



DÔJÔ NO SHINBUN

SOMMAIRE

- Editorial
- Furoshiki
- Muge
- Animations enfants février 2023
- Rarissime
- Art et patrimoine
- La blessure, une opportunité pour progresser
- Les jeux olympiques : ça rassemble !
- Citius, altus, stultius ?
- Mens sana in corpore sano
- La sagesse d'Albert Jacquard
- Mandalas
- Technique : un fascicule sur les positions
- Arts martiaux à l'école
- Droit de réponse, de réaction
- Pratique du bo
- Article de l'Est
- La soupe au cailloux
- Ensô ou l'infini poésie.
- Stage avec maître HIGA
- Un peu d'humour
- Connexion corporelle

EDITORIAL DU PRÉSIDENT

La nouvelle saison 2024-2025 a commencé. Le premier mois était déjà bien chargé : entre la journée portes ouvertes à Saint-Sauveur, celles de Luxeuil, la participation à « Art et Patrimoine » et la venue de maître HIGA pour le stage annuel. De quoi dynamiser le groupe et renforcer les liens entre les pratiquants de notre association, entre ceux de France, d'Europe et des autres continents.



Notre progression ne s'arrête pas aux séminaires ou aux manifestations. L'aspect technique n'est pas en reste et évolue avec le travail fourni et les conseils des maîtres. C'est ainsi que MOUGEL Lionel, LACOMBE Ludovic et KAISER Joris ont obtenu le 1^{er} dan Kyudokan Higa-te, THOUVENOT Caroline a été élevée au grade de 2^{ème} dan, et MERCKEL Patrice à celui de 7^{ème} dan et au titre de Kyoshi.

Au cours de la saison précédente, Michel MAGUIN (4^{ème} Dan Karate), Valérie PROLHAC (2^{ème} dan kobudô) et Caroline THOUVENOT (3^{ème} dan laidô), ont présenté les trois disciplines de l'association Okinawa Te Traditionnel dans le cadre de la formation du Diplôme d'Instructeur Fédéral (DIF). Ludovic LACOMBE intervenant dans la section enfants depuis quelques années, suivra également la formation du DIF à la FFKDA.

Et d'autres projets : initiation au kyudô, stage de iaidô, séminaire en Allemagne, séjour à Palerme...

Pour information, nous vous rappelons que sont disponibles sur le site :

- Procès verbaux d'AG
- Livret du pratiquant
- Les statuts
- Le règlement de fonctionnement

Martialement vôtre

MAGUIN Michel

FUROSHIKI OU ART DE L'EMBALLAGE JAPONNAIS

Le **Furoshiki** est une pièce de tissu carré dont le format peut varier de 45 à 120 cm de côté. On l'utilise pour envelopper des objets. Ces objets sont donc transportés à l'aide du **furoshiki** et lorsque celui-ci n'est plus nécessaire, il est plié et rangé.

Le **furoshiki** est une vieille coutume japonaise, mais toujours d'actualité pour des raisons écologiques et pratiques. Il est non seulement très résistant, mais aussi très esthétique.

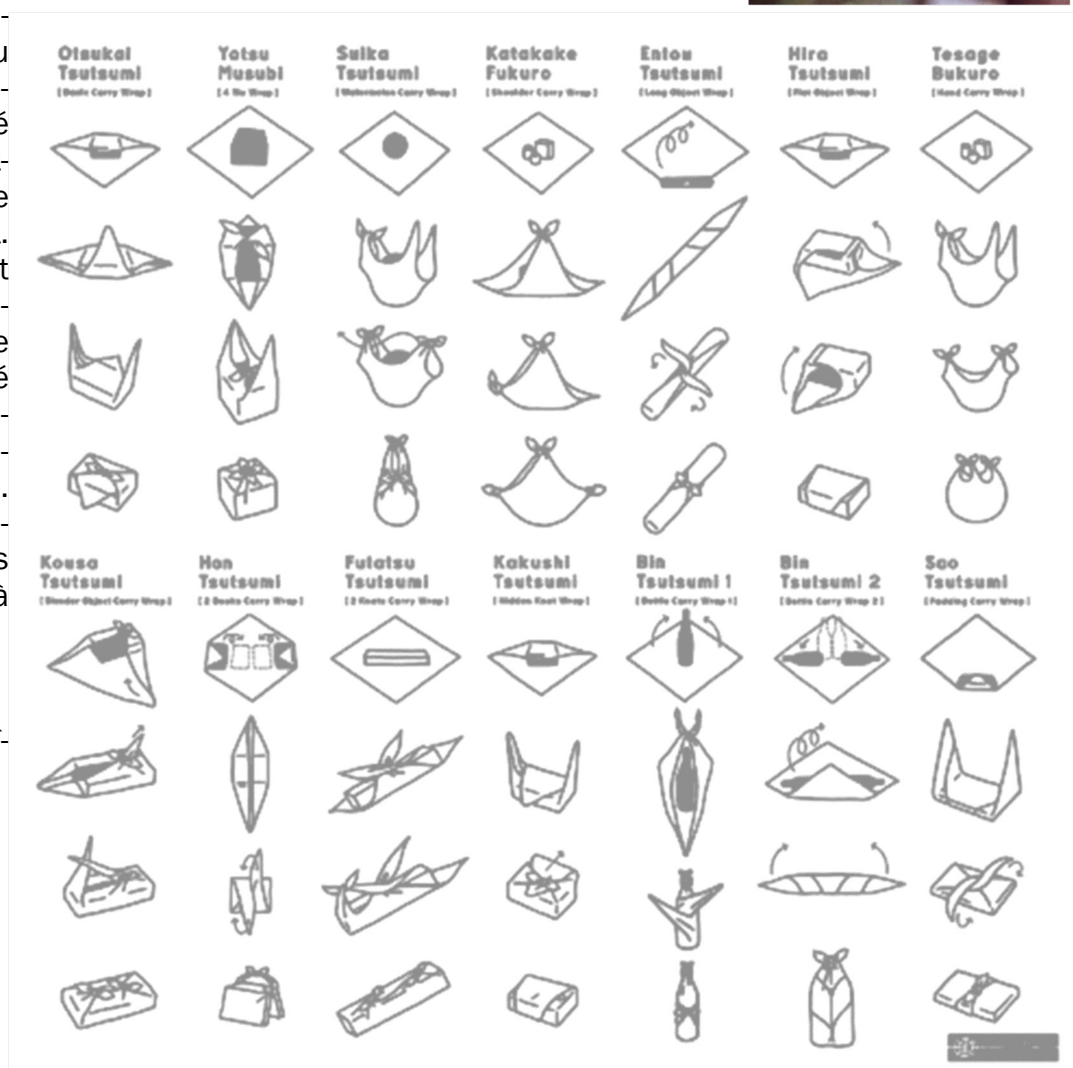
Le **furoshiki** était déjà utilisé au 6^{ème} siècle pour emballer ou entreposer des objets précieux. Son utilisation se diversifie entre le 14^{ème} et le 16^{ème} siècle lorsqu'il est utilisé au bain public pour envelopper et transporter les vêtements, ou simplement posé sur le sol afin d'y mettre ses vêtements. C'est à cette époque que ce morceau de tissu fut dénommé **Furoshiki** du mot **furo**, bain et **shiki**, étendre.

Pendant la période Edo (17^{ème} au 19^{ème} siècle), le **furoshiki** devient un élément indispensable dans la culture japonaise. Un très grand **furoshiki** était une nécessité. Si une maison prenait feu, le **furoshiki** était utilisé pour emballer et transporter le futon, les meubles et les vêtements. Les marchands emballaient leur marchandise dans un **furoshiki** et le transportait sur leur dos.

Celui-ci était ainsi positionné sur le haut du dos, et le poids était majoritairement absorbé par les épaules permettant aux marchands de se déplacer longuement. Un petit **furoshiki** était attaché à la taille, nommé pochette de taille. Le **furoshiki** était utilisé comme sac d'école jusqu'à la fin de la deuxième guerre mondiale. Les étudiants y emballaient leurs livres et leurs bentos et l'apportaient à l'école.

Voilà de quoi vous entraîner !

Valérie



MUGE

Le muge ムーゲ—était une pièce d'harnachement (un mors), permettant de limiter les effets de l'impulsivité des chevaux. Suite à un écart trop brusque, il surgissait alors une douleur qui freinait les ardeurs de la bête.



