjô :

- Pour des raisons de santé, André LAMBOLEY sensei est contraint de cesser sa pratique. Il me confie le dôjô. Lourde responsabilité qu'il faut assumer.

- Guy JUILLE sensei a rencontré NAKAMURA Yoshio sensei 10eme dan de Shuri te. Il décide d'abandonner le Shito ryu pour se consacrer au Shorin ryu. Il me demande si je suis d'accord pour entraîner le dôjô dans l'aventure. C'était l'occasion de poursuivre cette quête vers les origines Okinawaïennes. J'acceptais donc avec enthousiasme.

- Lors d'une rencontre au Japon avec Nukii HIRONOBU sensei, 7eme dan de laidô de l'école HASEGAWA EISHIN, je pris la décision de cesser la pratique du Sete iai au profit de HASEGAWA EISHIN RYU. Le Sete iaï est à la voie du katana ce que le Shotokan est au karatedô, une dérive.

- Rencontre avec Patrick DIMAYUGA à l'ambassade du japon en 2005: DNBK (Dai Nippon Butoku Kai), VAK…

- Départ de l'association shuri shorin de Guy JUILLE en 2006.

- 2008, le dôjô renoue avec ADANIYA sensei, 8eme dan de Kobudô.

- 2009, le dôjô rejoint le prestigieux KYUDOKAN dôjô d'Okinawa. Le dôjô est mis en avant par ma nomination comme représentant Kyudokan France. C'est une reconnaissance des valeurs du dôjô, de son histoire. Hanshi HIGA, 9eme dan devient officiellement mon Sensei, et de ce fait le référent technique du dôjô.

Depuis le dôjô ne cesse de se faire connaitre en participant (VAK) ou organisation des manifestations (Shibu taikai), toujours dans le cadre de ses statuts et sa philosophie. Le groupe que nous sommes est reconnu pour son dynamisme, son bon état d'esprit et ses compétences.

Parallèlement aux activités du dôjô, et cela me semble important, la pratique du Sumi-e et du Shodô est régulière.

De 1972 à 2012, 40 ans…pas de prestige, pas de gloire, pas de prétentions….mais beaucoup de plaisir et de déceptions quelquefois, beaucoup de rencontre, empreinte de respect, d'amitié, d'échange…

Patrice MERCKEL

NOTRE PRATIQUE DU KARATE A LA LUMIERE DE CONFUCIUS

Claude GALMICHE m'a donné la belle occasion de lire un ouvrage ("le bonheur selon Confucius")qu'il m'avait prêté, connaissant bien mon attirance particulière pour la pensée orientale. A la lecture de ces très belles pages et principalement sur le "sens du rite", j'y ai tout bonnement retrouvé notre pratique du karate (bien que Confucius n'en ait pour autant jamais pratiqué à ma connaissance!)
Ainsi, quand Confucius (550 av JC) exprime que "ce qui se donne à voir est d'abord dans un geste et dans une certaine posture avant de l'être dans les écrits et les spéculations", cela m'a tout de suite interpelé. Donnant cette définition au "rite", il en explique plus loin que celui-ci existe même avant toute forme de pensée et que la pratique d'une gestuelle est déjà une forme de pensée qu'il convient de reproduire sans "ne rien faire de contraire à la tradition" et "sans attendre le moindre retour sur investissement". Lisant cela je me suis senti bien proche de notre pratique au dôjô et en même temps bien loin de notre quotidien où tout nous pousse à chercher une plus-value à nos actes pour flatter simplement notre ego et le plus souvent sans transmettre quoi que ce soit à qui que ce soit.

