

OKINAWA TE TRADITION-



<mark>dôjô no shinbun</mark>

SOMMAIRE

- Editorial
- Anniversaire
- Le mot du président
- A propos des arts martiaux
- Onarigami
- Manifestations
- Les valeurs que nous défendons
- Shisa
- Shu Ha Li
- Ceux que l'on nomme les « anciens »
- Kyudokan France
- De quel bois je me chauffe
- Cuisine Franc Comtoise
- Shodô

ANNIVERSAIRE

e premier journal est sorti en novembre 2003. Nous sommes donc dans sa dixième année d'existence.

Durant cette période, le journal a vu sa présentation évoluer, le nombre de page augmenter. Il est distribué aux membres du dôjô et disponible sur Internet.

Je me dis que c'est l'occasion de faire un point. Qu'avons nous véhiculé ? Qui s'intéresse au « Dôjô no shinbun » ? Que devons nous en faire ?

Nous y avons évoqué bon nombre de sujet, en lien ou pas avec les arts martiaux, certains membres du dôjô s'y sont exprimés, quelque fois à cœur ouvert...

En attendant, l'année 2013 touche à sa fin.

Je souhaite à tous, pour la nouvelle année, que la vie vous soit douce et enrichissante, que le meilleur de vos souhaits se réalise.

BONNE ANNEE

Patrice MERCKEL

EDITORIAL

ans tomber dans la « japonisation », ni développer le syndrome du samurai, il convient de comprendre que sans un minimum de règles culturelles japonaises ou okinawaiennes, les pratiques martiales nous concernant sont dénuées de sens. La vie d'un dôjô à « l'occidental » n'a pas la même teneur, pas le même goût...Ne soyons pas, à l'instar des américains du nord qui détruisent ce qu'ils touchent, les promoteurs de dérives.

Que seraient le muguet, la rose, le lilas...sans leurs parfums si particuliers?

Alan MACFARLANE, anthropologue, écrit : « J'étais plein de certitudes, de confiance et de présomptions infondées sur mes propres catégories de perception du monde. Je ne pensais pas que le Japon risquait de les bousculer » (Enigmatique Japon. 2009).

Ce numéro « anniversaire » s'attache à évoquer (ce qui a été maintes fois fait) quelques aspects importants d'un pan culturel qui doit nous animer.





LE MOT DU PRESIDENT



onner ou l'une des plus belles voies de la réalisation de soi.

Puisque l'occasion nous est donnée une fois de plus de nous exprimer au travers des colonnes de Dôjô no shinbun, et qu'en plus nous fêtons dix années de vraie libre expression, alors plus que jamais l'envie d'écrire me démange... Ecrire pour dire que l'histoire de notre dôjô passe aussi par ce petit organe de presse qui sans nul doute nous rassemble, nous ressemble et nous soude toujours un peu plus dans la grande histoire de notre karate. Narcissisme associatif nous interroge à juste titre cette date anniversaire? Prolongement naturel de notre force commune qui nous unit autour des valeurs fortes que notre Senseï nous rappelle un peu plus loin dans ce même numéro? Je penche bien sûr pour la seconde option étant



intimement et personnellement persuadé que notre journal nous permet surtout d'exprimer par les mots ce qu'il est beaucoup plus complexe d'exprimer sur le tatami et qui plus est en japonais! Et puis Dôjô no shinbun est aussi un moyen d'échanges, de partages, de connaissances, de connivences, de retrouvailles, de souvenirs et bien sûr aussi d'avenir.

Il marque le temps, les progressions, les échecs autant que les succès, les rencontres mêlées à quelques recette des cuisine...Il est tout simplement la marque de notre temps présent pouvant aussi subtilement préfigurer notre avenir.. Et quand j'écris le mot avenir , je ne peux pas m'empêcher de penser à 2014... Cette année sera en tous points un moment magique dans notre histoire commune. Nous serons mondialement rassemblés à Luxeuil et Saint Sauveur, pour y parler de notre art et écrire une nouvelle page dans l'histoire de notre karate dont Dôjô no shinbun sera nécessairement le témoin.

Vivre un moment unique, historique, fédérateur et international dans nos deux petites communes de Franche-Comté, cela a incontestablement pour moi un côté exceptionnel. Cependant, au delà de l'émerveillement, c'est dès à présent qu'il nous faut tous nous mobiliser pour écrire ces belles pages de la pratique de notre karate. Prenons conscience qu'elles aurons la force et la valeur que nous saurons lui donner et que la mobilisation de toutes et de tous comptera pour être une force aux côtés de notre Grand Senseï, Oscar HIGA. Aussi, s'il nous est arrivé d'avoir quelques doutes sur la force et l'importance de notre journal, aujourd'hui et pour longtemps encore, je suis convaincu qu'il restera l'expression spontanée de notre passion, de ce bonheur tellement subtil qui nous fait vivre (La Voie, Dô), que nous nous efforçons à la mesure de notre modestie de faire vivre 4 fois par semaine à d'autres nouveaux arrivants dans notre modeste dôjô.

Aussi, pour les dix ans de Dôjô no shinbun, je ne peux que souhaiter encore une très longue vie à notre journal, celle là même que nous essayons de nous appliquer à nous mêmes, pour le simple plaisir de donner sans attendre en retour.

A PROPOS DES ARTS MARTIAUX...



'avais envie d'évoquer, dans ce journal, les dérives que l'on peut observer dans le milieu des arts martiaux. J'ai trouvé les écrits qui vont suivre, et n'ai pas d'état d'âme à proposer l'intégralité de ce texte tant il représente exactement ce que je pense. : « http://fudoshinkan.over-blog.com/article-dix-erreurs-de-plus-courantes-a-propos-des-arts-martiaux-58066496.html ».

Je reconnais que le rédacteur de ce texte l'a fait avec beaucoup plus de diplomatie que je ne l'aurai fait. Je crois que ces propos sont à méditer.