Pour la fabrication des muge présentés ci contre, le bois utilisé est débité dans une poutre de chêne récupérée d'une maison construite en 1850. La section de cette pièce de bois permet de situer le début de la pousse de l'arbre vers 1650.

C'était l'époque du roi Soleil, Louis XIV, en France ou celle de l'empereur TSUGUHITO, à l'époque Edo au Japon.

J'ai voulu laisser à ces muge, en les réalisant, un peu du temps que l'arbre a traversé, un peu de son l'histoire, un peu des âmes qu'il a rencontré.



Patrice MERCKEL

ANIMATIONS ENFANTS EN FÉVRIER 2023

Un des leitmotifs de Senseï HIGA pendant ses stages est « repeter – repeter - repeter ». La traduction en est claire « répéter – répéter - répéter », recommencer encore et encore. Si adulte on peut comprendre ce mode d'apprentissage, il est inapplicable auprès de nos jeunes pratiquants. Leur capacité d'attention n'est pas aussi longue que la notre et pensez bien qu'après une journée de classe c'est alors inapproprié et même contre productif. Dans ce sens les échauffements et les parcours organisés par Michel et Ludovic permettent de faire baisser la pression.



Pour les enfants, et ça marche aussi très bien avec les adultes (voir les stages avec Marc Appelmans) l'apprentissage le plus adapté est le JEU !

Mon intention en février était d'utiliser le jeu pour introduire des notions plus subtiles et spécifiques à notre style de karate. L'alternance Yin – Yang est un des principes fondamentaux de l'école Kyudokan, elle instaure l'équilibre constant dans la technique : lent-rapide, perception-réaction, moi-l'autre, confiance-responsabilité...

Nous avons joué sur des rythmes très lents ou très rapides, sur la perception d'une consigne verbale ou tactile et la réaction adaptée, de l'auto massage et des mouvements synchronisés à 2 pour la perception du corps et de l'autre, sur des déplacements les yeux fermés ... et pour finir l'échange du ressenti de chacun qui permet une meilleure appropriation de l'expérience.

Valérie

RARISSIME

Une photo ne sera jamais une preuve, en revanche elle peut faire rire !
Voici mawashi tobi geri, exécuté par Jeannot, natif d'une garenne.

Après maintes recherches, et de nombreuses années, le dit Jeannot, évadé de la grande garenne de Merlimont a été retrouvé.

Fils de M. et Mme Léporidé, il décida jeune de recouvrer sa liberté et rejoindre sa famille ancestrale des lagomorphes libres. Après avoir traversé bien des épreuves, s'être durement entraîné pour survivre à de nombreux affrontements, il a décidé de se retirer pour passer le reste de sa vie à méditer.



Son histoire semble banale, pourtant, de mémoire encore en vie, c'est le seul lapin ayant eu un tel parcours.

Aujourd'hui il s'interroge sur la vie, et sa question existentielle fondamentale est « civet or not civet ».

Patrice MERCKEL

ART ET PATRIMOINE

Comme chaque année, l'association participe à l'évènement annuel « L'art dans la rue ». Le beau temps nous a accompagné, la bonne humeur omniprésente.

Si de nombreux artistes étaient présents le weekend d'Art et Patrimoine à Luxeuil-les-Bains, ils ont côtoyé une autre forme d'art plus physique. En effet le dôjô Okinawa te traditionnel a fait



plusieurs démonstrations des différents arts martiaux pratiqués à Luxeuil et à Saint-Sauveur.

Karatedô : La voie de la main vide

Kobudô : La voie du Martial Ancien

Iaidô : La voie de la vie en harmonie



Sous ces termes presque poétiques se cachent de redoutables techniques d'attaque et de défense que le sensei Patrice MERCKEL et un certain nombre de ses élèves ont pu présenter aux visiteurs surpris tant par les armes utilisées que par les tenues particulières et différentes pour chaque pratique.

Et ce n'est pas un hasard si le stand du dôjô côtoyait un stand de calligraphie japonaise présentée par Sandra BÉTANCOURT, car dans les deux cas l'objectif est bien de maîtriser le geste qui doit être le plus épuré possible, le plus juste, sans fioriture.

Et tout ce qui fait la

beauté de ces arts et qui en fait aussi la difficulté c'est d'arriver à enlever tous les gestes inutiles.

Bien sûr ces arts martiaux restent des exercices physiques mais si l'on veut aller au-delà, on peut aussi y trouver une certaine philosophie, ce qui explique d'ailleurs que les pratiquants du dôjô Okinawa te traditionnel ne font pas de compétitions car l'objectif est moins de battre l'autre que de progresser soi-même et d'aller au-delà de ce que l'on perçoit comme ses limites.



Gilles DELSART



LA BLESSURE... UNE OPPORTUNITÉ POUR PROGRESSER !

Un jour ou l'autre nous pouvons être blessés, malades, diminués et affaiblis. Cette situation peut être temporaire ou chronique et nous pouvons nous dire qu'il est inutile de nous entraîner car nous ne pourrions pas donner le meilleur de nous-mêmes. La question est donc ouverte «ne devons-nous nous entraîner que lorsque nous sommes en forme ? ». Si nous attendons d'être en pleine forme pour pratiquer... Nous risquons de ne pas nous entraîner souvent !

En effet, personne n'est au top de sa forme, il y a invariablement des variations, des hauts et des bas ! Que ce soit dans le cas d'une baisse de moral, de forme, de performance ou d'une blessure, ces situations peuvent être envisagées comme des opportunités pour progresser. Cela peut sembler paradoxal mais une blessure amène à prendre en considération les douleurs pour adapter la façon de travailler.

Il serait dommage de ne pas nous entraîner si nous avons mal à la main ou au bras car il nous reste toujours un autre bras et deux jambes !

Il serait dommage de ne pas nous entraîner si nous avons mal à une jambe car il nous reste toujours les autres membres !

La douleur occasionnée par la blessure, apporte la conscience des mouvements. Cette douleur devient alors un professeur, elle dit ce que nous pouvons faire et ce que nous ne pouvons pas faire, elle aide à trouver des solutions pour bouger autrement, pour réagir autrement, elle oblige à s'adapter.

Car en effet, solliciter la zone blessée, ralentit et/ou empêche la guérison et l'entraînement ne sera pas profitable, au contraire.

En revanche, trouver des stratégies pour adapter le travail, apprend beaucoup sur les capacités, le fonctionnement du corps et la plasticité corporelle et mentale.

La blessure et la douleur aiguë, obligent à réfléchir sur le fonctionnement du corps, et sa dynamique. Nous prenons conscience de certains groupes musculaires et de la façon dont ils sont sollicités durant les techniques.

La respiration quant à elle, devient un atout essentiel pour gérer les douleurs et les émotions.

La blessure amène aussi à établir un dialogue avec les autres membres du dôjô.

Selon les exercices, il est parfois préférable de prévenir les partenaires pour qu'ils aient une attention particulière afin de ne pas faire mal.

La contrainte qui leur est imposée d'éviter de toucher telle ou telle partie du corps ou de ne pas faire certains mouvements, les oblige à un état de concentration conduisant à plus de conscience et aussi au développement de capacités d'adaptation.

La blessure diminue physiquement et parfois mentalement, car elle blesse aussi l'ego.

Accepter de se montrer aux autres en position de faiblesse, et d'évoluer ainsi durant les entraînements est une situation pénible mais elle enseigne l'humilité.

Sur le plan martial, il est intéressant d'être confronté à cette situation de diminution de nos capacités physiques.

Dans le cas d'une agression, celle-ci peut survenir à tout moment, et même si nous sommes malades ou blessés il faudra se défendre tout de même.

Avec une large palette technique et une bonne connaissance de nous-mêmes, il sera plus facile de nous adapter à diverses situations et notamment à des blessures et baisses de forme.

En s'entraînant malgré les problèmes physiques, ou psychologiques, nous renforçons la confiance en nous en apprenant que malgré tout nous sommes capables de gérer des situations complexes même si nous ne sommes pas en possession de tout notre potentiel.

En acceptant ces états de faiblesse temporaires sans renoncer à s'entraîner, il est possible de découvrir une autre dimension de nous-mêmes et tout particulièrement une partie de notre force intérieure.

En conclusion, que ce soit pour l'écoute et la bienveillance envers nous-mêmes et les autres, ou le développement de la patience, de la persévérance, de l'humilité et de la résilience, la blessure nous offre une véritable opportunité de progresser et nous mène inexorablement vers une meilleure connaissance de nous-mêmes.

Merci à mon Senseï et à mes partenaires du dôjô.