Le "rite, l'ordre sacré, le culte des ancêtres" sont des valeurs fortes pour Confucius parce qu'elles définissent en partie notre "humanité". Bien sûr cela m'a encore fait penser à notre pratique et à notre cérémonie du salut, où l'on se replace dans l'espace de notre "finitude" en se rappelant que toutes nos actions sur le tatami n'ont de sens que dans le cadre plus général de "Dame Nature" (Shizen) et que sous l'œil bienveillant de notre Senseï, lui-même guidé par la lignée des Maîtres d'Okinawa, qui eux seuls peuvent (souvent après toute une vie de pratique) infléchir sensiblement l'orientation d'une posture initiale (ou d'un kata) ou lui donner un sens encore plus précis (pensons à marumi ou à l'influence du Yin et du Yang qu'aime à nous enseigner Maître Higa). Cultiver le rite pour Confucius, c'est cultiver une certaine forme d'humanité (Ren en Chinois) et c'est partager à deux (autre signification de Ren toujours en chinois), en s'efforçant toujours de transmettre un certain sens du juste (Yi en chinois) sous entendu de la juste posture. N'est ce pas ce que nous faisons au fond chaque mardi et jeudi de la semaine? Confucius écrit: "Toute la hauteur et la vigueur d'une civilisation peuvent simplement se voir dans le comportement et la posture des individus" (j'essaye de traduire: en effet, "si tous les hommes se tenaient droit sans doute y aurait-il davantage de droiture dans nos civilisations").

Enfin et pour conclure, Confucius explique que le geste et la posture doivent s'inscrire dans un certain "tempo" qui n'est jamais affaire de vitesse (et surtout pas de précipitation, comme nous le dit si souvent notre Senseï). Ainsi quand la posture est respectée à la lettre à l'enseignement qui nous est donné et quand elle s'inscrit dans un juste rythme lentement appris et transmis depuis des générations de Senseï (je pense aux rythmes que nous apprenons à donner à nos kata par exemple), alors le "rite" qui est de la même racine indo-européenne que le mot "art" nous conduit, comme le dit textuellement Confucius "à voir dans chaque geste la possibilité d'un poème".J'y retrouve bien sûr là tout le sens de notre pratique du karate et si l'on fait le lien avec cet ouvrage qui s'intitule aussi "Petit manuel de sagesse universelle", c'est aussi cette pratique (et d'autres bien sûr) qui peut nous conduire imperceptiblement sur la voie du bonheur.

Merci donc à Claude (et à Confucius) de m'avoir prêté ce beau livre de YU DAN, dont je recommande vivement la lecture, parce qu'il contient aussi bien d'autres belles et simples choses (que nous avons tendance à perdre de vue dans notre 21 siècle effréné) sur l'amitié, l'ambition ou encore l'existence, nous rappelant sans cesse que le bonheur est à portée de main (TE) à condition d'incessante pratique!

François MIDROUILLET

LE PASSEUR ET L'INTELLECTUEL

Les Maîtres de l'ombre ont en règle générale une activité indépendante, de type profession libérale ou artisanale, plus souvent artisanale qu'intellectuelle, mais qui les met en contact avec beaucoup de monde et leur permet d'aider, d'enseigner sans que l'on s'en rende compte, ou de s'absenter (pour méditer, pour rencontrer d'autres Maîtres). Rechercher la liberté intérieure en s'organisant pour avoir la liberté extérieure, c'est quand même l'idéal.

Donc un de ces Maîtres de l'ombre gagnait sa vie en tant que passeur sur l'embouchure d'un fleuve très large, passage en barque qui faisait gagner plus d'une demi-journée de marche.

Un homme ordinaire juge toujours sur les apparences et en ce qui concerne les passeurs, on est tenté de penser que c'est une activité professionnelle désagréable, réservée aux hommes sans instruction et pauvres. Ce Maître de l'ombre s'était donc vêtu de guenilles et s'amusait à parler le plus mal possible.

Un jour, un intellectuel richement habillé, très satisfait de sa personne, avec un gros ouvrage sous le bras (cela vous pose un homme et met en relief votre biceps, je vous donne le tuyau pour la plage cet été), arriva pour passer.

"Pouvez-vous, mon brave homme, me faire passer de cette rive verdoyante sur l'autre rive de ce fleuve sublime ?".