Patrice MERCKEL

« Dans notre société où tout va vite, nombreux sont ceux qui sont tentés de réduire les arts martiaux à une consommation fast-food grand public. C'est d'ailleurs en partie le sport et sa compétition qui, en dévoyant une partie des arts martiaux (judô, kendô, karatedô, taekwondo, etc.), ont ouvert une voie royale à ce type de comportement. C'est ainsi que l'on voit de plus en plus de disciplines se créer chaque décennie, des solutions ludicocombatives (le chambara), voire des entraînements insensés pour ménagères de moins de 40 ans (le body combat) dans les clubs de gym. Toutes ces formes ont un point en commun : faire croire que l'apprentissage d'un budô est facile, cool et rapide. «

La première erreur est de croire que l'apprentissage d'un budô, de quelque origine qu'il soit, est facile. Il suffit de regarder le dernier Karate Kid à la sauce Jacky Chan (pourquoi ce titre alors qu'il s'agit d'un chinois qui enseigne le wushu, sportif qui plus est ?) pour y croire. La réalité, tous les pratiquants sérieux le savent, est tout autre. Il faut minimum 10 ans d'entraînement régulier pour acquérir les bases d'une discipline martiale. Obtenir une ceinture noire en 5 ans, n'est pas bon signe sur le jugement d'un professeur. Il faut transpirer des

décalitres de sueur, transformer son corps, la façon de se mouvoir, travailler son mental, expérimenter chacun de ses muscles pour commencer à comprendre ce qui se cache dans un kata, une technique ou un simple geste. Après cela, il faut travailler son mental, comprendre et affronter ses peurs les plus intimes, calmer son esprit, être capable de se mettre réellement en danger pour s'ouvrir une nouvelle dimension dans la réalisation d'une technique. Et ce n'est pas fini. Il est nécessaire ensuite de désapprendre, d'oublier les acquis, de transcender une gestuelle artificielle pour la rendre naturelle. On pourrait citer encore bien des étapes dont la seule perspective nous oblige à penser en dizaines d'années de pratique.

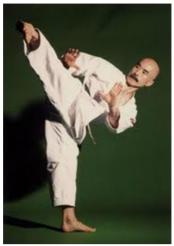
Aller vite: Cette idée de la vitesse est dangereuse. Croire que l'on peut intégrer rapidement un budô et maîtriser ses techniques est une illusion. Je rejoins ici quelque peu mon premier point d'explication, mais il faut bien comprendre ce qui se cache derrière cette notion de vitesse. Il y a certes des personnes qui apprennent vite, un nouveau venu au dôjô qui comprend tout du premier coup, ce qui froisse toujours des susceptibilités du type « j'étais là avant, je suis plus ancien, il faut pas que je le laisse faire sinon je serai ridicule ». Qu'importe. La personne qui apprend vite est chanceuse et il faut l'encourager et se féliciter d'avoir un si bon élément à côté de soi. En général cette personne rejoindra le gros des troupes dans l'effort sur la durée. Autre point, la notion de vitesse dans l'apprentissage est généralement synonyme de piètre qualité. Du coup, la mise en application de ses techniques dans un combat devient franchement dangereuse. N'oubliez pas que dans la vie il y a toujours plus fort que soi. Alors, puisqu'on ne sera jamais les plus forts du monde, pourquoi vouloir aller

Les profs sont hyper-cools! Cette affirmation touche une corde sensible qui va en gratter plus d'un à la lecture. Les arts martiaux ne sont pas des sports. Il n'y a donc pas de professeurs de gymnastique dans un club. Les arts martiaux sont pratiqués dans des dojos qui sont régis par une étiquette comportementale. Le dôjô est dirigé par un enseignant, lui-même supervisé par un maître, lui-même sous le contrôle de toute la lignée des ancêtres dans sa discipline depuis le fondateur. L'enseignant est responsable de ses élèves, y compris de leur façon de parler, de marcher, de se tenir à table, et encore plus de leur bonne conduite en société. Avec cette pression, l'enseignant n'est pas cool. Il est responsable de l'éducation d'individus qui sont ses élèves. Ce qui l'amène à être exigeant, parfois dur, parfois même injuste ou cassant s'il estime que c'est nécessaire dans un cas précis.

vite?

Les élèves doivent obéissance et respect pour leur enseignant (Senseï en japonais, Shifu en chinois), non pas par bêtise ou abandon de leur volonté, mais parce qu'ils se rendent compte que leur maître est un exemple en soi. Cela n'empêche pas hors du dôjô de rire et de s'amuser avec lui, mais pendant la pratique son sourire ne signifie pas qu'il existe une quelconque permission au laisser aller. Non, les enseignants ne sont pas cools et c'est tant mieux.

Les karatekas sont des gros nazes! La comparaison avec son prochain est une perte de temps. C'est un reste de velléité primate à vouloir le dominer. Lorsqu'on est parent on enseigne aux enfants tout ce qui est nécessaire à son développement, et ce dans un seul but : qu'il soit équilibré. Comment peut-il trouver cet équilibre ? En oubliant son désir de domination (c'est moi le chef!) pour devenir son propre chef. Il en va de même pour les pratiquants qui se comparent entre eux. Cela créé une compétition qui tourne rapidement à la jalousie puis à l'hostilité. Même topo pour ce qui est de la comparaison entre les disciplines. Bien souvent sans rien connaître de la profondeur de l'engagement des pratiquants, un jugement rapide sur la forme vient apposer une image définitive sur eux en les classant dans la catégorie « nuls, bourrins, dangereux, bouffons », j'en passe et des meilleures. Ce catalogage ne respecte rien, mais surtout aveugle la personne qui s'y adonne sur sa propre discipline et sur son propre travail. Certes la critique est bonne, mais à deux conditions. 1- d'être constructive et 2- d'être



capable d'assumer ses propos, quitte à se battre autrement que par des mots. Rappelez-vous, vous êtes dans le monde des arts martiaux et pas du sport. Un combat signifie un certain nombre de douleurs qui peuvent être plus ou moins graves. Mieux vaut être critique envers soi pour se pousser à progresser. Pour ce qui est de la critique envers sa discipline, posez des questions avant de juger, même si l'on ricane dans votre dos. Il faut toujours lever un doute, questionner plus en profondeur pour ne pas parler à tort et à travers. Mais surtout il faut travailler, encore et encore pour comprendre tout ce qui ne peut pas se transmettre par les mots.