Sabrina CONTANT

EDITION SPECIALE

LES JEUX OLYMPIQUES : CA RASSEMBLE !!

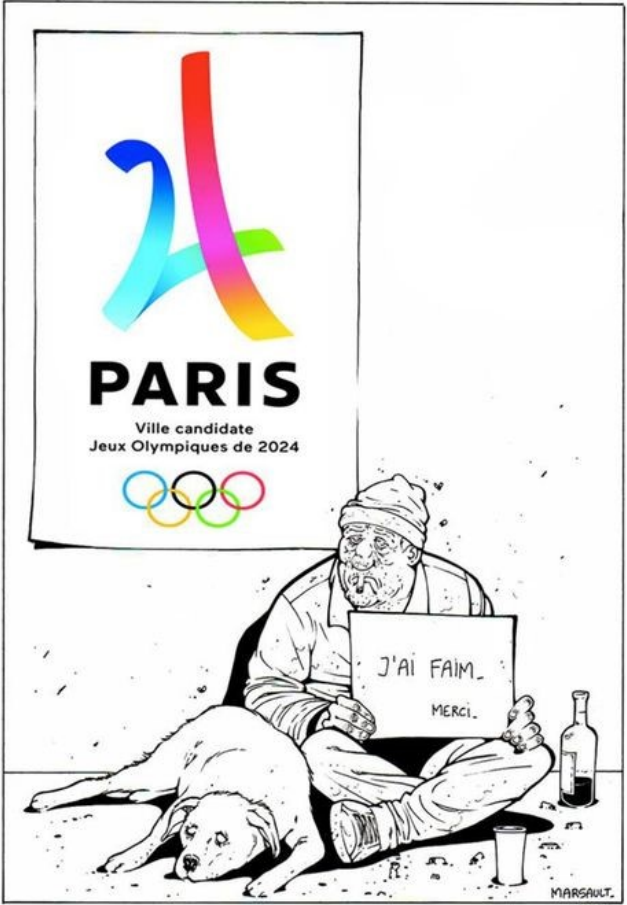
« D'habitude, ce sont des populations qui ne sont pas très visibles. Mais à l'approche des jeux, on essaye de les rendre encore plus invisibles » (Antoine de Clerck)

Le coût des jeux olympiques 2024 est de l'ordre de 10 milliards d'euros. Budget largement dépassé puisque estimé à 6,2 milliards à la remise du dossier en 2017. Qu'importe, les deniers publics seront ponctionnés.

Dépenser une somme colossale et virer les sans abris, les pauvres. **Ca rassemble, les jeux !**

Les sales, les « sans dents » (vous vous souvenez qui a dit ça ?), les ivrognes, les clochards...allez dehors. Laissez rire, boire, festoyer les gens normaux. Vous n'êtes pas de la fête !

Pourtant, ce mépris est vieux comme le monde pour des personnes dont la situation est générée par le système lui-même.



Le temps ne fait rien à l'affaire...Les monopoles auront toujours la main mise sur tout ce qui pourrait les enrichir.



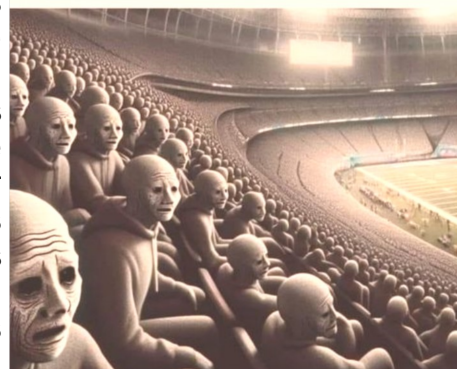
Patrice MERCKEL

A part si l'on a vécu tout l'été en ermite, dans un lieu isolé et coupé de toute communication, il a été impossible d'échapper au déferlement médiatique lié aux jeux olympiques. À en croire les présentateurs sportifs et les présentateurs des informations (ce titre me semble plus proche de la réalité que celui de « journaliste »), toute la France, si ce n'est le monde entier, s'est enthousiasmée pour ces centaines d'épreuves télédiffusées en continu pendant quinze jours (peut-être plus, mais j'ai fini par perdre le compte). N'allez pas voir en l'auteur de ces lignes un vilain rabat-joie. Les spectateurs de ces épreuves ont bien semblé y prendre du plaisir, et il ne fait nul doute que les exploits sportifs à contempler ont dû égayer le quotidien de ceux qui se sont rivés devant l'écran de leur téléviseur quasiment tous les jours. Cependant, je ne peux m'empêcher de penser aux autres : ceux qui sont restés indifférents à l'événement, ceux qui en ont assez que nos dirigeants croient qu'un peu de spectacle va leur faire oublier les graves problèmes qui minent le pays, ceux qui ont préféré aller protester contre la construction d'une énième autoroute à la nécessité discutable, ceux qui ont pâti de ces jeux parce qu'ils ont été rangés dans la catégorie des indésirables et chassés de leur lieu de vie, enfin (la liste est loin d'être exhaustive) ceux pour qui l'exercice physique est important mais qui ne partagent l'idéal (dogmatique?) de cet événement sportif.

« Plus vite, plus haut, plus fort ». Cela signifierait qu'un bon athlète doit sans cesse dépasser ses limites, imposer à son corps un entraînement d'une telle rigueur qu'il va pouvoir battre des records, et ainsi devenir un éphémère demi-dieu, jusqu'à ce qu'il soit à son tour dépassé. Être un bon athlète signifie donc malmener son corps au point de se blesser régulièrement, de souffrir jour après jour, jusqu'à ce que celui-ci, trop usé, vieilli avant l'heure, impose l'arrêt de la pratique sportive. Quand je vois une jeune gymnaste réaliser d'incroyables acrobaties, je suis émerveillé, mais quand j'entends des commentaires sur telle ou telle erreur qu'elle a commise, ou que j'apprends qu'elle vise une place sur un podium, je suis perplexe : quel est le but de tout cela ? Faut-il passer à la télévision, faire un sans-faute et gagner une médaille pour être un sportif heureux et accompli ? C'est du jugement d'autrui que dépend mon bonheur ? Si je ne parviens pas à réaliser un triple salto je ne mérite que le mépris (ou une remarque hypocritement compatissante) des commentateurs et des spectateurs ? C'est là où l'adverbe « stultius » (en français « plus bêtement ») me semble arriver à point nommé. Car franchement, si les corps brillent, les esprits semblent bien éteints pendant ces jeux. Pas une once de réflexion, ni de la part des blablateurs, ni de la part des sportifs. Des litanies de chiffres, de la fierté et des regrets. Et c'est tout. On mesure chaque course, chaque saut, chaque tir. On compare chaque performance. Et tout semble aller de soi. Ainsi que les visages ravis sélectionnés par les caméras le prouvent. Personne ne pose de questions dérangeantes. Personne ne s'interroge sur le pourquoi de tout ça. Personne ? En dehors, si, quand même.

Pourquoi cet événement réitéré tous les quatre ans connaît-il un tel succès dans le monde occidental ? Certains critiques du système capitaliste ont remarqué que la fameuse devise évoquée plus haut était en parfaite adéquation avec les mots d'ordre du libéralisme économique. Plus vite : accélérons les flux de marchandise. Plus haut : augmentons les quantités de biens exportés et importés. Plus fort : le capitalisme doit primer sur les règles étatiques et tout ce qui entrave son développement. La croissance doit être la priorité, rien ne doit la freiner, et surtout pas les limites physiques et quantifiables de la planète Terre. On voit ainsi que dans le domaine des Jeux Olympiques comme dans celui de l'économie de marché, la question des limites est traitée de la même manière. Je constate qu'il y a des limites, je les ressens, mais je décide de ne pas en tenir compte. Je vais forcer, encore et encore, et tant pis si ça finit par casser. Comment passe la pilule ? Le confort matériel dans un cas (que l'on encourage continuellement à confondre avec le bonheur), et le plaisir du spectacle de ce que l'on nomme prouesses dans le cas des Jeux Olympiques. Le pain et les jeux. Et ainsi, on oublie que ça commence à prendre feu autour de l'arène. Ou plutôt, on nous demande d'oublier, de fermer les yeux, au moins le temps d'une trêve...

"Le football, la bière et surtout le jeu remplissaient l'horizon de leurs esprits. Les garder sous contrôle n'était pas difficile."
George Orwell - 1984



Après cette période olympique et paralympique peut-on encore se poser la question de l'utilité de la compétition.