"Ben oui, que j'peux si j'suis là c'est pour ça !", répond le maître-passeur avec un sourire. L'intellectuel monte dans la barque et le maître-passeur rame tranquillement vers l'autre rive, tandis que la conversation continue. Après avoir rectifié quelques fautes de langages, l'intellectuel demande au maître-passeur avec un brin de suffisance dans la voix :

"Dites-moi, mon brave, n'auriez-vous donc jamais appris la syntaxe pour parler en faisant des fautes ?".

"Non, j'cause comme on m'a appris" répond le maître-passeur.

"Hé bien, mon brave, si vous ne connaissez pas la syntaxe de votre langue maternelle je suis au regret de vous dire que vous allez perdre la moitié de votre vie !".

"Ben, dis donc, c'est pas gai ça !" dit le maître-passeur faussement navré.

A ce moment-là, le vent se lève, la tempête commence à secouer dangereusement la petite embarcation au milieu du fleuve et, manifestement, la barque va chavirer.

Le maître-passeur regarde alors, perplexe, l'intellectuel qui roule de gros yeux effrayés, et lui demande confidentiellement à l'oreille :

"Dites-moi, monsieur l'intellectuel, n'auriez-vous pas appris à nager ?".

"Non, jamais…", répond l'intellectuel de plus en plus angoissé.

"Hé bien, mon brave, si vous ne connaissez pas la natation, ce que tout animal sait faire, je suis au regret de vous dire que vous allez perdre la totalité de votre vie".

Moralité : "L'ignorant, qui ne peut juger, juge sans cesse !"

Cyril POIRRIER

LE KIAI

L'origine du Kiaï remonte aux premiers temps de l'époque où l'étude des « arts martiaux » occupait une place importante au Japon : vers le VII siècle après Jésus-Christ. Alors, quelles que soient les écoles, et elles étaient nombreuses, l'importance primordiale du Kiaï étaient reconnue et celui-ci cultivé sérieusement. Le Kiaï faisait partie des « arts martiaux » dont il constituait l'essence et l'aspect ésotérique. Cependant, depuis des temps immémoriaux, des millénaires avant notre ère, l'existence de cette force qui reçut au Japon le nom de Kiaï, avait été reconnue, isolée et parfaitement analysée, d'abord dans l'Inde puis en Chine.

ANALYSE DU KIAÏ

Le Kiaï peut être un phénomène psychophysiologique ou un phénomène purement physiologique.

1. - Phénomène psychophysiologique.

Le Kiaï n'est pas un bruit ordinaire : c'est un son, et un son chargé de volonté. Lorsque le père dit à l'enfant : « je t'en prie reste donc tranquille » sur un ton las, l'effet n'est pas du tout le même que si abandonnant son journal il se dresse le doigt tendu en prononçant le seul prénom de son fils ; celui-ci sait que maintenant il faut absolument s'arrêter et tout de suite. Notons en passant que la voix pour devenir le verbe n'a pas besoin d'être particulièrement élevée, un ton même contenu peut dégager une force impressionnante due à la seule volonté et détermination qu'il dégage. A l'attitude déterminée, au regard fixe et chargé de volonté, un peu comme le dompteur qui fixe ses fauves, vient s'ajouter l'effet de surprise incontestable que produit sur un autre, un individu qui brusquement alors que rien n'aurait pu le laisser prévoir, dans le silence lourd d'une atmosphère tendue par la passion ou le danger, pousse un cri sauvage... !

2. - Phénomène physiologique.

A l'effet de surprise ou de crainte, parfois les deux, vient s'ajouter l'influence physique que l'intensité du kiaï peut déterminer.