Mon kimono en jette un max! On peut pleurer ou rire, c'est selon, en voyant les tenues dans certaines disciplines ou certains dôjô. Encore une fois le sport est passé par là avec son cortège (je devrais dire avec sa caravane) publicitaire. A l'origine, les tenues étaient aussi variées qu'il y avait d'élèves. Puis le keikogi (et non pas le kimono, lire Kimono et keikogi) est arrivé avec l'idée d'uniformiser la tenue au sein du judo. Cette uniformisation avait deux buts : être le plus sobre et simple possible (tout blanc sans rien d'autre) et gommer les différences sociales entre les élèves afin que cela n'entrave pas les relations au sein de l'école de Jigoro Kano. Aujourd'hui les keikogi ont des marques, des bandes, des logos et j'en passe. J'incite au passage les enseignants à les faire découdre par leurs élèves, c'est une bonne leçon d'humilité. Mais plus attristant encore, la tenue de travail (c'est le sens littéral de keikogi) est redevenu un sémaphore ambulant, phénomène soutenu par les sports martiaux. Qui n'a pas son écusson sur la poitrine, un logo de plus sur la manche ou un dragon





Y'a encore de la place sur les jambes...

dans le dos, des lettres immenses et des slogans qui font peur. Depuis quand les keikogi so

gans qui font peur. Depuis quand les keikogi sont-ils des supports publicitaires? Sans doute depuis le moment où le judô, encore lui, a inventé les ceintures de couleurs pour distinguer les grades. Ces couleurs, les barrettes de couleurs pour les enfants, n'ont fait qu'introduire insidieusement la notion de compétition entre les membres d'un même dôjô, ce qui est déplorable mais pas étonnant dans l'optique sportive. En revanche, cette habitude tend à se répandre au sein des disciplines non compétitives, ce qui est inquiétant quant à la perception de l'enseignant sur son rôle. En effet, l'enseignant doit tout faire pour que les relations entre ses élèves soient les plus solidaires possibles, afin que les plus anciens émulent les plus jeunes. Ce n'est qu'ainsi que l'on progresse techniquement mais aussi humainement.

Au judo on gagne plein de coupes : Les coupes sur une étagère sont vraiment l'expression la plus visible de la beaufitude d'un pratiquant. Pour avoir des coupes, il faut faire des combats dont le seul but est de gagner. Dans les arts martiaux il existe trois types de combats. Le combat d'entrainement (shiai) qui vise à développer les réflexes et le sens du timing entre autres choses. Le combat amical pour tester ses capacités avec un adversaire qu'on estime, mais aussi et surtout pour apprendre de l'autre ses propres faiblesses. La défaite est alors une excellente façon de s'améliorer, d'autant qu'elle n'est pas mortelle. Le combat agressif, qui ne peut se terminer que par la mise hors service de l'un des protagonistes (K.O., blessure incapacitante, mort). Le combat est avant tout une école d'apprentissage, mais dans les arts martiaux cette expérience peut être fatale. On ne combat donc pas à la légère, car c'est au minimum le bon fonctionnement de son corps qui est en jeu, au pire c'est sa vie. Le reste,



les médailles, les coupes, n'ont jamais distingué que les pauvres d'esprit qui courent après l'apparence et tout ce qui brille.

Les techniques de la mort qui tue : Qui, étant gosse, n'a pas rêvé de posséder des techniques mortelles au bout des doigts ? C'est très bien pour la fantasmagorie des enfants. Mais en grandissant nous sommes censés devenir adultes, c'est-à-dire être capables de faire la part entre un principe de désir et un principe de réalité. Le principe de réalité est que l'apprentissage de telles techniques dans une société en paix n'a pas franchement de sens.

Elles ne sont donc qu'un plus à apprendre, pour étoffer son catalogue personnel de techniques, mais sans plus. Pourquoi ? Parce qu'elles sont généralement les moins intéressantes. Tuer autrui n'est jamais intellectuellement passionnant, ne fait pas grandir (bien au contraire), et de plus est à la portée de n'importe qui. Sans parler d'étudier les kyushô (points vitaux), une batte de base ball ou un club de golf fait très bien l'affaire pour défoncer le crâne de quelqu'un. C'est la raison pour laquelle les techniques mortelles arrivent généralement tard dans le cursus d'un budô, lorsque le maître est sûr que son élève a dépassé son désir de mort. C'est aussi la raison pour laquelle un budô insiste toujours sur les techniques de base, car ce sont celles-là qui vont s'enrichir tout au long de la pratique et feront réellement progresser les élèves. Enfin, les techniques secrètes des écoles n'ont jamais été des techniques mortelles. Enseignées très rarement à un futur maître ou à l'héritier d'une école, ces techniques réexaminent généralement les techniques de base, mais sous un angle nouveau qui va relancer le futur maître sur des années d'études approfondies et captivantes.

Les kata, c'est la classe internationale: Les compétitions martialo-sportives sont rarement intéressantes et ne démontrent pas grand-chose. Regardez un match de judô où deux types s'arrachent leurs slogans publicitaires (pardon, leur keikogi) et obtiennent un effet débraillé assez misérable et demandez-vous où est la voie de la souplesse. De plus, devant l'absence de techniques spectaculaires, les chaînes de télévision se sont penchées plus en détails sur les arts martiaux pour voir ce qu'ils pourraient bien exploiter. Et là, eurêka, ils trouvent les kata du karate. Regardez, là encore c'est de l'art. Mais très vite les kata ne font plus recette, d'autant que tout se passe à l'intérieur du pratiquant et que les techniques ne sont pas vraiment impressionnantes. Le kata artistique était né. Sauts, casses de planches, coups de pied vers le ciel, pirouettes et cacahouètes, voilà qui impressionne les pré-pubères et remplit les dôjô . Un tel kata qui en met plein la vue parce | Et hop-là ! C'est beaaauuu les katas. Le que l'on crie très fort en faisant des galipettes, reste un spectacle affligeant. Et que ce type de spectacle soit devenu une compétition en soi en dit long



karate? C'est quoi ça?

sur la considération des pratiquants sur leur art. Un kata se pratique seul ou en petit groupe, dans le calme, avec concentration et recherche du détail (dans le sens de polir la pierre que nous sommes), sous l'œil acéré de son maître. Celui-ci corrige un détail à la fois et attend que l'élève intègre sa correction. Il faut des années pour exécuter correctement un kata, bien plus encore pour le vivre de l'intérieur.

