

D Ô J Ô N O S H I N B U N

SOMMAIRE

- Editorial
- Expériences
- Solidarité
- Stage de Marc APPELMANS
- Les enfants ont la parole...Lya
- Les enfants ont la parole...Leo
- Choucroute, c'est facile à faire !!!
- Stage de guitare avec Joël FAVREAU
- L'humiliation comme outil d'enseignement
- Téléthon
- Passage de grade
- Kata de l'école kyudokan
- Naihanchi shodan
- Connexion corporelle
- L'oxyde nitrique
- Programme de stages
- Inauguration
- Peinture au dôjô de Fontaine
- Pour les enfants : origami
- Pour les enfants : tan gram
- Pour les enfants : le T
- Avertissement
- Parents-enfants, les jeux de la vie

EDITORIAL DU PRÉSIDENT

Deux ans et demi ! Deux ans et demi se sont écoulés depuis le dernier dôjô no shinbun.

Le 1^{er} confinement était passé par là laissant un goût bizarre dans la bouche. La soupe à venir allait être moins bonne. Et les grimaces nombreuses. Heureusement qu'on nous obligea à porter un masque pour toutes occasions ! Les grimaces moins visibles. Mais pas pour autant sans conséquences. Repli sur soi, peur de l'autre, critique du discours officiel stigmatisé, explosion des souffrances psychologiques, ... S'enclenchait des dynamiques qui allaient submerger la société : être pour ou contre ! Ne laissant pas la place au doute, à l'analyse critique, à la remise en cause de la doxa. Chacun obligé de faire un choix : pour ou contre le confinement, pour ou contre le vaccin, pour ou contre la guerre en Ukraine, pour ou contre ... bien au contraire, comme dirait Coluche.

Déjà bien abimés par ces joyeuses nouvelles comment maintenir la tête hors de l'eau ? Formatés par les confinements, certains en ont profité pour s'abandonner aux abonnements de chaînes payantes, d'autres se sont accrochés au collectif. Certains étant plus forts que d'autres. Pour preuve : le constat, partout, de l'effondrement du tissu associatif. Les effectifs ont fondu, mettant parfois en péril la pérennité des structures.

Pour notre part le bilan est mitigé. Le cours enfant est toujours vivant et bien vivant. A croire qu'il y avait dans chaque inscription une volonté de sortir de ce brouillard, de se bouger, de vivre ! Pour les adultes, seul un noyau est toujours debout. Mais bien présent. Le collectif n'existant que grâce aux personnes qui le constituent, ceux qui ont su rester malgré l'adversité ont en commun ce chemin emprunté ensemble, se serrant les coudes. Aussi nous pouvons nous féliciter collectivement et remercier l'attachement aux valeurs qui nous animent.

L'esprit du dôjô, d'un dôjô tel qu'il est promu par notre association, prend tout son sens dans ces moments difficiles. Pour mémoire je vous renvoie au dôjô no shinbun n° 22 et son article « Les valeurs que nous défendons ». A retrouver sur notre site : okinawa-te.org.



Partage de la galette des rois

EXPERIENCES



Ayant la chance d'avoir des fruits au verger et des légumes au jardin, ces derniers automnes je joue à la fourmi (celle de la fable) en faisant des conserves sous formes de bocaux stérilisés mais aussi par la technique de la déshydratation.

J'ai ainsi testé la mirabelle, la quetsche, la pêche, le raisin, la poire, la pomme, la fraise, la figue, mais aussi, la menthe, l'ortie, la mélisse, le tilleul, le thym, le laurier et le romarin. Sans oublier les haricots verts, la courgette, les cèpes et les tomates. Il faut reconnaître que les haricots verts ne sont pas fameux mais la mirabelle et la tomate !!!!! Championnes pour ramener du soleil dans mon assiette.

Quant au salage et séchage, lard et jambon sec font maintenant ma renommée. Bon, j'accorde à Patrice le fait qu'il soit venu y mettre son grain de sel !

