



DOJO NO SHINBUN

SOMMAIRE :

- Editorial
- Le zen
- Le stage d'été 2004
- Sensei...
- Les enfants s'expriment
- La parole est à...
- Association de shuri shorin
- Manifestations prévues

EDITORIAL

Ce numéro, à l'instar des précédents, aborde superficiellement des thèmes difficiles. La parole est donnée, le ton est lancé. Qui osera faire part de ses réflexions ?

Les statuts de l'association prévoient l'ouverture d'une réflexion sur l'éthique d'un dojo : Que chacun y réfléchisse !

En attendant, que cette lecture ne soit pas seulement une information, mais une raison de s'interroger sur ce que peut amener la pratique martiale.

Patrice MERCKEL

LE ZEN

Qu'est-ce que le zen ?

Voici, en quelques lignes un résumé des origines du zen.

C'est Bodhidharma, venant du sud de l'Inde, qui fut le fondateur du bouddhisme zen durant le règne de la dynastie Tang, en Chine. Une combinaison de la pensée chinoise et la métaphysique de la pensée hindoue.

Bouddha (Bodhidharma ou Daruma en japonais) était un jeune homme riche, marié, et père d'un enfant. Il abandonna famille et fortune pour partir en quête des réponses aux questions à propos de «la naissance» et de «la mort». Il choisit le chemin intellectuel et rendit visite aux philosophes. Mais après quelques années ses questions restèrent sans réponses. Alors il choisit la discipline morale et se retourna vers les pratiques ascétiques réduisant la nourriture au minimum. Quelques années de cette pratique le rendit si faible qu'il cru mourir avant de trouver les réponses.

Il s'assit alors sous un arbre pendant une semaine. Il passa par des états de confusion et de souffrance pour arriver finalement à **s'assimiler à l'existence même**. Lorsque le corps et le cœur s'assimilent à la nature originale, la source des troubles se tarit: c'est le « **satori** ». Ainsi il partit vers la Chine pour faire passer son message et inviter les gens à vivre la même expérience.

Le zen arriva au Japon, puis se répandit jusqu'en occident. Le zen n'est pas une philosophie et non plus une religion. C'est une pratique pour atteindre l'éveil à la « vérité de la grande nature ». Dans le cœur de celui qui l'obtient, se fondent sagesse, sensibilité et volonté. Sa personnalité est réunifiée et un sentiment d'amour, de gratitude et de satisfaction inonde ce cœur apaisé.

Ce qui différencie le bouddhisme zen des croyances religieuses est principalement la non existence d'un dieu extérieur.

On prendra naturellement conscience de ce qu'est le zen en pratiquant sérieusement zazen (pratique qui commence par un contrôle de la respiration en position assise pour aboutir au satori), ainsi « le corps et le cœur deviendront purs. »

Pour tout résumer, il suffit d'une ligne: s'identifier véritablement à l'« instant présent»

Si cela vous paraît simple essayez de vous asseoir dans un coin tranquille. Immobile, contrôlez votre respiration et vous pourrez constater comment tout un tas d'images de souvenirs et d'idées ne vous laisseront pas vous concentrer à la simple action d'inspirer expirer.

De nos jours, en France, le mot **Zen** est utilisé d'une façon arbitraire comme un synonyme de tranquillité, de passivité ou dans le sens anglais de « être cool » et met en évidence un certain calme intérieur. Hors il n'en est rien. Même si apparemment être assis en zazen donne l'image de calme, intérieurement c'est loin d'être le cas (Au moins pour les débutants).

Le zen est une ramification bouddhiste, et, de ce fait, utiliser l'expression « rester zen » est aussi dénué du sens qu'on lui attribue que de dire « rester catholique », ou « rester musulman » ou « rester juif » ou « protestant ».

Sources : « Initiations au zazen » Maître Kido Inoue.

« Vrai Zen » Taisen Deshimaru

(Autres) Daisetz T. Suzuki



Sandra MERCKEL

LE STAGE D'ETE 2004

Stage d'été : une autre façon de passer des vacances

Sandra Merckel ouvre les portes du stage d'été de Karaté en proposant à chacun de s'initier à l'art des Samourai, l'Ikebana, histoire de se mettre tout de suite dans l'ambiance...Et c'est déjà Dimanche où le Rendez-vous est pris à Saint Sauveur avec Maître Gentil 6^{ème} Dan pour une journée d'Aikido. La leçon mérite le détour, je découvre sans doute avec d'autres que nous avons tous un précieux centre de gravité et que rien ne sert de frapper dans tous les sens, il faut bouger à point. Utiliser l'énergie de l'autre et ne pas en gaspiller soi-même, voilà ce que je retiens et que j'entends mettre à profit dans ma pratique du karaté, même si cela nous est répété à de nombreuses leçons par Patrice, il est toujours intéressant d'en avoir de nouvelles illustrations.