Après avoir vu la ferveur de tous les Français, l'implication des sportifs, leur joie lorsqu'ils gagnaient une médaille, on pourrait dire que la compétition est une émulation qui rassemble, qui unit et pourtant...

Un des points forts, à mon avis, du dojo Okinawa te traditionnel est qu'aucun de ses membres, quel que soit l'art martial pratiqué, ne participe à des compétitions. C'est le petit plus qui m'a fait adhérer à cette association.

Le principe même de la compétition, c'est de se comparer aux autres et d'essayer d'être le "meilleur". Le problème à la base de cette notion même c'est que nous sommes tous différents, pourrait-on imaginer comparer un poisson et un oiseau, il est évident que le poisson saura beaucoup mieux nager que l'oiseau et que l'oiseau saura beaucoup mieux voler que le poisson. Bien sûr la comparaison est extrême et n'a aucun sens mais encore une fois nous sommes tous différents et il est évident que l'on trouvera toujours meilleur que soi dans beaucoup de domaines.

Que ce soit à l'école ou dans le sport, l'objectif ne devrait jamais être d'être meilleur que l'autre mais bien de progresser et d'être, demain, meilleur que l'on est aujourd'hui.

On va essayer d'aller plus loin en réfléchissant à ce qu'apporte le fait de gagner.

Notre cerveau va fabriquer de la dopamine qui va apporter une sensation de plaisir, c'est plutôt positif mais la répétition de ce processus peut entraîner une addiction, la recherche de ce plaisir et donc une certaine frustration lorsque l'on n'y parvient pas. Gagner, fait du bien à notre ego mais si l'on est dans l'excès, notre ego finit par gonfler d'où l'expression prendre le melon et dans certains cas ce n'est même plus le melon mais la pastèque, on se considère comme supérieur et les autres deviennent donc des inférieurs. On peut très vite basculer dans l'extrême voire dans l'extrémisme ce qui va modifier notre relation aux autres.

Lorsque nous pratiquons notre sport, quel qu'il soit, nous avons des partenaires pour nous entraîner, qui lors d'une compétition, se transforment en adversaires puisque nous nous opposons. Mais l'adversaire peut très vite se transformer en ennemi. La compétition sportive quand elle est mondiale est un moyen pour les pays qui peuvent s'opposer dans d'autres domaines, économiques ou militaires de régler certains conflits et de montrer de façon pacifique qui est le plus fort mais l'histoire montre bien que cela ne résout en aucun cas les conflits.

Mens sana in corpore sano. Je ne pense pas que la compétition puisse nous amener à cet objectif d'un corps sain dans un esprit sain. Si l'objectif est d'être meilleur que l'autre nous risquons de pousser notre corps au-delà de ses limites et donc d'obtenir l'effet inverse d'un corps sain, avec le temps nous allons subir des blessures dont notre corps risque de ne jamais se remettre complètement. Quant à l'esprit sain, qu'en est-il lorsque notre relation à l'autre est une relation d'opposition.

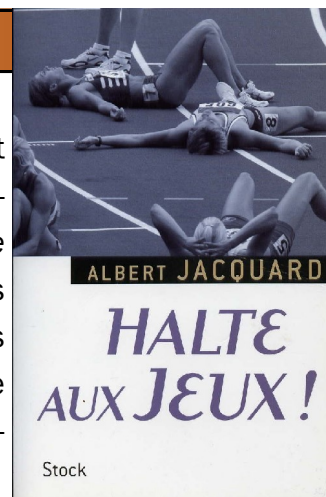
J'ai parlé des gagnants mais qu'en est-il des perdants, car au bout du compte ce sont eux qui sont les plus nombreux. Pour un gagnant combien d'autres se retrouvent sur la touche et même le second et le troisième qui ont une médaille sont quand même des perdants. Stress, frustration, colère et j'en passe et des pires. Heureusement, tous les perdants ne vont pas réagir de cette façon, certains seront heureux de leurs résultats parce qu'ils auront compris et accepté le fait que comparaison n'est pas raison et que même si d'autres sont meilleurs qu'eux, ils auront progressé et donné le meilleur d'eux mêmes.

L'image que j'ai choisie pour illustrer cette petite réflexion me paraît tout à fait significative. Elle a été prise lors du dernier stage de iaidô, nous nous sommes entraînés ensemble, nous avons progressé ensemble et nous nous sommes bien amusés ensemble. S'il avait fallu que nous soyons sur un podium, je ne suis pas sûr que les sourires auraient été les mêmes.



Gilles DELSART

Albert Jacquard est biologiste et généticien des populations. Il s'appuie sur cette expérience professionnelle (et sans nul doute existentielle) pour chercher à comprendre les mécanismes relationnels entre les humains. Son livre est relativement ancien (*juste avant les JO de 2004*). Au sortir des Jeux Olympiques de Pékin, même si vous avez vibré pour des exploits sportifs ou eu plaisir à découvrir des disciplines rarement vues sur le petit écran, ce petit livre d'un peu plus d'une centaine de pages mérite le détour parce qu'il pose tout cru des questions qui ont été abordées avec retenue tout au long de ce mois d'août 2024.



Il ne s'agit d'être d'accord ou pas. Mais juste de s'attarder sur **certains points que la compétition sportive met en question de nos jours.**

Albert Jacquard ne remet pas en cause la beauté du geste sportif. Il en analyse l'environnement social, physiologique, médical, psychologique, politique, financier. Il aborde même la spiritualité (*au sens laïc du terme*), et l'accès à la construction des rêves et de l'imaginaire.

Il remonte très loin dans l'histoire des hommes pour définir le sens de l'humanité, l'évolution des hominidés qui sont devenus des vivants à part parmi toutes les espèces vivantes de la planète, voire même de l'univers, en tous cas autour de l'étoile Soleil.

Par l'analyse des théories de l'évolution des espèces, il cherche à démontrer que la compétition n'est pas quelque chose d'inné dans l'amélioration des êtres vivants, que ce n'est pas le plus fort qui imprime des qualités générales nouvelles à l'espèce. Il explique comment les généticiens des populations (approche récente de la génétique) ont mis en avant **la part de l'aléatoire dans l'amélioration des espèces vivantes**, contredisant le déterminisme hérité de Darwin sur lequel se basent les théories qui valorisent la compétition comme source d'amélioration de l'espèce.

Il appuie son explication d'exemples précis qui ne peuvent pas laisser indifférent.

Au final, il en ressort beaucoup de questionnements sur le fonctionnement de nos sociétés modernes et un autre regard sur le sport de compétition.

C'est **un livre de scientifique qui touche à la philosophie, au social** et qui propose une approche coopérative du jeu et du sport plutôt qu'une vision d'opposition qui peut exacerber les tensions entre populations.

Écrit dans un langage simple, parsemé d'exemples parlants, c'est une mine de réflexion sur le monde d'aujourd'hui. Malgré ses vingt ans d'âge (*autant dire vieux pour un livre qui, s'il ne passe pas les premiers mois, finit au pilon*), il reste complètement d'actualité.

Bien entendu, il apparaît comme un énorme pavé dans la mare à l'heure où chaque pays accueille ses "héros" olympiques. Cela n'enlève rien à leurs prestations, ni à celles de ceux qui n'ont pas eu de médailles et qui ont aussi participé. Les questions sont pourtant bien là. Car comme l'explique Albert Jacquard, **dans un monde de compétition et de concurrence, là où il y a des gagnants, cela signifie aussi qu'il y a des perdants, et en plus grand nombre. C'est une parabole intéressante à l'heure d'une économie qui valorise les "winners", en omettant de citer que cela implique inévitablement une masse considérable de "losers".**

Et, sur ce point, il est intéressant de considérer que, même si le sport est nécessaire à la vie humaine, l'art peut proposer des valeurs de partage et de coopération, sans perdant. **De quoi méditer sur d'autres formes de vie collective qui incluent bien entendu le sport.**

Extraits :

(Page 19) Par définition, un jeu est une activité gratuite dont l'objectif premier est le plaisir (...) des satisfactions plus profondes ... le sentiment de construire sa personne... une occasion de rencontre.

Page 21) En attribuant une place importante au jeu dans les activités des adultes, une société se maintient elle-même en jeunesse.

(Page 27) Ramener un évènement à son palmarès est aussi réducteur que de décrire une statue de bronze en se contentant d'indiquer son poids.



(Page 42) Malgré tous les discours prétendant le contraire, le seul critère de réussite, la seule satisfaction espérée est la montée sur le podium (...) L'unidimensionnalité lamine la réalité et détruit toute richesse.