En ce moment, je suis dans la conservation par lactofermentation (dans la saumure, comme pour la choucroute) avec des choux ou des raves, betteraves rouges, carottes, radis noirs, haricots verts, concombres, courgettes et potirons. Ça ne marche pas à tous les coups, il y a là encore une part de mystère ! Contrairement



à la stérilisation le goût de l'aliment se modifie. Ce sont des légumes délicieusement croquants et acidulés à mélanger à une assiette de crudités ou utiliser comme pickles à l'apéro ou avec des préparations cuites, céréales, légumineuses ou viandes et poissons. En tous cas c'est bon pour la santé car très digeste et riche en probiotiques, vitamines et minéraux mangé cru.

Valérie



SOLIDARITE



Je tiens à remercier dans ces quelques lignes, Caroline, Sabrina, Patrice, Jacky et Hussein qui sont venus m'aider à réaliser un projet qui me tenait à cœur et au corps. Grâce au temps qu'ils m'ont accordé, grâce à leurs efforts, leurs savoir-faire j'ai enfin une salle d'eau à la maison !

Ça peut vous paraître banal d'avoir des amis ou d'avoir une salle de bains. Et bien pour moi, non. Je suis heureuse et fière d'avoir les deux.

Valérie

STAGES DE MARC APPELMANS

Le dimanche 30 octobre 2022, Marc qui était de passage en Haute-Saône, a permis à une petite dizaine de personnes de profiter d'un stage improvisé de 6 heures. Le stage s'est déroulé le matin au dojo de Fontaine-lès-Luxeuil avec 6 membres de Okinawa Te Traditionnel. L'après-midi, le groupe a été renforcé par l'arrivée de trois pratiquants de Tai Chi Chuan de l'association Ming-Men de Vesoul. Au programme : Munz Floor (gymnastique qui sollicite les muscles et les fascias, créée par le danseur étoile Alexandre Munz), puis des exercices de déplacements sollicitant l'ouverture du bassin.

Ce premier stage a ravivé le souvenir des précédentes interventions de Marc au dôjô il y a quelques années. Il a motivé ceux qui avaient pu être présents, comme ceux qui n'avaient pas pu être disponibles, à organiser un nouveau stage pour profiter de ses multiples compétences.

Nous avons donc réalisé ce stage les 17 et 18 décembre, dans une salle chauffée de la Halle Paul Simon, prêtée par la mairie de Fougerolles alors que les températures extérieures avoisinaient les -10°C.

Ce stage a attiré 19 personnes de 14 à 65 ans, venant de différents lieux et horizons : associations de Vesoul, de Fougerolles, de Purgerot, et même de Belgique, mêlant ainsi des pratiquants de Qi gong, karate, kobudo, iaido, Tai chi ou de danse et de chant.

Marc nous a fait faire des exercices de perceptions et de déplacement du corps dans l'espace avec ou sans partenaire, de mécanique du corps, de relaxation, d'enracinement, du Munz floor et des mantras. Le tout dans une ambiance gaie, studieuse mais enjouée, d'écoute de soi comme de l'autre.

Marc a su faire travailler un pratiquant de karate avec un danseur ou même un pratiquant de Tai Chi avec un chanteur, en offrant à chacun des outils adaptables à nos différentes pratiques.

Un prochain stage est déjà prévu le week-end du 29-30 avril. À vos agendas !

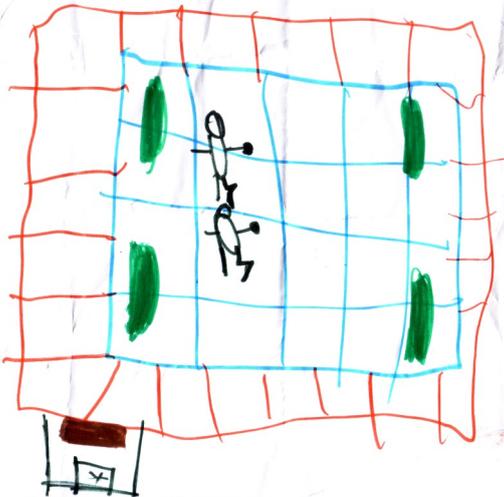
Caroline et Valérie



j'ai choisi le
KARATÉ pour
 apprendre à me défendre

est j'ai hésité entre le judo et le
 le karaté et vu que je ne sava
 et vraiment pas j'ai essayé
 y'a le karaté en première
 est j'ai adoré ! je ne
~~quitterai~~ quitterai jamais le karaté
 jusqu'à ma mort parce que je
 tien ça vraiment à cœur le
 karaté c'est tout pour moi
 tous ça pour vous dire que le
 karaté c'est le meilleur
 sport que j'ai jamais vu

voilà mon article
 du karaté



VIVE

2012

LE

KARATÉ



Je m'appelle Léo, j'ai commencé le karate lorsque j'avais 6 ans. Je suis fan de Bruce Lee, j'aime bien regarder ses films et cela m'a donné envie de faire ce sport. J'aime aussi Jackie Chan et les films Karates Kid. A chaque fois que je viens au dojo, je pense à