Champion du monde, c'est trop de la balle : Pauvres champions de sports martiaux! Quelle tristesse de voir des gamins de 20 à 30 ans exploser de larmes de joie lorsqu'ils gagnent une rondelle de métal argentée ou dorée. Quel vide intersidéral le sépare du budô! Ce spectacle serait fascinant s'il n'était déplorable. Déplorable parce que les champions sont réellement persuadés d'avoir gagné alors qu'ils ont perdu la voie du budô depuis longtemps et offrent leurs meilleures années à un but vide de sens et de bénéfices. Déplorable parce qu'en étant médiatisés ils font croire que le judô, le karatedô ou le taekwondo, c'est de la compétition et que les arts martiaux, c'est le combat contre un autre. C'est avant tout un combat contre soi qui ne peut se montrer, mais qui Se taper dessus pour une médaille... une grande motivation s'en soucie chez les champions ? Déplorable parce qu'ils seraient battus en une seule passe dans n'im-



dans la vie

porte quel combat par un vieillard pratiquant le budô depuis sa prime jeunesse. Déplorable parce qu'ils donnent à croire que l'on peut tout apprendre et maîtriser à leurs jeunes âges. Alors que je n'ai jamais vu un budoka avec 30 ou 40 années de pratique oser dire qu'il en savait assez pour se confronter en combat singulier. Déplorable parce qu'ils sont usés bien avant l'âge mûr, alors que toute la beauté du budô est de vieillir avec lui sans jamais s'arrêter de pratiquer.

L'aikido c'est pas pour les danseurs : J'ai souvent entendu cette expression « ici on n'est pas chez les danseurs » ou encore « les techniques c'est pas fait pour les danseuses ». Cette façon stupide de comparer un budô à ce qui n'est pas comparable est proprement exaspérante. Généralement lâché par un mâle en manque de domination, l'expression est censée faire comprendre à son auditoire que le budô pratiqué dans ce dôjô est viril, voire violent, en tous cas pas pour les âmes sensibles. On peut facilement rétorquer qu'un budô ne peut s'étudier sans sensibilité. D'ailleurs l'âme de la pratique ne peut s'acquérir sans une profonde sensibilité à son corps, à celui du partenaire, à son environnement. La sensibilité ouvre à la compréhension subtile du mouvement, et donc à la profondeur des techniques. Par ailleurs le besoin de se faire valoir au travers d'expressions est généralement la marque d'un fort en gueule plutôt incertain sur les capacités de son art. Un budoka réellement fort ne dit rien et essaye surtout de se faire le plus discret possible. Il n'a pas besoin d'étaler sa science. Mieux, il est conscient de ses possibili-



tés et fera tout pour ne pas s'en servir et risquer de blesser quiconque. Enfin et pour conclure, j'aimerai à titre personnel que tous les apprentis budoka aient l'entraînement physique des danseurs. La plupart d'entre eux ne le supporterait pas tant il est difficile et musculairement exigeant »

MANIFESTATIONS

Janvier 2014 : stage Kobudô animé par ADANIYA Sensei

Mai 2014 : séminaire VAK en Allemagne

Juin 2014 : stage Kobudô animé par ADANIYA Sensei

Juillet 2014 : stage d'été à St Pardoux l'Ortigier

Octobre 2014 : séminaire congrès Kyudokan.

ONARIGAMI, LE POUVOIR SPIRITUEL FEMININ

EDITION SPECIALE

a prééminence des femmes dans le domaine religieux est sans doute la caractéristique la plus notable de la culture d'Okinawa. Nous allons aborder cette question sous l'angle de la « croyance dans l'*unai-gami* », onari-gami en japonais standard, littéralement la « divinité sororale ».

Ce qui fonde la croyance dans l'*unai-gami*, c'est le « pouvoir de protection spirituelle » que les sœurs, *unai*, sont censées posséder à l'égard de leurs frères.

En donnant un morceau d'étoffe (tīsāji) à son frère, la sœur lui a accordé sa protection personnelle, et elle veille sur lui durant son voyage. Il est ici fait référence à la coutume très ancienne selon laquelle, lorsqu'un homme part en voyage, sa sœur lui offre comme « amulette » (o-mamori お守り) un morceau d'étoffe qu'elle a elle-même tissée. Cela peut aussi être une mèche de cheveux, comme on l'observa souvent, durant la dernière guerre, quand les hommes étaient envoyés com-

battre sur le front.



Dans certaines régions d'Okinawa, la croyance dans l'*unai-gami* se manifeste également par le fait que c'est la sœur du maître de maison, partie vivre dans une autre maison après son mariage, qui conduit les rites liés au cycle agricole dans sa maison natale, devenue la maison de son frère aîné, et non l'épouse de ce dernier.

Qu'en est-il donc, ici, de la relation entre mari et femme ? Si la croyance dans le « pouvoir spirituel inné » des femmes, très supérieur à celui des hommes, est un trait fondamental de la culture d'Okinawa – ce que résume la notion d'unai-gami –, il est toutefois admis que ce pouvoir ne s'exerce qu'à l'avantage des frères, et non des maris. La raison avancée était que, si cet homme avait disparu en mer, l'épouse aurait eu la possibilité de se remarier, alors que pour sa sœur il était à jamais irremplaçable. Pourtant, on peut entrevoir, là aussi, l'idée, liée à la croyance dans l'unai-gami, que la relation entre un frère et une sœur est à la fois première et plus forte que celle entre un mari et sa femme.

Valérie PROLHAC

Référence bibliographique: Masanobu Akamine 赤嶺政信 est professeur d'études folkloriques dans le département de droit et de lettres de l'université nationale des Ryūkyū à Nishihara, Okinawa (Traduction de Patrick Beillevaire)

LES VALEURS QUE NOUS DEFENDONS



ous défendons des valeurs, c'est sûr. Tout le monde défend des valeurs. Sont-elles les mêmes ? Sont-elles dans l'air du temps donc acceptables ? Quelle est la dose d'hypocrisie que nous devons accepter pour naviguer dans notre monde ?

Le respect des valeurs prônées dépend étroitement de notre environnement, est-on alors en capacité de les appliquer ?

Et surtout, peut-on se targuer de mettre en avant ce qui est propre à une autre culture, sous prétexte que nous œuvrons dans le milieu des arts martiaux?

Je m'interroge.