LE CRI LUI MÊME

Le fond du Kiaï est un son en « a », que chaque individu modifie légèrement mais dont il tend à se rapprocher. Phonétiquement les divers Kiai, qui n'en sont qu'un, peuvent s'énumérer approximativement ainsi : éï - aï - eight - halft - heult - aït - etc... Chacun choisit dans les exemples précédents celui qu'il produit avec le plus de facilité, de force et de résonance. Ce cri s'extériorise directement sans articulation ni modulation, il est sans plus. Il doit être très concentré et bref. Le nombre de vibrations ne joue pas dans le Kiaï ; en effet ce qui fait son efficacité n'est pas la hauteur du son émis, c'est-à-dire le nombre de ses vibrations car il doit rester dans le registre des sons audibles pour l'oreille humaine.Il doit donc osciller vers la moyenne, mais dans ces conditions qu'est-ce donc qui le différencie des sons que nous avons l'habitude d'entendre ? L'intensité et secondairement le timbre. Un Kiaï peut être grave ou aigu, cela c'est le timbre ; une trompette et un basson peuvent émettre la même note, donc le même nombre de vibrations, mais le timbre est différent, l'intensité peut l'être aussi. Tout le secret physique du Kiaï est dans l'intensité, la puissance du son. A cet égard certains klaxons de voiture qu'ils soient graves ou aigus cela est sans importance, produisent parfois une sensation de choc qui vous saisit au plexus solaire et paralyse un court instant. Pourquoi ? Parce qu'ils ont retenti à proximité immédiate d'une façon soudaine et intense.

Le Kiaï n'est pas un son modulé dont l'intensité augmenterait progressivement, il atteint au contraire d'emblée son maximum d'intensité, là réside son efficacité.

Extrait du livre du Kiaï et des Kuatsu Robert LASSERE

Qui n'a jamais vu un film d'arts martiaux dans lequel les acteurs poussent des cris au moment de frapper ? Ce cri est le "kiaï" et possède une raison d'être dans toutes les activités physiques, pensez au tennis et au "hi han" de Monica Seles. Lorsque vous soulevez une lourde charge ou fendez une buche, vous ne pouvez vous empêcher de laisser échapper un son ... c'est aussi le kiaï.

Comment faire le kiaï ? Souvent le non-pratiquant pense qu'il faut crier le son "kiaï" ... ce n'est pas du tout ça. Certains pratiquants crient "meuh" (le kiaï rural !) on rencontre aussi la variante "heuuuu"), d'autres crient un tonitruant "yahh" ou laissent encore échapper un faible "ha". Le kiaï doit être délivré lors de chaque mouvement sous la forme du son "Hey" puissant et provenant du ventre ! Mais que se passe t'il lorsque plusieurs mouvements sont enchaînés ? Doit-on crier "hey-hey-hey" ? Bien entendu .... non ! Lors d'enchainements, il existe une suite de kiaï différents.

Le kiai est le cri qui sert à provoquer l'explosion d'énergie. Cette énergie se situe à la base du ventre (hara). La contraction des abdominaux permet, par l'intermédiaire du diaphragme (muscle de la respiration), de chasser l'air des poumons qui provoque un son en passant par les cordes vocales. Par conséquent, le kiai n'est pas un cri qui vient seulement de la gorge, il est beaucoup plus profond.On retrouve cette technique en soufflant dans une sarbacane.

Le mot kiai se décompose en deux syllabes, le "ki" qui signifie énergie ou esprit et le "ai" qui se traduit par réunion ou rassemblement. Le kiai c'est donc la réunion des énergies ou des esprits. En effet, lorsque l'on pousse le kiai on doit s'appliquer à concentrer toute ses énergies dans un seul mouvement (généralement un mouvement d'attaque). Mais le kiai n'est pas uniquement un processus physique, c'est aussi un état d'esprit. L'esprit doit focaliser son attention vers la cible sans pour autant la fixer.

Le kiai peut être court, dans ce cas, on doit concentrer toute l'énergie et l'extérioriser dans un laps de temps relativement court avec un kime (contraction musculaire à la fin du mouvement) intense mais bref suivie d'une période de décontraction du bras ou de la jambe qui a effectué le mouvement. Il peut être aussi long, dans ce cas la contraction musculaire est soutenue durant le kiai et l'énergie s'écoule à la même intensité sur une période plus longue que durant le kiai court. Le kiai donne plus de force au mouvement.

Le kiai sert aussi à semer la confusion dans l'esprit de l'adversaire durant une fraction de seconde permettant ainsi une attaque surprise.