Karate Kid puisque c'est le karate d'Chinawa. Faire du karate m'a donné plus confiance en moi, même si à chaque passage de grade, je perds mes moyens

Léo Jarrot 10 ans

CHOUCRUTE...C'EST FACILE A FAIRE !!

C'est chez un brocanteur que nous avons trouvé le matériel ad hoc : râpe plate, râpe circulaire et quelques pots. Le sel rapporté par Valérie de Noirmoutier, il ne restait plus qu'à se mettre au travail.

Râper le chou (issu de culture propre, bien entendu !), saler (lactofermentation) et tasser dans les pots en grès. 40 kg de choux ! Rien que ça !

Préparer avec amour (et la sueur !), sans adjuvant, la choucroute obtenue est de bonne qualité, croquante.

La lactofermentation permet de la conserver de longs mois, une technique sûre, sans risque et de surcroît excellente pour la flore microbienne intestinale.



Choucroute : Recette rapide

Pour 4 à 6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

- 1kg de choucroute cuite
- 6 belles pommes de terre
- 2 tranches de carré fumé cuit ou de kassler fumée cuit
- 2 tranches moyennes de poitrine fumée (environ 300g)
- 1 jarret cuit (facultatif)
- 2 paires de knacks (facultatif)
- 2 saucisses fumées d'Alsace

Préparation

Verser dans une cocotte **2 verres** de vin blanc ou de bière. Rajouter la choucroute, les tranches de carré ou le kassler, les tranches de poitrine, le jarret. Couvrir. Laisser **mitonner** pendant 30 minutes en surveillant la présence de liquide au fond de la cocotte. Placer les saucisses cuites fumées et les knacks dans la cocotte pendant **10 minutes** et couvrir.

Faire cuire les pommes de terre épluchées à part. Faire griller les saucisses paysannes au Riesling dans une poêle. Dresser la choucroute sur un plat chaud et la garnir avec les pommes de terres, la viande et les saucisses. Servir très chaud et déguster avec un vin blanc d'Alsace (Riesling) ou une bière.



Caroline, Valérie et Patrice

STAGE DE GUITARE AVEC JOEL FAVREAU



Une foultitude de conseils techniques, d'astuces, de phrases musicales, de bases rythmiques... prodigués par un grand guitariste : Joël FAVREAU. Ceux qui connaissent bien Georges BRASSENS connaissent celui qui, durant 15 ans, a été sa « deuxième guitare » et écrit pour le célèbre poète les contrechants et ritournelles. Compositeur et interprète, Joël FAVREAU est un homme discret et humble. Il a accompagné des artistes célèbres : Colette CHEVROT, MOUSTAKI, HIGELIN, Brigitte FONTAINE, Yves DUTEIL, Maxime LE FORESTIER....

Un week-end complet, sous la houlette du musicien. Que du bonheur !

D'abord un tour de table, histoire de se présenter. Chacun des 12 participants doit, seul, jouer et interpréter un morceau de son choix. Un exercice difficile pour ceux qui n'ont pas l'habitude de s'exposer. Un exercice rendu encore plus difficile par le regard affuté de Joël. Rien ne lui échappe. Cependant, il met en confiance, et ses conseils sont constructifs.

Durant les séances de travail, des temps sont personnalisés. Chacun peut alors bénéficier de « petits trucs » pour progresser.



La soirée du vendredi est réservée aux stagiaires : faire connaissance, partager et jouer ensemble, et constituer des groupes pour la « scène ouverte » du lendemain soir.