Le doute fait avancer par la réflexion qu'il nourrit.

Quelle est la part de sincérité ? Quelle est la part de « capacité à » dans un monde égoïste ou tout nous pousse à faire l'opposé de ce que nous préconisons ?.

Qui peut dire que de sa vie il a fait un modèle de vertu?

Nous véhiculons donc des valeurs. Celles de notre vie privée, influencées par notre éducation, notre culture, notre expérience. Celles de notre vie professionnelle, qui quelquefois sont en désaccord, voire opposition, avec nos convictions personnelles. Et puis celles du dôjô, pour ce qui nous concerne.

Le dôjô et ses valeurs. Qu'en dirons-nous ? Sur quoi nous appuyer ?

Faire référence a la culture japonaise et aux samurai est une base de départ cohérente, même si Okinawa n'est pas dans le giron de l'histoire des samurai et du célèbre livre Hagakure.

Le BUTOKU (Vertus du guerrier) est symbolisé physiquement et traditionnellement par les sept plis du « hakama », pantalon large porté jadis par les samouraï. Il s'agit de :

JIN : Bienveillance KOH : Piété CHI : Sagesse : Intelligence

GI: Honneur: Justice REI: Etiquette, Courtoisie CHU: Loyauté, Fidélité

SHIN: Sincérité

Les propos qui suivent sont largement inspirés de l'ouvrage le plus célèbre de l'intellectuel nippon Inazō Nitobe (1862-1933), paru en 1900 : Bushidō, l'âme du Japon. « C'est une référence en matière de philosophie morale et martiale, particulièrement retenu pour l'aperçu à la fois spirituel et flamboyant qu'il rendit du bushido, et plus largement de la culture et de la mentalité japonaises. »

Bienveillance: Bienveillance ne veut pas dire « gentillesse ». Etre bienveillant est être attentif a l'autre.

« Amour, magnanimité, affection pour autrui, compassion et pitié ont toujours été reconnus comme les vertus suprêmes, les ornements les plus sublimes de l'âme humaine. » La pesanteur sociale dût-elle souvent faire oublier cette maxime, Nitobe réaffirme que dans l'âme chevaleresque, toutes les vertus sont présidées par l'amour. La bonté dans une âme, comme la bienveillance dans une autorité quelle qu'elle soit, porte à dimension de l'existence humaine l'harmonie universelle, et accomplit toutes les autres vertus, comme créatrice de volonté et de sens. »

Honneur, justice : « La rectitude est définie comme la notion la plus prégnante et la plus puissante dans la construction morale du Bushidō. Ce que l'on se sait le devoir d'accomplir selon le droit et la justice doit être accompli sans aucune hésitation.

La rectitude est la voie pour faire l'esprit d'un homme vertueux, empreint de bienveillance et de générosité, un détachement des désirs mesquins et des passions tortueuses. «

Taïra Shigetsuke: « Vivre quand il est bon de vivre, mourir quand il est bon de mourir. »

Etiquette, courtoisie : C'est un axe fort, faisant hélas, de plus en plus défaut dans notre société. La politesse est incontournable. Dire « bonjour », « merci », « écouter » sans alimenter un monologue à deux....sont les bases d'une reconnaissance de chacun.

C'est de la bienveillance.

« La véritable politesse est indissociable de la bienveillance, rendant plus paisibles et plus aisés les rapports à autrui.

C'est une reconnaissance de la valeur humaine de l'interlocuteur, de ses mérites ou de sa position sociale.

On peut comprendre la politesse de deux façons :

Un effort de bienséance, fourni de peur d'offenser le bon goût. Prise pour elle-même, poussée aux excès de l'étiquette et appliquée aux aspects les plus insignifiants du quotidien la politesse n'est qu'une coquille vide.



Un souci de prévenance et de pudeur, qui manifeste le respect d'autrui et de ses sentiments. Même si la politesse est une vertu secondaire (afin d'éviter de blesser, d'offenser ou dégrader par des maladresses comportementales ou langagières), elle rend plus effective et recevable les vertus telles que la bienveillance ou l'honnêteté »



Sagesse, intelligence, courage: La sagesse, dit-on vient avec l'âge...

Le courage consiste à faire ce qui est juste sans craindre les hasards, le malheur ni la

Définition de Platon : « Le courage est la connaissance de ce que l'homme doit craindre et de ce qu'il ne doit pas craindre. » Il y a ainsi plus de courage à passer pour lâche en refusant de se lancer dans une bataille que l'on juge illégitime qu'à passer pour brave en y mourant »



Sincérité: Etre sincère ne signifie pas qu'il faut tout dire...mais ce qui est dit l'est sans arrière pensée. Savoir dire sans offenser, au bon moment. Quelquefois la vérité est dure à entendre, mais elle est plus dure encore à taire.

« Sans sincérité il n'y a rien », dit Confucius, ce que l'on pourrait comprendre comme : sans sincérité, tout est vide d'humanité, de vérité, de vie, de lumière...

La sincérité est un esprit de vérité sans lequel toute chose reste comme vide et sans valeur, à commencer par la politesse qui quand elle est insincère devient un artifice hideux, voire un mensonge »



Loyauté, fidélité : Etre loyal ne veut pas dire être asservi. Etre loyal c'est respecter les valeurs pour lesquelles il y a un engagement, sans douter, sans remettre en cause. C'est un choix qui doit perdurer.

« Inazō Nitobe voit dans la loyauté la vertu la plus spécifique de l'esprit nippon. Non pas que la déloyauté ait été de mise dans les autres civilisations, bien sûr, mais aucune n'a conçu et appliqué cette notion de manière aussi radicale. Au point d'ailleurs, qu'il est difficile pour un étranger de voir dans les applications japonaises de la loyauté autre chose qu'une machine inhumaine et arbitraire à broyer des innocents. »



Piété: Du latin pietas, désignant le sentiment du aux dieux et aux parents et dérivé de pius, pieux au sens religieux ou profane.

«Le culte des ancêtres occupe une place prépondérante dans la civilisation japonaise actuelle. Importée de Chine, cette piété à l'égard des esprits défunts a fortement été marquée par la tradition confucéenne qui définissait le culte des morts comme une obligation filiale.