(Page 68) Le hasard joue un rôle important puisqu'il est au cœur du processus central : la procréation.

(Page 84) "Tout" est au service de la victoire, car elle-seule reste dans les mémoires (...) (quand) la source de l'efficacité est l'argent, ce "tout" peut apparaître comme effrayant.

(Page 94) Les pouvoirs publics (...) exigent, en échange des crédits qu'ils accordent aux fédérations sportives, des "résultats" sous forme de médailles. N'est-ce pas l'aveu cynique que, pour eux, l'objectif n'est pas la participation mais la victoire ?

(Page 100) La société Coca-Cola n'a pas à chercher à prouver que la boisson qu'elle propose est excellente pour les papilles et bonne pour la santé (...) il est plus utile d'associer son logo à un autre qui soit capable d'irradier de la sympathie. Le mécanisme est parfaitement cynique puisqu'il admet que l'illusion a plus d'importance que la réalité.

(Page 103) Le manque d'argent est souvent dramatique ; l'excessive abondance ne l'est pas moins par les appétits qu'elle suscite.

(Page 109) Les larmes du quatrième : ces athlètes viennent de réussir un exploit merveilleux, ils ont parfois pulvérisé leur record personnel, mais ils vivent ce résultat comme une défaite car ils n'ont pas accès au podium.

(Page 111) (...) enlisé dans sa compromission délibérée avec l'argent (...), l'olympisme participe aujourd'hui à l'enfermement de notre société dans une culture de la lutte, de la lutte de chacun contre tous (...) Ce dont l'humanité a le plus besoin, ce sont de véritables rencontres, celles qui permettent à chacun de s'ouvrir à l'autre, celles qui font apparaître dans un ensemble d'être humains une réalité plus riche que l'addition de ses éléments.

Source : <https://theatredupuzzle.blog4ever.com/halte-aux-jeux-albert-jacquard>

Patrice MERCKEL

MANDALAS (COLORIAGES)

Le Mandala est un ornement complexe, symétrique ou asymétrique qui représente un microcosme de l'univers entier. La forme basique de la plupart des mandalas est un cercle dans lequel sont représentés les portes symboliques du cosmos. Les Mandalas sont couramment utilisés comme une aide à la méditation et comme une thérapie anti-stress avancée (Art thérapie). Chaque Mandala est différent et unique. Il peut être représenté sous la forme d'un motif tibétain, d'un motif oriental pour les débutants ou d'une image complexe et compliquée pour les experts.

Mandalas tirés du site : www.supercoloring.com



TECHNIQUE : UN FASCICULE SUR LES POSITIONS

Depuis quelques années, l'envie de travailler sur les positions dans nos pratiques martiales me titillait. On trouve sur le sujet beaucoup d'informations, quelque fois contradictoires, différentes selon les styles. Alors, comme je ne souhaitais pas emboîter ces pas, j'ai finalement opté pour une réflexion sur l'étymologie et/ou sur le sens des kanji.

C'est une démarche qui me paraît objective, c'est une porte d'entrée neutre.

La rédaction de ce document a provoqué une réaction en chaîne, sont donc en cours de rédaction :

- Généralités
- Principes de l'école Kyudokan
- Mécanique du corps
- Les positions
- Déplacements
- Techniques des membres supérieurs
- Techniques des membres inférieurs
- Kata
- Bunkai

前屈立ち

« Debout plié vers l'avant »

前 Zen (lecture on) : devant, avant.
屈 Kutsu (lecture on) : plier, céder.

C'est une position d'investissement vers l'avant, présentant un non-retour en arrière.

Cette notion de plié (kutsu) ne signifie pas d'être penché en avant mais de conserver l'alignement naturel colonne vertébrale et bassin qui amorce un mouvement d'antéversion du bassin en avançant le pied. Dans le cas contraire, les vertèbres lombaires sont compressées. Le dos n'est donc pas perpendiculaire au sol.

C'est une position offensive, importante, dont la jambe arrière doit être disponible, rapidement et sans effort, donc avec peu de transfert de masse vers l'avant. L'écartement des pieds par rapport au plan sagittal correspond à la largeur du bassin.

Frapper avec la jambe avant est impossible sans transfert de masse corporelle vers l'arrière

ZEN KUTSU DACHI

Centre de gravité, polygone de sustentation et axes de faiblesse.

Orientation de la ceinture scapulaire, du bassin et du regard

C'est un long travail, demandant des recherches, vérifications, corrections. Puis la mise en page, les photos...

Patrice MERCKEL

SAINT-SAUVEUR

les affiches 21/6/24

Les arts martiaux à l'école

À la suite de l'invitation lancée par Amélie, professeur des écoles, trois membres de l'association Okinawa Te Traditionnel sont intervenus auprès des enfants de moyennes et grandes sections de maternelle de l'école Saint-Vincent. Les trois disciplines dispensées au dōjō de Saint-Sauveur leur ont été présentées : le karatedō, le kobudō (manipement de bâton, nunchaku, etc.) et le iaidō (manipement du sabre japonais).

Au cours d'une première intervention, les enfants ont pu découvrir des techniques de bases du karaté : les coups de pied et de poings ainsi que l'esquive et la protection du corps. Au travers de ces techniques simples et des exercices, ils ont pu développer à la fois leur coordination, leur équilibre, leur précision et la perception de leur propre corps par rapport au sol.



La seconde intervention était plus centrée sur le déplacement, la prise en compte de l'espace et des autres enfants, ainsi que l'acceptation du contact physique tant debout qu'au sol. Cette dernière séance s'est terminée par une démonstration de karatedō, de kobudō et de iaidō des trois intervenants. Les enfants ont pu à leur tour toucher et manipuler les nombreuses armes exposées.

L'enseignante a fait remarquer que le respect de soi, des autres et des règles, étudiés en classe, se retrouvaient de façon toute aussi importante dans les pratiques martiales. L'enthousiasme et les valeurs communes découvertes lors de ces échanges permettent d'envisager le renouvellement de cette expérience pour d'autres objectifs en lien avec le programme.

IK



DROIT DE REPONSE, DE REACTION....

Ecrire un livre, c'est s'exposer. Emettre des idées est une invitation à une réflexion qui peut amener à des oppositions, idées contraires...et c'est bien ainsi.

Je suis tombé, presque par hasard, sur un document intitulé :

« La Santé par la pratique des Arts Martiaux Traditionnels chinois et japonais du Qi Gong au karaté contemporain »

Compréhension des mécanismes de santé dans la pratique des arts martiaux traditionnels japonais »

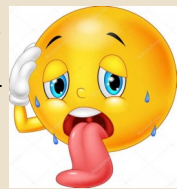
Je me suis dit que peut être j'y trouverai des éléments intéressants et je l'ai lu. Puis relu. Rien. Rien qui puisse satisfaire à l'ambition évoquée dans le titre.

En revanche j'y ai découvert des propos laissant interrogatif. Une lecture approfondie, corrélée à la connaissance des événements, de l'histoire permet de comprendre la situation et de répondre aux interrogations que fait naître ce document.

J'ai relevé, dans cet écrit autobiographique et amphigourique, un grand nombre de modifications de la temporalité des événements évoqués, de mise de côté d'une partie du parcours de l'auteur, d'affirmations qui interrogent, d'erreurs techniques, confusions évidentes, dénonciations intempestives, etc.

Quelques exemples suffiront :

Il est écrit, page 42 : « *Je ne manque pas de faire constater que sans précipitation aucune ni excès, notre corps a facilement pris 2 degrés de température et que nous sommes alors en capacité d'aller plus loin encore, en souplesse, en force et en élasticité pour la prochaine séance »*



Puis précise, page 85 : « *l'approche médicale ne peut souffrir d'aucun amateurisme »*

La température normale est comprise entre 36.5° et 37.8°, selon les personnes. Au-delà de 38°, on parle de fièvre. Donc, 2° supplémentaires amène le corps entre **38,5° et 39,5°**....sans trop d'efforts !! Inutile de s'étendre sur la suite du propos.