Le samedi, après un repas de type « auberge espagnole » où chacun a apporté des spécialités de sa localité, c'est la soirée « scène ouverte ». Un spectacle offert par les stagiaires avec des morceaux de leur choix. Individuel ou en groupe qui se sont constitués le plus souvent la veille. Long moment de découvertes et de stress.....

Nous avons choisi, Caroline et moi, quatre morceaux : Cueca de Bolivie, Lotus feet de Mc Laughlin, Je m'suis fait tout p'tit et le vent de Brassens.



Durant les cours, outre les conseils techniques, astuces... Joël n'hésite pas à nous parler de Georges Brassens, des moments vécus avec lui, des anecdotes... Il le dit lui-même « *Je n'étais pas le guitariste de Georges, je suis le guitariste de Georges Brassens !* » Sans aucun doute, Joël est fidèle au grand maître.

C'était un séjour enrichissant, un peu en dehors du temps et de ce monde anxiogène !

Patrice MERCKEL

O n trouve de tout sur Internet. C'est un foutoir innommable !
Quelque fois, le hasard nous fait découvrir des ignominies.
En voici un exemple.

Bien sûr, même si cet écrit est accessible librement, j'ai effacé le nom de l'auteur et ne nommerai pas non plus les personnes qui ont répondu. Toute ressemblance avec quiconque est fortuite !

Si on me posait la question :

« Qu'elle est la qualité essentielle pour être un sensei ?

Bien entendu des qualités de cœur et être pédagogue mais je répondrais qu'il faut développer une capacité à apprendre, à mettre de côté son égo pour se mettre en élève des que l'on peut , d'être en position éventuellement « d'humiliation » si nécessaire pour écouter, voir de nouvelles informations et les digérer pour progresser.

Et vous ?



25 commentaires

Ce message émane d'une personne haut gradée, donc qui enseigne dans le milieu des arts martiaux. Oui, vous avez bien lu : « **être en position d'humiliation** ». J'aimerais comprendre comment être à l'écoute quand on est humilié ?

Si cette personne a été maltraitée lors de ses apprentissages, il y a de fortes chances qu'elle recopie les mêmes schémas.

J'ai pu lire une des réponses faites...quelqu'un qui cautionne ces propos, et qui se qualifie, je le cite, « *de haut niveau technique et pédagogique, empreint de sagesse martiale* ». Cherchez l'erreur !

Ces pratiquants (et pseudo pratiquants) qui parlent sans cesse du combat de l'égo ont sans doute un problème avec. Ainsi que ceux qui se prétendent sages... Bon, tout le monde le sait, c'est un lieu commun : la confiture sur du pain, moins on en a, plus on l'étale.

Maintenant répondons à cette question : **Quelle est la qualité essentielle pour être sensei ?**

De prime abord, il convient de savoir ce qu'est un sensei. Sensei signifie « celui qui sait », « celui qui est né avant ». Tout le monde peut être sensei, tout le monde. Il suffit d'avoir quelques connaissances ou compétences à transmettre et savoir les transmettre. C'est tout. Ce n'est pas un qualificatif propre aux arts martiaux. J'ai pu observer, dans des écoles japonaises, les enfants interpellés leurs enseignants « sensei ».

先 sen ou saki : plus tôt, précédent, priorité, futur, destination

生 sei ou shô : vivre, porter un enfant, être né, faire pousser

Au regard de ces attitudes pathétiques (et c'est un euphémisme), je peux confirmer la chance que nous avons de travailler sous la houlette de vrais maîtres. Jamais je n'ai entendu maître ADANIYA, ni maître HIGA, ni mon ami WIMMER Wolfgang parler de l'égo, de sagesse, se glorifier d'une quelconque qualité, et prétendre pouvoir servir de modèle à suivre, etc...

Patrice MERCKEL

TELETHON A SAINT SAUVEUR

Samedi 3 décembre 2022, nous avons participé au téléthon à la salle polyvalente de Saint-Sauveur. Nous avons un créneau d'une demi-heure (de 17h à 17h30) pour faire une démonstration. Après une longue hésitation quant à notre participation, nous avons préparé un petit quelque chose le vendredi soir au cours de Kobudô. Les personnes présentes pratiquant les 3 disciplines, nous avons pu nous organiser pour présenter le jour J :

- En **laidô** : la 1^{ère} série de 7 kata debout, la 2^{ème} série de 10 kata en seiza, ainsi que quatre kata que nous avons appris par Wolfgang WIMMER (8^{ème} Dan) lors de ses stages chez nous.
- En **Karatedô** : une transition des 4 enchainements à deux de sanbon kumite (ce qui a permis de laisser un peu de temps pour enlever la tenue de laidô et mettre celle du Kobudô)
- En **Kobudô** : le 1^{er} kata de bo avec l'ensemble du groupe, puis l'enchaînement à deux bo/tonfa et bo/saï, et enfin le premier kata de nunchaku.