Aussi, si le mariage japonais et nombre de cérémonies liées à l'enfance s'effectuent selon des rituels shintô, les funérailles en revanche répondent dans la majorité des cas à la tradition bouddhique. L'économie des temples bouddhistes est d'ailleurs essentiellement liée aujourd'hui aux revenus générés par les services funéraires. »

Nous avons le droit, le devoir, d'essayer en ayant en tête la difficulté que cela représente. Nous avons le devoir de persévérer, faisant de ses propres expérience le terreau de réflexion a l'amélioration de soi.

Nous avons fait, faisons et ferons des erreurs....que devons nous en faire ? Je crois que nous avons l'obligation de se préoccuper des conséquences de nos actes, de nos choix.

Le but n'existe pas, le chemin compte beaucoup plus.

« Le voyageur reconnaît avec délice Lorsqu'une douceur est proche, il ignore d'où, Et, immobile, il accueille de son front nu La bénédiction de l'air. »

Patrice MERCKEL

SHISA, LES GARDIENS D'OKINAWA

a légende dit qu'au XIV^{éme} siècle un émissaire chinois en visite sur l'île d'Okinawa fît cadeau à son roi d'une statuette représentant un Shisa, créature entre le chien et le lion. A cette époque, le village de Madanbashi aurait été la cible d'attaques de la part d'un dragon particulièrement puissant. Les villageois ne réussissant pas à lui faire face envoyèrent un des jeunes du village demander de l'aide au roi. Celui-ci accepta et lui confia la statuette du Shisa en lui indiquant de la déposer sur le rivage face à la mer ; ce qui fut fait. Lorsque le dragon vint attaquer à nouveau le village, de la statuette surgit un énorme lion, dans un tel



rugissement que même le dragon en fut déstabilisé. S'en suivit un combat entre les deux créatures qui se solda par leur disparation dans les profondeurs de l'océan. Depuis ce jour, plus jamais Okinawa n'entendit parler du dragon. La nouvelle se rependit et les Shisa fleurirent un peu partout dans l'archipel.

De nos jours les Shisa sont presque toujours par paires : une femelle placée à gauche ayant la gueule fermée pour retenir la bonne fortune et un mâle à droite, la gueule ouverte pour chasser les mauvais esprits.

Les habitants d'Okinawa toujours soucieux de se préserver des mauvaises pensées placent les Shisas de part et d'autre de toutes sortes de bâtiments ou sur le toit des maisons.

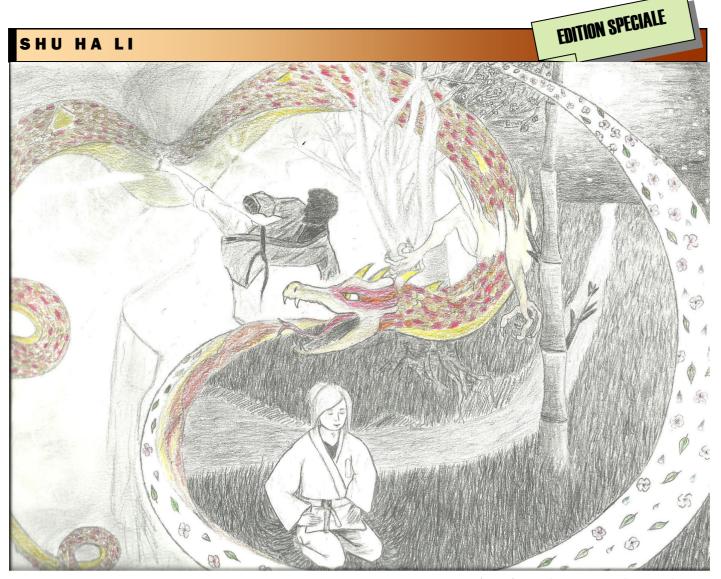
Les Shisas "d'extérieur" ont une forme traditionnelle qui se rapproche de celle d'un animal à mi-chemin entre le chien et le lion.



Depuis peu, certains artistes prennent des libertés avec cette forme traditionnelle et donnent naissance à des Shisas très variés dans leurs formes, leurs couleurs, et leurs expressions. Ils sont destinés aux intérieurs des foyers où ils apportent joie et bonheur.

Ainsi, tour à tour objets d'Art ou Talismans, les Shisas sont l'essence même de la culture d'Okinawa et contribuent certainement à la célèbre joie de vivre de ses habitants!

Valérie PROLHAC



(Dessin réalisé par CarolineTHOUVENOT)

Selon la tradition japonaise, l'apprentissage des arts martiaux s'effectue en trois étapes majeures : Shu, Ha et Li.

Shu: L'élève apprend à exécuter correctement les techniques par imitation. Il découvre. Il corrige continuellement. Il aborde les principes de la respiration, des déplacements, des positions L'élève travaille les kata, kihon et kumite en les dissociant.

Ha : C'est un approfondissement. C'est le stade de la maitrise technique. L'élève créé des liens entre kata, hihon et kumite. La compréhension et la perception du chemin s'améliorent.

Li : C'est l'art proprement dit. C'est la maîtrise, l'éveil de l'individu au-delà de la technique. C'est l'éveil de soi. C'est l'équilibre entre le corps et l'esprit, un état de sérénité.

Il est bien entendu qu'il est inconcevable de fixer des échéances. Ces trois étapes sont le parcours d'une vie, en supposant qu'il soit possible d'atteindre la dernière.

Mais est-il nécessaire de se tourner vers la culture japonaise pour découvrir ces étapes ? Non bien sûr ! Tout apprentissage passe par les étapes évoquées : depuis la découverte jusqu'à la maîtrise. Les compagnons du devoir n'étaient ils pas dans la phase **Ha** ?

Alors il faut prendre le temps

Patrice MERCKEL

KYUDOKAN FRANCE

YUDOKAN

'association « SHORIN RYU KYUDOKAN FRANCE » est créée en date du

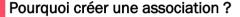
juin 2013 sous le n° W701001293.

Elle a pour objet :

 La pratique du karatedô Shorin ryu, du KYU-DOKAN Dôjô d'Okinawa

• Promouvoir et propager la pratique du karatedô Shorin ryu, du KYUDOKAN Dôjô d'Okinawa

• Ouvrir une réflexion sur les arts martiaux : Histoire, éthique...