Fort heureusement, *l'approche médicale ne peut souffrir d'aucun amateurisme !*

Prise de conscience des enfants (page 46 et 26, enfants de 6 à 10 ans)

« *Je commence par faire prendre conscience à mes élèves de la fin de trajectoire de leur Vaisseau Gouverneur (VG28 ou Du Mai). Puis arrivant au milieu d'entre les 2 sourcils, ils concentrent leur attention sur le point hors méridiens YINTANG »*



« *à KOSA DACHI en karaté) pour les élèves plus avancés, la prise de conscience du point « 1 rate-pancréas » (yin bai (davantage sous le gros orteil à l'avant du pied)) doit permettre de sentir d'autres ancrages et d'autres équilibres. »*

Avoir conscience de.....c'est : « *Perception chez l'homme de sa propre existence et du monde qui l'entoure »* et « *Sens moral, jugement de valeur de ses propres actes »*. Quel est le mode d'évaluation mis en place pour le vérifier ?

Page 59 : « Que dire enfin des enfants aux profils parfois atypiques (que l'on qualifie souvent trop rapidement d'hyperactifs, ou à l'inverse porteurs de « troubles du spectre autistique » (TSA)) et que les parents nous amènent souvent pour les « canaliser » ou les ouvrir sur le groupe ? Que faut-il en faire ? Nombreux sont mes collègues qui les refusent au prétexte que même avec un certificat médical, un dojo n'est pas là pour « suppléer aux défaillances des parents » ni ne peut non plus se transformer en centre médico psychologique » (sic!).

Comment peut-on qualifier quelqu'un de TSA sans diagnostic ? Comment est-il possible de faire dire à « des collègues » que les TSA ou l'hyperactivité sont liés à des défaillances parentales ? TSA serait l'inverse d'hyperactivité ?

Où est la bienveillance, le respect, la discrétion,... ? Même sous couvert d'anonymat, cette forme de délation est inacceptable.

Il me semble que ce qu'il faut comprendre est « certains instructeurs ne veulent pas de personnes en difficultés, mais « MOI, je m'en occupe » !! Se valoriser en dévalorisant autrui ?

Méconnaissance des positions (page 17) « ...ou les postures de bases (GONG BU-« position de l'archer », MA BU-« position du cavalier », avec leur traduction japonaise en ZEN KUTSU DACHI et SHIKO DACHI »

« Shiko dachi » n'est pas la position du cavalier. « Kiba dachi », oui

Contrairement à ce qu'il affirme ou laisse entendre (pages 12, 13, 40, 64, 99, 128), s'appuyant sur des propos souvent ambigus, il n'a jamais été l'élève de maître ADANIYA, maître HIGA ou maître JUILLE.



C'est très facile à vérifier.

Il est écrit, page 129, qu'il a « commencé son dôjô en 2019 »

Puis, page 128, « Après 15 ans de pratique dans ce club, Maître Guy JUILLE étant décédé, l'obtention de sa ceinture noire (Shodan puis Nidan) devant Maître Oscar HIGA et de sa ceinture noire (Shodan) en kobudo devant Maître Seisuke ADANIYA, xxxxx décide alors de s'installer à Fougerolles-Saint Valbert (70220) »

Il décide donc de s'installer à Fougerolles parce que maître Guy JUILLE est décédé ? Aussi par l'obtention de grades ? Il aurait donc, en 2019, anticipé le décès de Maître Guy JUILLE survenu en 2021 ?



Huh?

Obtenu le grade de Nidan devant maître HIGA ? Alors pour se présenter aux grades devant maître HIGA (a-t-il les diplômes signés de maître HIGA ?), auprès de qui a-t-il été formé ? Il en va de même pour le kobudô.

Visiblement, il manque une partie de l'histoire. Pourquoi ?

Sa description de la temporalité des événements est opaque, flou, vague, laissant le lecteur dans l'incompréhension. Se pencher sur le parcours qu'il évoque est révélateur. Mettre les dates, les positions de chacun à leur juste place raconte une autre histoire que la sienne. Quel est l'intérêt d'occulter des pans de son parcours ?

Il est aisé de constater que ces propos reposent à la fois sur une affirmation et un déni.

Pour illustrer mon propos, faisons un saut, à la fin du document :

Il est écrit : « *N'ayant pas le soutien de son premier instructeur (pour des raisons totalement obscures qu'il ne peut pas comprendre et qu'il ne souhaite en aucun cas mettre sur le devant de la scène, pour ne pas desservir celui-ci)* ».



La première question qui vient naturellement est : **Que vient faire ce propos ici ? Quel en est l'intérêt ? Quelle plus-value apporte-t-il ?**

Le devant de la scène n'est-elle pas la place qu'il vise, sans personne pour lui faire de l'ombre ? Les « *raisons* » non citées, qualifiées « *de totalement obscures* » sont-ils des faits qu'il n'est pas souhaitable **pour lui de mettre en lumière** ? Probable.

Il serait alors honnête que soient éclairées les « *raisons obscures* », qu'il ne **peut pas** comprendre. Pourquoi utiliser le verbe pouvoir ? Est-ce pour cela que les raisons lui paraissent « obscures » ?

Qui serait vraiment desservi par l'émergence de la vérité ?

Ce que dit la loi :

« *En France, la diffamation est une infraction pénale définie comme l'« allégation ou l'imputation d'un fait qui porte atteinte à l'honneur ou à la considération de la personne ou du corps auquel le fait est imputé ». En l'absence de faits imputés, toute expression outrageante, termes de mépris ou invective est une injure (29 de la loi du 29 juillet 1881 sur la liberté de la presse...)* »

De plus, chaque écrit peut faire l'objet d'une réaction, autant que celle-ci soit correcte et que l'auteur du livre n'y soit pas nommé (Conseil donné par un avocat).

J'attends avec impatience le tome 2.....

Patrice MERCKEL, « Instructeur occulté »



LA PRATIQUE DU BO EST-ELLE NATIVE D'OKINAWA ?

Il est toujours intéressant de s'interroger sur les origines de nos pratiques martiales : lire, écouter, observer et rechercher. Une étude ethnobudologique, dans le domaine de l'anthropologie des techniques, met en avant une origine nouvelle du maniement du bâton. Bien sûr, cette recherche demande quelques confirmations. Cependant, les premiers clichés démontrent une connaissance ethnique des bâton en dehors de la célèbre île des Ryu Kyu.

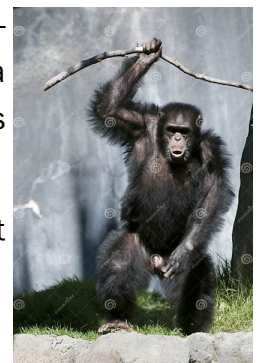
Ces images nous amènent à constater :



☉ photo de droite : autochtone brandissant un bâton courbé, signifiant peut être sa supériorité pour avoir inventé les prémices de l'arc.

☉ Photos de gauche : les initiés pourront reconnaître une phase du kata ofutonbo.

Patrice MERCKEL



Saint-Sauveur

Arts martiaux : un 7^e dan pour le club local

La plus ancienne association d'arts martiaux du département de Haute-Saône, Okinawa Te Traditionnel a été créée en 1978 par André Lamboley. Son parcours est jalonné d'évènements à l'échelon national et international, de rencontres exceptionnelles permettant de valoriser le savoir-faire technique de l'association dans trois domaines : karatedô shorin ryu kyudokan, kobudô d'Okinawa et iaidô.

Le dernier week-end de septembre, maître Higa, 10^e dan karatedô shorin Kyudokan, était présent. Sa maîtrise, après 70 ans de pratique, sa recherche de perfection, sans approximatif, ni spectaculaire n'a échappé à personne. Un art élégant, fluide et efficace aux origines chinoises omniprésentes.

Patrice Merckel de l'association explique : « Il faut pratiquer, chercher et expérimenter pour comprendre le sens de chaque technique. C'est une pratique ouverte à tous, respectueuse de la biomécanique du corps et applicable au quotidien, y compris en self-défense. Pour ce séminaire, nous avons eu le plaisir d'accueillir deux groupes d'Italie et des pratiquants du dojo Kyudokan de Metz (57). Un examen technique a permis à Lionel Mougel, Ludovic Lacombe et Joris Kaiser d'obtenir le 1^{er} dan Kyudokan. Caroline Thouvenot a été élevée au



Maître Higa et Patrice Merckel, 10^e et 7^e dan (de gauche à droite).

grade de 2^e dan Kyudokan. Statutairement responsable technique de l'association, Patrice Merckel a été promu au grade de 7^e dan de karatedô Kyudokan par maître Higa. Depuis 2008, il est représentant en France de l'école Kyudokan Higa Te. Il a en charge la responsabilité technique et organisationnelle sur le territoire français », et d'ajouter « c'est le résultat d'un travail acharné, de recherches, certes mais aussi de confiance, de partage, de loyauté. C'est un long parcours, éprouvant, difficile et cependant tellement chargé de satisfactions et de plaisir ».