Et comme nous étions les derniers à faire une démonstration, nous avons pu profiter d'un temps supplémentaire pour faire essayer les armes aux personnes présentes dans la salle : un bon moment d'échange.

Caroline THOUVENOT



MAITRES ADANIYA ET HIGA : SEULES AUTORITES POUR LES GRADES ADULTES

Passage de grade... ça peut impressionner. Cet examen peut être vécu différemment selon que l'on soit émotif, distant, procédurier, narcissique...etc.

La situation peut être gênante si les personnes qui « jugent » sont d'une obéissance différente : les risques sont importants d'erreurs d'appréciation.

Il est donc idéalement nécessaire que les « jurys » soit compétents. Pour ce faire, le « sensei » est le mieux placé : il connaît l'école pratiquée et les pratiquants du dōjō. Il doit cependant rester impartial et ne pas se laisser envahir par de quelconques affinités, habitudes...



Au honbu dōjō kyudokan France, passage de grade pour le 4^{ème} dan de Michel MAGUIN, avec maître HIGA.

Ainsi, depuis 2008, et pour éviter toute situation équivoque, maître ADANIYA (9^{ème} dan) en Kobudō (kyu et dan) et maître HIGA (10^{ème} dan) en karatedō (à partir du 1^{er} dan) se chargent des passages de grades adultes dans notre dōjō.

C'est aussi, pour chaque pratiquant, un honneur d'être évalué par des maîtres de ce niveau ! Cependant, c'est aussi leurs regards sur ma façon de transmettre...et m'oblige à être le plus fidèle possible à leurs enseignements. Ils ne manqueront pas de me dire ce qui ne va pas, car à leurs yeux, j'en suis responsable. Et c'est bien ainsi !

Quand maître ADANIYA fait passer un grade, il ne faut pas s'attendre à autre chose que de lui présenter l'ensemble du programme requis ! Il veut être sûr que les prétendants soient à la hauteur. Il faut donc s'entraîner, se préparer. Pour cette raison, très rares sont les échecs au 1^{er} dan de Kobudō ! Maître HIGA s'attache beaucoup plus à l'acquisition des principes fondamentaux de l'école. Ce sont des compétences transversales qu'il faut, autant que faire se peut, comprendre, appliquer et essayer de maîtriser.

Avec cette organisation, les décisions prises par les deux maîtres sont objectives. A part une exception en 20 ans, personne ne s'est permis de réclamer un grade.

Patrice MERCKEL

		GRADES							
		KARATEDŌ				KOBUDŌ		IAIDŌ	
		ENFANTS		ADULTES					
KYU	ROKUKYU	6		6		6		6	
	GOKYU	5		5		5		5	
		5		5		5		5	
	YONKYU	4		4		4		4	
		4		4		4		4	
	SANKYU	3		3		3		3	
		3		3		3		3	
NIKYU	2		2		2		2		
	2		2		2		2		
IKKYU	1		1		1		1		
	1		1		1		1		
Shodan ho									
DAN	SHODAN	1		1		1		1	
	NIDAN	2		2		2		2	
	SANDAN	3		3		3		3	
	YONDAN	4		4		4		4	
	GODAN	5		5		5		5	
	ROKUDAN	6		6		6		6	
	SHICHIDAN	7		7		7		7	
	HACHIDAN	8		8		8		8	
	KUDAN	9		9		9		9	
	JUDAN	10		10		10		10	

LES KATA DE L'ÉCOLE KYUDOKAN

Le kanji kata signifie « forme », « modèle », « moule ». La plupart du temps, un kata est donné pour un combat contre plusieurs assaillants imaginaires.

Imaginer effectuer un combat en exécutant un kata sous-entend que les attaques soient aussi codifiées, et de ce fait, il n'y a plus de place pour l'adaptation.