La volonté de Sensei HIGA est d'organiser le Shorin ryu KYUDOKAN à l'échelle internationale. Il est bien entendu qu'il est nécessaire que chaque pays soit structuré en respectant le contexte législatif.

Lors du congres d'octobre 2014, les représentants de chaque pays échangeront sur les modalités : comment créer une gestion administrative à l'éche-

lon mondiale ? Qui peut s'en occuper ? Comment, et quoi, déléguer à chaque représentants nationaux ?



EDITION SPECIALE

Le séminaire congres 2014.

FRANCE

En novembre 2012, lors du séminaire en Argentine, notre association a été choisie pour organiser le séminaire-congrès international Kyudokan. Les dates sont fixées au 10, 11 et 12 octobre 2014, et cet événement se déroulera au complexe sportif des Merises à Luxeuil les Bains.

Cette manifestation est importante pour notre dojo.

Nous aurons besoin du soutien de tous!

D'ores et déjà, un appel est lancé pour la constitution d'un groupe de bénévoles prenant en charge la logistique.

De plus, nous proposons aux familles qui le souhaitent d'accueillir des pratiquants pour des hébergements « chez l'habitant ».

Si vous êtes intéressés, prenez contact : shuritefrance@yahoo.fr

Patrice MERCKEL

(Dessin réalisé par **Axel DEJOUX**)



EDITION SPECIALE

es anciens, de l'étymologie latine « ante » qui signifie « avant », sont la clef de voûte des connaissances de tout groupe social. Dans bien des sociétés, le conseil des anciens (ça existe encore dans certaines cultures ou groupes sociaux, heureusement) était consulté, écouté et l'expérience pouvait guider l'individu ou le groupe.

Enfin, c'était comme ça avant..

Plutôt que de respecter leur histoire, leurs connaissances, leurs capacités à transmettre le savoir par leur expérience, plutôt que de s'incliner respectueusement de-



vant l'homme vieilli, le monde d'aujourd'hui a décidé qu'il n'était plus performant. Alors il est relégué à l'usage que l'on fait des objets inutiles, le placard.

En attendant, les senpai (celui qui est né avant, dans le sens qui sait avant) sont, dans un dôjô, le fil conducteur d'un bon fonctionnement éthique et technique. Sous contrôle du Sensei, il sont dans le « faire savoir » de leur « savoir faire ».

C'est une vraie responsabilité, c'est une position acquise par l'ancienneté et le travail fourni. Elle ne se discute pas, elle ne se négocie pas, elle ne se revendique pas non plus. Elle est de fait et ne peut être refusée. C'est un peu comme vieillir, d'accord ou pas, ça va son bonhomme de chemin.

Notre époque perd ce bon sens. Notre monde recherche la performance, au détriment des valeurs qui font un homme juste, honnête et désintéressé. De la même manière, dans un dôjô, il est aisé d'observer que l'obtention de la ceinture noire est vécu comme une fin...

Le dôjô a besoin de ses anciens. Sans eux, il est amputé de la force construite pour son fil conducteur. Le Sensei peut, chaque année, encore et encore, enseigner aux « nouveaux »et aux « moins anciens », mais que fait-il sans les senpai ?

Une des fierté du Sensei est de pouvoir échanger un jour avec ceux qui lui ont fait confiance, et construire ensemble pour faire avancer le dôjô, pour réfléchir ensemble sur nos pratiques, pour enrichir ensemble le savoir faire du dôjô...

Cette réflexion nous amène naturellement à la notion de loyauté. La pratique dans un dôjô peut-elle être vécue comme « je consomme et je pars » ? Pire encore, « j'ai payé, donc j'ai droit à ».

Mais c'est un débat vain. Notre monde fonctionne sur un mode de plaisir immédiat, de consommation, d'égoïsme. La reconnaissance n'est plus à l'ordre du jour.

Alors je me demande aujourd'hui comment les « anciens » de demain feront pour être des « sages » ? Comment guider sans avoir l'expérience d'avoir été guidé ?

Patrice MERCKEL

DE QUEL BOIS JE ME CHAUFFE...

EDITION SPECIALE

e quel bois je me chauffe : du chêne. De quel bois est fait le bo : le chêne également, mais le chêne du Japon.

On trouve dans le commerce de quoi satisfaire tout un chacun : qualité, finition, dimension, prix. Sûr que pour les puristes il n'y a pas matière à discuter : il n'y a qu'un bo; made in japan.

Et bien le sujet est ouvert : pourquoi ne pas adapter cette arme aux produits locaux ? Le bâton n'a t'il pas été de tous temps un outil universel ? Mais quel bois choisir, où le trouver assez droit, assez grand ?

La quête du graal était lancée...

Chêne du japon, chêne français même combat ? Bois lourd, dur, durable dans le temps et résistant. Oui mais ne dis t'on pas « chêne debout, sapin couché » (pour la construction). Cela veut dire que le chêne résiste bien mais à la pression, non à la flexion. Un bo risquerait de se casser lors de kumite, soumis alors à de puissants impacts.

Damned! Le chêne français ne vaut pas le japonais.

Petit état des lieux : La France est un pays où la forêt tient une place importante et comme partout les premiers outils agricoles étaient façonnés dans différentes essences. A chaque bois ses particularités, ses usages. En discutant à droite à gauche la littérature aidant des pistes émergent, plusieurs essences seraient susceptibles de faire l'affaire.

Souvenir d'enfance, le noisetier dont on faisait des arcs : souple léger et résistant ; facile à trouver.

Le bois d'if servait aussi à faire des arcs (pour les plus grands ceux-là) mais difficile à trouver.

Le frêne, bois réputé pour faire des manches d'outils : avec sa dynamique d'essence pionnière il est assez facile à trouver.

Le cornouiller mâle utilisé pour faire des manches d'outils d'excellente qualité résistants aux chocs ; plus difficile à trouver.

Le houx particulièrement recherché pour son bois dur robuste et souple à la fois ; commun un peu partout mais sa prédisposition à être très noueux le rend difficile à trouver également.

Que de choix!

Après cet inventaire non exhaustif, il reste à trouver la perle rare, la faire sécher puis la façonner pour enfin la tester.

En suivant une règle de bon sens populaire il faut compter 1 an de séchage par cm d'épaisseur. Au vu des dimensions recherchées, la patience est de mise puisque de 3 à 5 ans minimums seront nécessaires avant de pouvoir passer à la mise en forme.