Contact : okinawa-te.org ou facebook.com/okinawate.dojo.

LA SOUPE AUX CAILLOUX

Il existe de très nombreuses versions de ce conte intitulé « La soupe aux cailloux ». Celle que je vous présente aujourd'hui nous transporte en plein cœur de la Sibérie, sur les traces d'une mystérieuse babouchka qui connaît le secret du bonheur... Elle est extraite du livre « **Histoires pour vivre heureux** ».



En plein cœur de la Sibérie, au nord de la très grande Russie, vivait une vieille babouchka qui connaissait le secret du bonheur.

Depuis des années, cette babouchka allait de village en village pour dévoiler son secret à qui voulait bien l'entendre. Alors qu'elle traversait un village encore inconnu, elle frappa à toutes les portes afin de trouver un lit pour la nuit. Mais personne ne lui ouvrit.

« Ces gens restent chez eux, ils ne savent pas être heureux, se dit-elle. Voilà un endroit pour moi ! »

La babouchka commença par ramasser du petit bois pour allumer un feu. Puis elle alla remplir sa gamelle au puits et la posa dessus. Un petit garçon s'approcha d'elle : « Que faites-vous ? »

« Je fais une soupe aux cailloux, répondit-elle. D'ailleurs j'aurais besoin de trois grosses pierres rondes. Sais-tu où en trouver ? »

Le petit garçon fila chercher trois belles pierres, qu'il lui tendit.

« Ces pierres feront une excellente soupe, dit-elle en les plongeant dans l'eau. Dommage qu'on ne puisse pas en faire beaucoup dans cette gamelle... »

« Ma mère a une grosse marmite ! dit le garçon. Je vais la chercher ! »

Alors qu'il prenait la marmite, sa mère lui demanda ce qu'il faisait.

« Il y a une babouchka sur la place du village. Elle fait une soupe aux cailloux... »

« Une soupe aux cailloux ? songea-t-elle. J'aimerais bien voir ça ! »

La mère suivit son fils sur la place du village. Puis, intrigués par la scène, les villageois sortirent un à un de chez eux.

« Évidemment, précisa la babouchka, la vraie soupe aux cailloux doit être assaisonnée avec du sel et du poivre, mais je n'en ai pas... »

« Moi, j'en ai ! dit un villageois. »

Et il disparut avant de revenir avec du sel, du poivre et d'autres épices de la région.

« La babouchka goûta la soupe : « La dernière fois que j'ai eu des pierres de cette forme, j'y ai ajouté quelques carottes, c'était délicieux ! »

« Des carottes ? » demanda une autre femme. Je crois que j'en ai une ou deux chez moi. Je vais voir... »

Et la femme revint avec un panier rempli de carottes... ainsi que deux beaux choux, qu'elle se pressa de jeter dans la marmite.

« Hum, soupira la babouchka. Quel dommage que je n'aie pas d'oignons, ce serait si bon ! »

« Oh oui ! dit un fermier. Je cours en chercher ! »

Et petit à petit, chacun apporta de quoi enrichir la soupe. Quand l'un avait à cœur de donner, le suivant donnait plus encore. Poireaux, tomates, saucisses, lard fumé.... La soupe dégageait à présent une délicieuse odeur. Enfin, la babouchka déclara :

« La soupe est prête ! »

Tous se réunirent alors autour d'une grande table, apportant avec eux pains et boissons. Quel festin ! Au village, on n'avait jamais vu ça !

Après le repas, chants et danses se prolongèrent jusque tard dans la nuit. Le village avait retrouvé le bonheur et la joie, grâce à trois cailloux et une vieille, vieille babouchka.

Source : « *Histoires pour vivre heureux* » de *Bénédictte Jeancourt (Auteur) Julia Chausson (Illustration)*.

Sabrina CONTANT

ENSÔ OU L'INFINI POESIE

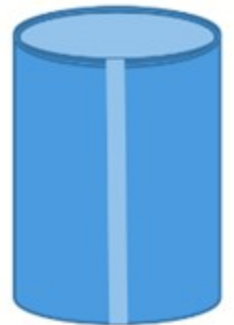
Un seul mouvement, fermé ou ouvert, fin ou grossier et même irrégulier : la réalisation et l'observation de ce symbole m'a toujours intrigué, happé même.

Celui qui me transcende, me fait ressentir une expérience impossible, clôt les paupières, est le cercle parfait et ouvert. Me laissant porter, je visualise la fin du tracé, ce faisceau de traits, ce flux disparaissant pareil à un courant se perdant dans les profondeurs... mais de quoi ?

Ensô est un cercle. Il répond de ce fait à des règles mathématiques : le rapport de la circonférence au diamètre, soit Pi, dans un plan Euclidien. C'est un nombre irrationnel, à la représentation décimale non périodique qui fascine depuis des millénaires. C'est un nombre « univers ».

Dans le cercle, la partie décimale de Pi ne représente qu'environ 5% de la circonférence totale. Et pourtant, elle contient une infinité de chiffres, de nombres, de combinaisons, une suite sans fin dans une succession aléatoire dans une fourchette arithmétique comprise entre 3,1 et 3,2.

A l'instar de l'Univers, il est impossible d'en concrétiser les limites. Et pour cause, il n'y en a pas ! Pourtant, il est inscrit dans un arc de cercle.



Il faut alors se détacher du plan euclidien pour se promener dans l'espace. Les trois dimensions font, dans le cas de notre cercle, un cylindre dont les décimales de Pi sont représentées par une ouverture longitudinale.

Alors j'imagine, par expérience de pensée, que le cercle ne s'amenuise pas par la levée du pinceau, mais se déverse, telle une cascade dans un gouffre, dans l'espace infini des décimales de Pi.

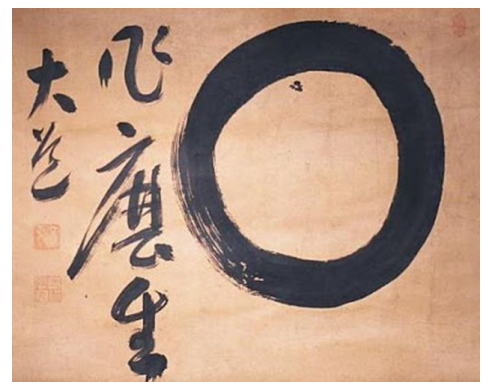
Plonger dans un nombre « univers » ! Un voyage dans le champ infini du possible, dans cet espace où tout est présent. En convertissant par codage ces chiffres décimaux en lettres, apparaîtraient tous les mots n'ayant jamais existé dans toutes les combinaisons jamais imaginées.

La vie de chacun y est présente, d'un bout à l'autre, l'histoire depuis son début, tout y est écrit sans exception. Toutes les hypothèses contenues dans un cercle ! C'est vertigineux !

Est-ce pour cette raison que l'Ensô, dans la culture zen, est défini comme un cercle, symbolisant l'illumination, la force, l'élégance, l'univers et la vacuité ?

Patrice MERCKEL

Enso de Daido Bunka (1680-1752)



STAGE AVEC MAITRE HIGA

Tous les ans, nous avons le privilège de voir venir Maître Oscar HIGA chez nous à Luxeuil. Son séjour en France est prévu depuis plusieurs mois : il faut se mettre d'accord avec lui pour la date, réserver son vol, sa chambre à l'hôtel. Puis vient le mois de septembre où la pression monte : qui viendra au stage ? Aux repas ? Et puis, qui viendra à Zurich chercher maître HIGA à l'aéroport ? Et l'y ramener ? Il faut prévoir les casse-croûtes pour les trajets bien sûr, ainsi que tous les repas.

Maître HIGA arrivé, c'est du pur plaisir ! Il est jovial, dynamique, heureux de voir les membres de la famille Kyudokan réunie. Il partage alors tout ce qu'il peut donner, en s'adaptant au groupe, en montrant, démontrant, remontrant les principes de notre école. On prend alors ce qu'on peut parmi toutes les informations données, sachant qu'au prochain stage, il répétera si besoin les détails que nous n'avons pas retenus. Il est patient, note les efforts et progressions de chacun d'un stage à l'autre. Il sait que le karate Kyudokan HIGA Te est très complexe, et c'est ce qui le rend si esthétique et efficace à mes yeux.