Un kata est un dictionnaire de techniques qu'il faut connaître au point de les intégrer. La quantité de techniques, dans les kata Shuri te, est considérable.

Pour cette raison il est important de ne pas modifier les kata, de n'en rien omettre, pas même le moindre détail, de ne rien simplifier.

Chaque pratiquant a un kata préféré dans lequel il se sent bien et qu'il doit polir !. Pour autant il doit travailler plus les kata dans lesquels il se sent mal à l'aise.

Il faut prendre son temps pour apprendre et travailler un kata et ne pas perdre son temps à en discuter le contenu.



Les 22 kata de l'école kyudokan.

FUKYU GATA ICHI	PINNAN SHODAN	PASSAI SHO	KUSHANKU SHO
FUKYU GATA NI	PINNAN NIDAN	PASSAI DAI	KUSANKU DAI
NAIHANCHI SHODAN	PINNAN SANDAN	UNSÛ	CHINTI
NAIHANCHI NIDAN	PINNAN YONDAN	JITTE	CHINTO
NAIHANCHI SANDAN	PINNAN GODAN	JION	SEISAN
			SÔCHIN
			GOJUSHIHO

Exécution des kata

Mémorisation : un kata doit être appris sans y changer quoi que ce soit, sans interprétation, et doit être répété une infinité de fois.

Exécution : c'est avant tout une recherche de sensations. Après la mémorisation d'un kata, il est intéressant de le travailler en commençant indifféremment à droite et à gauche, en exécutant les techniques de défenses en esquives, en changeant l'environnement extérieur, en se concentrant sur l'axe vertical du corps.

Le rythme est directement lié à la définition que l'on se fait d'un kata. Chaque technique peut être indépendante, comme elle peut être associée à une autre. De ce fait le rythme de l'exécution change.

Kime : c'est la transmission de l'énergie au moment de l'impact qui se traduit par une contraction instantanée et simultanée des parties du corps nécessaires à l'exécution de la technique. Le Kime est associé directement au travail respiratoire, donc au kiaï.

Respiration : c'est la mécanique incluant l'inspiration et l'expiration. Il convient de dissocier les deux phases qui peuvent être différentes selon le type de pratique. Dans le shorin ryu :

- *L'inspiration* est rapide et silencieuse, effectuée par le nez, en poussant le diaphragme vers le bas en évitant de gonfler la cage thoracique (respiration ventrale). C'est un moment de faiblesse durant le corps est relâché.

- *L'expiration*, faite par la bouche, est le moment fort. Cette phase permet un contrôle du Hara et est libératrice d'énergie, qui peut être très violente.

Kiaï : c'est l'expulsion brutale (et contrôlée), par la bouche, de l'air situé dans la cage thoracique par contraction du diaphragme. Ce n'est pas un « cri » et pas obligatoirement audible.

Zanshin : vigilance. Conventionnellement, chaque fin de kata est associée à un phase de vigilance.

Patrice MERCKEL

Le 26 juin 2022, à l'issue du stage de Kobudô, nous avons bénéficié d'une matinée d'initiation à la méthode de connexion corporelle mise au point par maitre ADANIYA. C'est une alliée sûre de la bonne forme physique et mentale.

DEVELOPPER LA FORCE TOUT EN PRESERVANT LE CORPS !

Pour « connecter » le corps, les conditions suivantes doivent être réunies :

- ☉ Consolider l'ancrage au sol.
- ☉ Redresser et placer le corps sur son axe de gravité.
- ☉ Re-verticaliser la tête.
- ☉ Aligner les articulations avec précision.
- ☉ Renforcer les muscles posturaux.

Permettant ainsi de développer la force :

- ☉ Par la détente tonique du haut du corps.
- ☉ Via la respiration abdominale.
- ☉ En utilisant les techniques de connexion et le tanden.

Maitre ADANIYA insiste : « *jamais d'efforts en torsion, l'intégrité des articulations étant liée à leur alignement* »

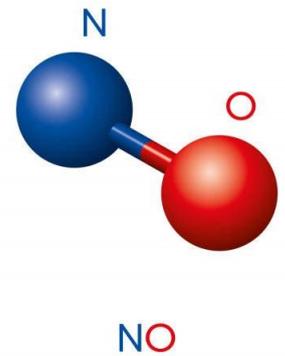
Propos que nous cautionnons dans leur intégralité, puisque cette précaution est omniprésente dans notre pratique.