Lundi nous nous retrouvons en terrain connu pour aborder avec Maître Juille 7^{ème} Dan, notre pratique favorite : le karaté d'Okinawa. Recherche de la précision, chemin de l'harmonie, retour aux sources, travail sur soi-même, c'est un peu tout cela que l'on vient chercher dans les jardins du château de Breuches. L'endroit est merveilleux et l'approche du Shuri te par Guy Juille est toujours un précieux enseignement, et puis il y a le mélange des « genres » : on rencontre des passionnés d'art martiaux de Paris auxquels il est toujours intéressant de se confronter.

Mardi est un autre jour et nous nous essayons au Bô le matin et au sabre l'après midi, juste pour nous donner envie de poursuivre plus intensément, cette activité qu'est le Ko Budô au sein de nos dojos.

Mercredi est un jour un peu spécial, Karaté le matin mais surtout fête l'après-midi, avec un programme digne des clubs de vacances les plus célèbres : Patrice et Sandra Merckel avec l'aide précieuse de Michel, Christine et les autres (pour le repas) nous ont sorti le grand jeu. Cela débute par l'accueil du Consul Général du Japon, apéritif, discours sur les relations Franco-japonaises, présence de Mme le maire adjoint de Saint Sauveur et puisque nous nous intéressons à la tradition japonaise, nous avons aussi le désir de faire connaître à nos invités la tradition française et franc comtoise, avec les Gauch'nots. Leçons d'épinette des Vosges, présentation des costumes locaux et danses traditionnelles en sabots... Et puis, nous prenons le temps de nous connaître autour des activités pratiquées à Saint Sauveur sur l'initiative de Patrice et Sandra. Ikebana, Shuri te, Ko Budô, Sumi-e, rapprochements avec les enfants de la commune d'Hanzan, exposition d'estampes, le programme est riche, et nous ouvrons tous de grands yeux, avec le sentiment d'être à Breuches mais aussi un peu ailleurs. Après une démonstration de Shuri te, la soirée se clôt par un repas dansant et un Karaoké endiablé, où l'on découvre des talents cachés, en Daniel, Hervé...Christine et les autres...Un souvenir inoubliable.

Jeudi et Vendredi, c'est le retour à la sagesse, avec la reprise du stage de karaté et le sentiment merveilleux de pratiquer une activité qui nous donne l'impression d'être toujours nouvelle, même si les gestes semblent répétitifs pour le néophyte.

C'est avec le Sumi-e, atelier animé par Sandra, que s'achèvera ce séjour. Samedi et dimanche matin à manipuler un pinceau pour tracer des kanjis ou dessiner des bambous...trop peu de temps.

Nous repartons avec l'envie de recommencer l'année prochaine, car nous avons tous eu le sentiment d'avoir passé une semaine de vacances riche et ressourçante...Mais depuis les cours ont repris, et une nouvelle aventure est en train de recommencer dans nos dojos respectifs.



François MIDROUILLET

SENSEI

Sensei signifie professeur. Mais dans un sens plus large et culturel il revêt l'idée de « celui qui sait », « celui qui guide », alors la notion de sensei est la reconnaissance de compétences dans un domaine, et de ce fait, et seulement pour cette raison, tout un chacun peut être sensei.

Mais il serait trop simple que la connaissance et l'expérience confèrent cette position. Une longue expérience dans un domaine ne suffit pas, il faut savoir en faire profiter autour de soit, et c'est là la véritable difficulté.

Etre reconnu sensei va bien au delà. Il faut insister sur l'expression « être reconnu ». En effet, personne ne peut se qualifier de sensei car c'est la reconnaissance des autres qui construit cet état.