Les sons du kiai varient d'un style de karaté à l'autre. Ces sons peuvent se transformer et se personnaliser avec les années d'entraînement. Par contre, même si les sons changent les principes de l'exécution du kiai restent les même.

Source divers sites web et livres **Claude GALMICHE**

POLICES

En concevant les nouvelles affiches du Dôjô, j'ai découvert, par hasard, un site intéressant .
Il s'agit d'un site de police, (rien à voir avec les petits hommes bleus que l'on peut croiser sur le bord des routes par beau temps), mais de polices de caractères .

Voici donc l'adresse du site en question :

http://fr.fontriver.com/foreign_look/chinese_and_japan/index_6.html

Dans le lien ci-dessus, j'ai déjà sélectionné en haut : ETRANGER et dessous Chinois et Japonais. Dans cette même catégorie, regarder les polices Samurai ou Karate. Essayer Gothique, médiéval dustinhofont_beta (écriture d'enfant).

A vous de découvrir d'autres polices utiles ou amusantes.

Procédure pour télécharger :

Cliquer sur le nom de la police que vous avez choisie

Vous pouvez faire un essai dans la case Aperçu

Cliquer sur Valider, une nouvelle page d'ouvre avec des mots écrits dans la police concernée

En bas cliquer sur Télécharger suivi du nom de la police

La police est télécharger en ZIP, ouvrir le zip et la 2 solutions

Cliquer sur installer ou placer la police dans le répertoire Windows / Fonts

Ceci fonctionne sous Windows, Cyril, pardon, Maitre Cyril POIRRIER expert en Apple de toute forme, nous le confirmera.

Si vous envoyer un document avec une police spéciale, il se peut que votre correspondant n'ai pas le résultat escompté si il ne possède pas la police en question dans son répertoire Fonts.

Par contre un fichier PDF passe très bien. J'ai testé avec les nouvelles affiches du DÔJÔ.

 Claude GALMICHE

OKINAWA TE TRADITIONNEL DÔJÔ

Chez le Président
5 bis, rue Jean Jacques Rousseau
70300 Saint Sauveur

Messagerie :
shuritefrance@yahoo.fr

Les membres du bureau :
Président : MERCKEL Patrice
Vice président : GRUNEVALD Michel
Vice président : BALLET Philippe
Secrétaire général : MAGUIN Michel
Secrétaire : POIRRIER Cyril
Trésorier : SCHNEIDER Jean Christophe
Trésorier adjoint : GALMICHE Claude

"Pour tout comprendre, il est nécessaire de savoir très peu, mais pour saisir ce peu de choses il faut apprendre beaucoup .(Enseignement donné aux néophytes du SHAOLIN)

DESSINS D'ENFANTS

Merci à Hind et Axel pour les réalisations picturales.

MANIFESTATIONS

22 et 23 juin 2012 : Stage kobudo, animé par ADANIYA Sensei, à Saint Sauveur.
Stage d'été à St PARDOUX, du 30 juillet au 04 aout 2012.
Centenaire de Higa Jinjatsu sensei en Argentine en novembre 2012.
Séminaire animé par HIGA Sensei les 28, 29 et 30 septembre 2012 à Saint Sauveur.

ASSEMBLEE GENERALE

ASSEMBLEE GENERALE DU DÔJÔ

Le mardi 3 juillet à 19h au dôjô.

HOMMAGE

Il s'appelait Christian AZZOLIN et ce fut l'un des tous premiers pratiquants du Dojo. Une armoire à glace, impressionnant, qui faisait preuve d'une gentillesse à l'égard de tous au moins égale à la force physique qu'il était capable de déployer.
Militaire de carrière à la Base aérienne 116 il avait des horaires impossibles, et c'est pourquoi je lui avais confié les clefs du Dojo afin qu'il puisse s'entraîner .
Vous pratiquez chaque jour à ses côtés : c'est lui qui avait réalisé les croquis qui sont sur les murs de la salle.
C'était quelqu'un de bien.

André LAMBOLEY

IMPRIME PAR NOS SOINS