Durant presque trois heures, en comité restreint, nous avons donc travaillé les principes de base de la méthode : positionnement du corps, verticalité, détente musculaire...mais aussi nombre d'exercices assouplissants. Certains d'entre nous ont été surpris de l'amélioration de leur souplesse articulaire suite aux exercices proposés. Oui, mais faut-il encore continuer à travailler pour entretenir ces acquis !!



L'OXYDE NITRIQUE

Quand on parle respiration, on pense facilement à l'oxygène, souvent au dioxyde de carbone mais finalement assez peu au monoxyde d'azote ou oxyde nitrique (NO). Pourtant, cette molécule a d'importants effets physiologiques.



L'action du NO se fait de deux façons.

La première en participant à la protection de l'appareil respiratoire grâce à son rôle antimicrobien dans les sinus para-nasaux (rhume, trachéite...).

La seconde en améliorant l'efficacité respiratoire grâce à sa propriété vasodilatatrice : en dilatant les vaisseaux sanguins et en augmentant le volume des alvéoles pulmonaires. Cette meilleure oxygénation sanguine apporte une multitude de bienfaits. Comme une bonne mémoire et une meilleure concentration, une régulation du système parasympathique plus efficace (digestion et gestion du stress), des effets positifs sur la musculature, l'endurance et la performance physique, et une aide au système immunitaire qui utilise le NO pour combattre les virus et bactéries.

Le monoxyde d'azote peut être synthétisé dans le nez (dans les sinus para-nasaux), il peut aussi être apporté par l'alimentation.

Comment augmenter la quantité de monoxyde d'azote dans les sinus ?

- Inspirez par le nez.
- La simple rétention poumons vides aura tendance à favoriser l'accumulation de NO dans le nez. Ce NO se retrouve ensuite dans les poumons sur l'inspiration suivante.

- La manœuvre de Valsalva qui permet de rééquilibrer la pression dans les oreilles en avion ou lorsque vous plongez. Pincez-vous le nez, venez expirer l'air de vos poumons vers votre tête. Vous devriez sentir la pression augmenter dans vos oreilles. Tenez la technique une vingtaine de secondes puis réinspirez avec le nez. La quantité de NO augmente dans votre nez et donc sur l'inspiration suivante, vous augmenterez sa concentration dans les poumons.

- La pratique de la méditation « OHM ». Inspirez par le nez, gardez la bouche fermée. Quand vous expirez, faites le son ohmmmmmm sur toute l'expiration et bouche fermée. En faisant cela, vous allez accumuler du NO dans les sinus en faisant vibrer les sinus para-nasaux. En effet, la vibration de ce son fait bouger le flux d'air et permet de sortir volontairement l'air chargé en NO des sinus para-nasaux pour le répartir ensuite dans le nez, puis sur l'expiration suivante, dans les poumons. Très utile pour se débarrasser de sinusites par exemple.

Ces différents exercices permettent également d'améliorer l'assimilation de l'oxygène dans les poumons.

Comment augmenter la quantité de monoxyde d'azote dans la bouche ?

Il s'avère que la salive et les bactéries bénéfiques de votre flore buccale participent également à la production de l'oxyde nitrique.

La betterave, les épinards, le céleri, la laitue et la roquette, les carottes, les choux, les radis, les concombres, les amandes et ho ! Bonheur, la poudre de Cacao **crue**. Plus ces aliments resteront longtemps dans votre bouche, plus vous produirez de l'oxyde nitrique. Alors prenez le temps de mastiquer !

Prenez garde, le manque de sommeil et une récupération incomplète épuisent les taux de N.O.

Valérie

PROGRAMME DES STAGES ET MANIFESTATIONS

ADANIYA sensei	10 et 11 juin 2023	KOBUBÔ
Marc APPELMANS	29 et 30 avril 2023	Mécanique du corps
Marc APPELMANS	29 avril 2023 ouvert aux enfants et leur famille	Découverte du corps
Wolfgang WIMMER	Prévu en juillet 2023	IAIDÔ

INAUGURATION

Honbu dôjô : Dôjô central de l'école kyudokan HIGA te en France, mais aussi la représentation de l'association Ko Ryu Kai de maître ADANIYA dans l'est de la France.