Le sensei choisit ses élèves parmi ceux qui lui demandent **d'accepter de leur enseigner**. Ainsi débute ce « contrat » entre le sensei et le Kohai. Il est éternel car jamais le temps ne pourra effacer l'histoire et quand l'élève aura dépassé le maître, il conservera son statut face à lui. C'est la reconnaissance. On n'oublie pas celui qui vous a guidé sur une voie que vous avez choisie et qu'il est logiquement inacceptable de

quitter.

Les relations entre les élèves et le maître peuvent être conviviales. Mais cela n'exclut pas l'autorité et celle qui est donnée au sensei ne doit pas être un instrument de pouvoir sur les autres, mais un outil pour guider. De la même manière, la situation du Kohai n'est pas un asservissement.

On peut dire que l'attitude d'un sensei est de mettre ceux qui le suivent dans de meilleures dispositions pour progresser. Cette relation entre l'élève et le maître est comparable à celle qui existait il y a longtemps entre le maître compagnon et l'apprenti et qui est perdue aujourd'hui.

Il n'est pas un « chef », il est celui que l'on suit, en qui on a confiance et qui ne peut jouer avec cette confiance.

Un sensei est vigilant. Il a le devoir de prendre soin des kohai, d'être bienveillant.

Un film japonais de KUROSAWA est à voir. Il donne une idée très exacte de ce qu'est un sensei : MADADAYO

Patrice MERCKEL

LES ENFANTS S'EXPRIMENT



Une vision très « Manga » d'un yoko geri par Thomas Oudinot.



Une représentation très juste d'un mawashi geri jodan de Cyrielle Payet Revest

LA PAROLE EST A...

Première leçon

J'ai un peu le trac, c'est ma première leçon, je sais qu'il y en a qui ont « de la bouteille », mais je vois que je ne suis pas seul non plus, à être ceinture blanche. Sandra me donne un kimono (on appelle ça un karategi), une ceinture blanche, et déjà dans le vestiaire Daniel nous explique l'Art de nouer sa ceinture (parce qu'il y a effectivement une façon de faire parmi quelques autres que j'avais appris quand je faisais du judo, encore adolescent). On salue le tatami et le Dojo (respect du lieu), et chacun s'échauffe en silence dans son coin. Quelques habitués s'entraînent à donner des coups de poing sur un ustensile en cuir et en paille ; j'apprendrai par la suite que cela fait aussi partie du rituel et que l'ustensile s'appelle un makiwara. Et puis Patrice (Le Prof) nous baragouine quelques mots en japonais, nous nous alignons, nous le saluons (respect envers celui qui sait et qui a travaillé) et le véritable échauffement peut commencer...Et là, si on a le sourire au début, on se rend vite compte qu'il est plus important d'avoir du souffle que du baratin...Alors le karaté, un sport de mecs ? Une école du courage, de la volonté et du dépassement de soi sans aucun doute, mais la gent féminine est bien présente et n'a pas à rougir devant mes essoufflements poussifs, moi qui suis pourtant un sportif de toujours...et un coureur à pied. Le karaté donc, un vrai sport avec ses lettres de noblesse. Et puis, ce sont les premiers enseignements des tous premiers gestes. Tout paraît facile vu de loin et quand il faut s'y mettre on se rend compte qu'il n'est pas aussi évident de donner un simple coup de poing ou coup de pied : cela relève effectivement de toute une technique qui nous vient de loin dans le temps et dans l'espace (du Japon il paraît, non ?). Et les déplacements, vous imaginez ce que peut être «mettre un pied devant l'autre ? » Et bien c'est facile quand il s'agit de se promener mais c'est un peu plus compliqué quand il s'agit de tout maîtriser de la tête aux pieds...Grand art de la maîtrise de soi, si j'ai retenu une seule leçon à ma première leçon c'est bien celle-ci : rien n'est impossible à condition de travail et d'écoute.