Dans cette démarche très personnelle, où d'autres peuvent se retrouver, le bo d'objet manufacturé « livré clé en main » devient une part de soi où chaque étape, de sa genèse à son aboutissement lui confère un supplément d'âme .



Michel MAGUIN

CUISINE FRANC COMTOISE



RAMAILLOTTE DE PISSENLITS

Cramaillotte ou crémaillotte, une spécialité de Franche Comté où le pissenlit est appelé cramaillot...
Cramaillot, diminutif de cramail, forme ancienne du mot crémaillère. Certains Francs-Comtois utilisaient d'ailleurs le mot de crémaillotte pour le pissenlit. Le "cramaillot" est une donc une "petite crémaillère", terme qui fait clairement allusion au bord dentelé si caractéristique des feuilles de la plante. Cramaillotte de pissenlits devient donc ainsi pléonasmique.

Avec l'usage de cette cramaillotte, on palliait le manque de fruits du début de printemps, en réalisant ce type de gelée, de même consistance que le miel, avec des fleurs de pissenlit. Il semblerait qu'elle fut aussi utilisée afin de traiter les toux et autres encombrements des bronches...

Ingrédients pour 4 pots de 375 g

- 400 fleurs de pissenlit
- 1 kg de sucre cristallisé
- 2 citrons
- 2 oranges

Indications de préparation

1er Jour

- Laver avec soin les fleurs à l'eau fraîche, les éponger délicatement et retirer la partie verte afin de ne garder que les pétales.
- Les étaler bien à plat à l'abri des courants d'air et les laisser sécher plusieurs heures.

2e Jour

- Brosser les oranges et citrons sous l'eau froide. Les essuyer.
- Retirer les extrémités puis les couper en très fines rondelles.
- Les mettre dans la bassine à confiture avec les pétales de pissenlit et 1,5 l d'eau. Faire cuire 1 h 15 à petits bouillons, en ajoutant un peu d'eau de temps en temps. Passez le contenu de la bassine au chinois passoire fine en pressant bien.
- Vérifier qu'il reste 1 litre de liquide et reverser l'infusion dans la bassine nettoyée, ajouter alors le sucre et chauffer doucement afin de bien le faire fondre.
- Porter à ébullition, écumer et laisser cuire doucement 45 min, jusqu'à ce que la préparation prenne la consistance d'un sirop épais comparable à du miel...
- Vérifier la cuisson avec le thermomètre à sucre (à 105°c arrêter la cuisson).
- Retirer la bassine du feu.

Mettre en pots

TOUTCHÉ (gâteau de fête ou gâteau de ménage)

Pour la Pâte:

2 œufs 25 cl de lait tièdi

2 cc de sel 60 g de beurre fondu tiède

50 g de sucre 500 g de farine T55

20 g de levure

Pour le goumeau:

2 œufs entiers (ou 2 jaunes d'œufs selon vos goûts)

25 cl de crème liquide

3 CS de sucre + sucre pour la sortie du four

Mettre les ingrédients dans l'ordre donné dans la liste dans votre cuve de MAP et mettre le programme pâte. (environ 1h30)

Quand la pâte est prête, la sortir de la cuve et la déposer directement dans un grand moule à tarte anti-adhésif que vous aurez fleuré auparavant (saupoudré de farine).

Préparer la crème:

Mélanger les 2 œufs entiers (ou uniquement les jaunes selon les goûts) avec la crème et le sucre .

Avec une fourchette à 1 cm du bord de la pâte, faire un petit bourrelet ceci afin d'éviter que la crème ne se sauve !

verser la crème.

Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 25 à 30 minutes. Le dessus doit se colorer un peu. Saupoudrer de sucre à la sortie du four.



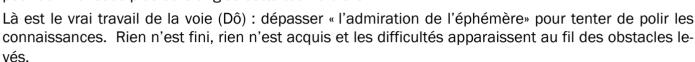
LE SHODÔ

EDITION SPECIALE

Utiliser un sabre, un bâton, son corps ou un pinceau relève des mêmes difficultés quand il s'agit de cheminer vers, si faire se peut, la maitrise. Le maintien de l'objet, le positionnement du corps, la respiration, l'état d'esprit ...sont exprimés à travers les résultats obtenus.

L'écriture ne souffre pas d'équivoque et la fine feuille de papier nous ramène très vite à la réalité de ce que nous sommes vraiment au moment de l'exécution calligraphique. Il en est de même pour un kata.

Ai-je bien fait ? Est-ce beau ? Dois-je opiner du chef pour admirer sous plusieurs angles cette œuvre d'art ?



Le shodô est un contact intime entre l'énergie de l'individu et le papier, transmise via un faisceau de poils qu'il faut maitriser.

Comme la pratique des kata, le shodô apaise, à condition d'être apaisé! C'est presque surprenant, et pourtant c'est ainsi. Il est impossible d'exécuter un kata, une calligraphie, sans être en état de le faire et si ce n'est pas le cas, le résultat ne sera pas satisfaisant.



Comme dans la pratique des kata, le geste est beau, fluide et précis. Il laisse derrière lui la trace d'une histoire courte, une parcelle de vie intime entre l'art et le pratiquant.

A l'instar du katana, le fude (pinceau) a sa personnalité! A la fois docile et caractériel, il ne fera que ce que lui dicte celui qui le tiens. L'objet ne donnera le meilleur de lui que si celui qui l'anime fait de même.

C'est ainsi que, qu'on le croit ou non, le pratiquant s'attache à l'objet. Le chemin a été parcouru ensemble !!! Ils se sont domptés mutuellement.

Enfant, j'admirai les outils de mon grand

père (dont certains sont précieusement rangés dans une boite). J'étais, et suis toujours, fasciné par l'usure des manches portant l'empreinte des mains de mon aïeul. Je ne peux m'empêcher de m'imaginer « ce bout de chemin » fait ensemble.

Il en est de même pour la patine que l'on peut observer sur nos armes (bo, tonfa...) après des heures d'utilisation....

J'ai ressenti très fortement un sentiment de respect en visitant, vers MIHAJIMA, dans un temple, un musée dédiés aux armes déposés par des samurai pour ensuite s'adonner à la méditation.

C'était émouvant!

Patrice MERCKEL