Et puis, il y a le moment tant attendu, ou du moins indispensable lors d'un stage...le repas avec tout le monde ! Plus on est de fous, plus on rit, et cette année, il y avait du monde de partout : Metz, Strasbourg, Paris, Palerme et Padoue. Les invitations sont lancées : ceux de Padoue nous proposent de venir à leur stage en février, et nous sommes les bienvenus au dôjô de Palerme (même pas besoin de réserver un hôtel, on peut dormir sur place).



Caroline THOUVENOT



Nouvellement arrivée au dôjô de Saint-Sauveur, j'ai eu le plaisir de participer à mon premier stage de karate avec maître HIGA.

J'appréhendais un peu ce stage par peur de me sentir un peu perdue mais maître HIGA a repris les bases en prenant le temps de les expliquer, de les décomposer et d'insister sur la précision du geste ce qui m'a permis de me mettre en confiance. Il y a eu beaucoup d'informations durant ces deux jours mais je garde en tête le conseil donné par un participant: "*retiens un seul geste et travaille le jusqu'au prochain stage*".

Je reste admirative face à l'énergie déployée par maître HIGA du haut de ses 80 ans.

Je me suis déjà inscrite pour le prochain stage.

Un grand merci à Patrice pour la soirée avec les italiens, alsaciens et lorrains. Un melting-pot convivial et très agréable.

Françoise LEGOY



Un examen technique, orchestré par maître HIGA, a permis à MOUGEL Lionel, LACOMBE Ludovic et KAISER Joris d'obtenir le 1^{er} dan Kyudokan. THOUVENOT Caroline a été élevée au grade de 2^{eme} dan Kyudokan.

MERCKEL Patrice a été promu au grade de 7^{eme} dan de karatedô Kyudokan par maître HIGA, assorti du titre de Kyoshi (Maitrise technique et d'enseignement). Depuis 2008, il est représentant en France de l'école Kyudokan HIGA te. Il a en charge la responsabilité technique et organisationnelle sur le territoire français.



UN STAGE AVEC MAÎTRE HIGA

Comme chaque année maître HIGA vient parmi nous pour un stage le temps d'un week-end. Celui-ci a une saveur particulière pour moi cette année, puisque je me présentais au 1^{er} dan avec Lionel et Joris. Patrice nous prépare pour ce passage de grade depuis plusieurs mois, mais le stress est quand-même présent. A notre arrivée au dôjô, les deux sensei sont déjà présents et prêts. Et voilà la tension qui monte. Que doit ressentir Caroline, qui n'était pas prévenue et que sensei HIGA souhaite voir se présenter au 2nd dan ! Patrice rythme l'examen et maître HIGA observe, note. Ça commence, Patrice nous demande d'exécuter plusieurs mouvements de bases, tout s'enchaîne rapidement, je commets quelques erreurs mais j'arrive à retrouver mon karate. Vient le temps du Kata : pinnan godan. Je commence, tout va bien. Après quelques instants je fais une erreur, je ne me souviens



plus de la position suivante ! C'était étrange comme si jusqu'ici mon corps exécutait le kata sans que mon esprit s'en préoccupe. Il fallut que je fasse un effort pour retrouver mes esprits et reprendre le cours de ma chorégraphie.

L'examen fini, le stress commence à diminuer. Il reste à attendre la décision finale de maître HIGA. Nous sommes admis au grade de shodan et Caroline au grade de nidan. Quelle joie, un nouveau chemin s'ouvre devant moi ! Chemin symbolisé par le baptême que nous ont préparé nos camarades de Metz, d'Italie et du dôjô. Un aller entre les rangs formés par nos camarades qui nous frappent avec leur ceinture pour la fin du chemin des ceintures de couleur. Un retour avec nos ceintures noires pour le commencement de cette nouvelle voie.

Le stage débute. Maître HIGA nous fait travailler les bases comme d'habitude. Il y met beaucoup de détails, nous rappelle les principes de l'école, les règles à appliquer pour pratiquer notre style. Le soir, c'est réunion kyudokan chez Patrice, l'occasion de mieux se connaître, et de fixer une ligne de conduite pour l'année qui vient.

Samedi matin nous avons rendez-vous au gymnase des merises. Tout le monde est content d'être là, Thierry plaisante comme d'habitude, nous discutons de la veille, recevons des félicitations pour nos nouveaux grades. Sensei attire notre attention. Nous devons commencer. Et c'est reparti. De nouveau nous travaillons les bases, j'admire notre maître qui ne se lasse jamais de répéter les mêmes choses inlassablement.

Il trouve de nouvelles astuces pour que nous comprenions plus facilement ce qu'il attend de nous. Le temps passe vite lorsque l'on est concentré, c'est fatiguant mentalement et physiquement. Voilà, une matinée bien remplie s'achève, c'est l'heure de prendre un peu de repos.

L'après-midi commence, nous travaillons les bases vues le matin, c'est plus facile, plus fluide. Maître HIGA semble satisfait. Il nous fait travailler le kihon ichi. Il y intègre de nouvelles techniques que nous devons mémoriser. Notre art est en perpétuelle évolution, c'est ainsi, sinon nous ne pourrions pas appeler le karate un art.

Nous pratiquons le Sanbon kumite et j'ai un italien comme partenaire. Nous essayons d'y intégrer les règles de l'école ainsi que l'élégance dont sensei nous parle. C'est difficile, mais mon partenaire, bien plus gradé que moi, me guide et me corrige. Même si la barrière de la langue est présente nous arrivons à nous comprendre. Nous parlons le même karate. Le samedi se termine il est 17h, nous nous séparons. Je rentre chez moi, exténué de cette journée riche en émotions.

Dimanche matin 9h, c'est reparti pour deux heures de pratique intense, que nous réserve sensei ? Hé bien c'est kata, reprise de certaines parties où il est possible de faire des erreurs. Et nous revoions naihanshi nidan en entier avec beaucoup de détails. Je ne l'ai pas exécuté depuis longtemps. Je me le remémore difficilement. Ces stages sont riches d'enseignements. Nous ne pouvons pas tout retenir, mais nous sommes plusieurs et échangeons beaucoup. Cette fraternité, nous permet de restituer une plus grande partie de l'enseignement reçu lors de ce week-end.

Voilà le stage est fini. Nous nous disons au revoir, nous souhaitons bonne route, et nous revoir rapidement.

Pour ma part j'ai hâte de voir l'expression sur les visages de mes élèves quand ils verront que j'ai ma ceinture noire. Vivement mardi !

Ludovic LACOMBE

UN PEU D'HUMOUR : LA COMPREHENSION MENTALE D'UN COUP DE PIED

Exercice d'application : la force de la pensée permet tout, le délire aussi (Photoshop également). D'abord adopter la position correcte (1). Puis en y croyant fortement, imaginez vous vous arracher du sol (2). Faites progresser l'élévation (3) jusqu'à opérer un passage dans l'espace-temps (4). Avec l'expérience d'environ 8 ans, vous pourrez vous transporter bien au-delà de vos espérances, (5).



Seulement, ce que vous croyez faire n'est pas ce que voient les autres. Le retour à la réalité peut être douloureux.

Patrice MERCKEL



CONNEXION CORPORELLE

Maitre Seisuke Adaniya, 9^{ème} dan de karatedô et de kobudô d'Okinawa, expert fédéral, après de longues années de recherche, a créé sa méthode de **Connexion Corporelle**® pour renforcer le corps dans ses positions naturelles, en augmenter la stabilité, la puissance, et l'efficacité des techniques martiales, développer la force et protéger l'intégrité physique.

De ce fait, les articulations sont mieux protégées d'une usure prématurée permettant ainsi aux pratiquants d'Arts Martiaux d'utiliser sa méthode jusqu'à un âge très avancé. Elle permet également de générer et d'absorber une force très supérieure à celle d'un corps non connecté.

C'est sur ce thème, sous l'égide du Comité Départemental de Karate (CDK 70), et en présence de la Présidente et du Directeur Technique Départemental que nous avons accueilli au gymnase des Merises de Luxeuil-les-Bains plus de quarante pratiquants le dimanche 28 avril 2024. D'avis entendus, c'est une première expérience réussie, riche en découvertes, venant promouvoir une



pratique martiale à la fois traditionnelle et novatrice, Maître ADANIYA nous a démontré l'efficacité de sa méthode par des exercices spécifiques à la Connexion, exercices alliant posture et puissance.

C'est une première dans le département, proposée aux dirigeants du Comité Départemental de Haute Saône de Karaté, par l'association OKINAWA TE TRADITIONNEL.

Nous comptons bien pouvoir récidiver !

Patrice MERCKEL