Troisième leçon et Premier Kata

Le temps passe et j'en suis déjà à mon premier Kata à ma troisième leçon...Fukyu kata ichi, c'est le nom de ce Kata que Daniel nous apprend avec toute la rigueur et l'intelligence qu'on lui connaît. Un Kata c'est un peu comme un Tango sauf que ça n'est pas un Tango...C'est plutôt destiné à faire valser ses adversaires, et ce doit être parfait, jusqu'au bout des pieds. Ichi, Ni, San, Chi, Daniel compte en japonais et chacun d'entre nous (les ceintures blanches) s'évertue à faire de son mieux en ayant bien conscience que le chemin sera long et difficile mais que dans la démarche nous y arriverons si nous sommes guidés par la volonté et le plaisir. Un kata c'est quoi ? C'est une sorte de combat contre un ou plusieurs ennemis virtuels, et c'est surtout un combat contre ses propres résistances, son propre stress, la façon que nous avons tous d'être un peu gauches quand nous nous déplaçons. Et puis il y a le rythme, un kata c'est aussi une part importante de rythme de cohésion, de cohérence, de géométrie, parce que la vie est faite de tout cela tout simplement. Alors pas facile d'apprendre à s'intégrer dans le mouvement, mais tellement plaisant de voir qu'on y arrive un peu mieux à chaque fois qu'en sortant, on est pressé d'être à jeudi pour en apprendre un peu plus. Sacré leçon de vie que Fukyu Kata ichi, début d'une longue expérience semée d'embûches, mais aussi de tellement d'autres enseignements, alors vivement jeudi.

François MIDROUILLET

OKINAWA TE TRADITIONNEL

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

Téléphone : 03.84.40.68.80
Télécopie : 03.84.40.68.80
Messagerie : shuritefrance@yahoo.fr
p.merckel@wanadoo.fr

OKINAWA TE TRADITIONNEL

Les membres du bureau :

Président : MERCKEL Patrice
Vice président : GRUNEVALD Michel
Vice président : POIRRIER Cyril
Secrétaire général : MAGUIN Michel
Secrétaire : VOURIOT Charles Edouard
Trésorier : BEAUCHET Daniel
Trésorier adjoint : GALMICHE Claude



L'ASSOCIATION FRANCO-JAPONAISE DE SHURI SHORIN RYU

Cet été, pendant le stage à Breuches les Luxeuil, une nouvelle association à vu le jour.

Elle remplace le CNKT (collège national de karaté traditionnel) qui cesse d'exister. La cessation du CNKT s'explique par une volonté de Guy Juille de se détacher de la gestion administrative pour se consacrer pleinement à l'enseignement.

L'association franco-japonaise de Shuri Shorin ryu prend donc la succession du CNKT pour la coordination des différents clubs adhérents.

Les objectifs de cette association sont de :

- Promouvoir la pratique du Shorin ryu et des Ko budô
- Favoriser les échanges avec les experts d'Okinawa
- Propager et faire connaître l'éthique d'un dojo à travers la création de liens avec les arts traditionnels japonais.
- Fédérer d'autres associations dont la philosophie est identique à la notre.

A ce jour, quatre dojo adhèrent à l'association : Villepreux, Vélisy (club Medgym), Supélec, St Sauveur.

L'association a une vocation culturelle, dont l'objet n'est pas la pratique de la compétition. Il convient de dissocier l'activité technique et le travail de gestion de l'association.

La responsabilité technique est confiée à Guy JUILLE nommé responsable en France du Shuri Shorin ryu par Yoshio NAKAMURA Sensei

La gestion administrative de l'association est confiée au bureau composé de pratiquants des différents dojo adhérents à l'association.

- Président : Daniel Beauchet dojo de St Sauveur
- Vice président : Stéphane Trinh dojo de Villepreux
- Vice président : François Midrouillet dojo de St Sauveur
- Secrétaire général : Cyril Poirrier dojo de St Sauveur
- Secrétaire adjoint : Amelle Seddiky dojo de Vélizy
- Trésorier : Claude Galmiche dojo de St Sauveur
- Trésorier adjoint : Thierry Doucement dojo de Vélizy

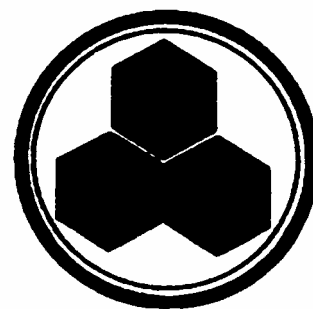
Le logo de l'Association Franco-japonaise de Shuri Shorin ryu est celui de l'association GEN BU KAN International.

L'assemblée générale de l'association aura lieu tous les ans au cours du stage d'été.

N'hésitez pas à venir vers nous pour toute information complémentaire.

Bonne saison à toutes et à tous !

Daniel BEAUCHET



玄武館

MANIFESTATIONS PREVUES

Stage karate du 25 au 28 novembre 2004

Téléthon le 04 décembre 2004

Stage karate 28 et 29 mai 2005

IMPRIME PAR NOS SOINS