Un petit espace de 40 mètres carré, adapté à la pratique des arts martiaux, mais également à d'autres pratiques artistiques ou de bien-être.

En juin dernier, l'inauguration officielle a eu lieu. Maître ADANIYA nous a fait l'honneur de « couper le ruban » : geste symbolique certes, mais important pour nous.

Et bien entendu, un repas en commun a fait suite.

Le dimanche matin, le dôjô a accueilli son premier groupe pour une séance de connexion corporelle.



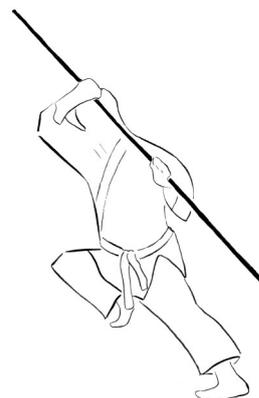
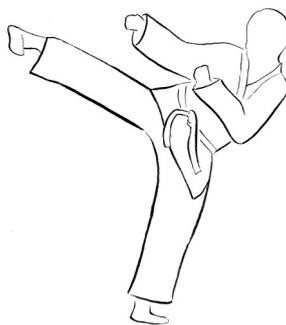
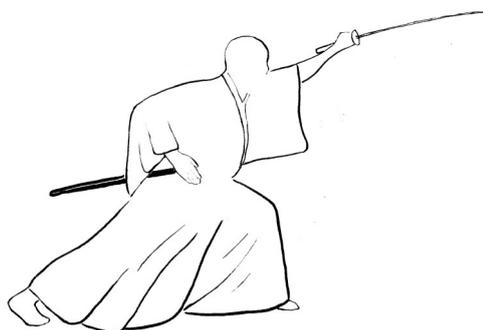
PEINTURE AU DÔJÔ DE FONTAINE

Avril 2022, le Honbu dôjô à Fontaine-Lès-Luxeuil était construit, isolé, peint. Restait à égayer un peu l'espace, et Patrice laissait carte blanche à ceux qui souhaitaient faire des propositions.

A partir de photos du dôjô, je me suis donc amusée à faire un projet de peinture murale sur le thème du japon : temple, montagne, grue, érable, soleil levant.



Pour mettre en avant les pratiques de l'association, j'ai également repris le même style de peinture du dôjô de Saint-Sauveur, et dessiné les silhouettes de Patrice au laidô, Sandra au Karate, ainsi que maître Adaniya au Kobudô.



Fin avril, je proposais mes idées par mail à ceux qui avaient déjà mis les pieds dans le dojo de Fontaine. J'ai ainsi pu avoir le retour principal : alléger un peu les peintures car la salle était petite, et garder prioritairement les silhouettes et la grue.

Comme je n'avais aucune expérience de peinture sur murs, je ne savais ni quelle peinture utiliser, ni quels outils. J'ai donc demandé conseil à Olivier, qui nous a même proposé de peindre des arbres sur toile pour mettre sur le mur du fond. Parfait !

Etant habituée aux formats A3/A4, j'ai emprunté un rétroprojecteur à la mairie d'Amage le temps d'un week-end pour m'aider. Une fois les dessins projetés au mur, il ne restait plus qu'à repasser au crayon de papier sur les traits, et Patrice m'a donné un coup de main. Une fois la lumière du rétroprojecteur éteinte, j'ai pu admirer à quel point le dessin était...approximatif (pour ne pas dire moche). De plus, nous avons laissé de l'espace pour de potentiels miroirs, et donc laissé les silhouettes proches les unes des autres. Finalement, on me recommande de les espacer, et laisser la place d'un miroir entre chaque silhouette. C'était reparti pour une séance de projection, mais cette fois c'était la bonne. J'ai attaqué la peinture, et rattrapé le côté approximatif des traits au crayon. Le travail a duré longtemps, mais le résultat était là, prêt à temps pour l'inauguration du dôjô avec maître Adaniya. Fin août, j'ai achevé le travail en rajoutant une touche de couleur à la grue.



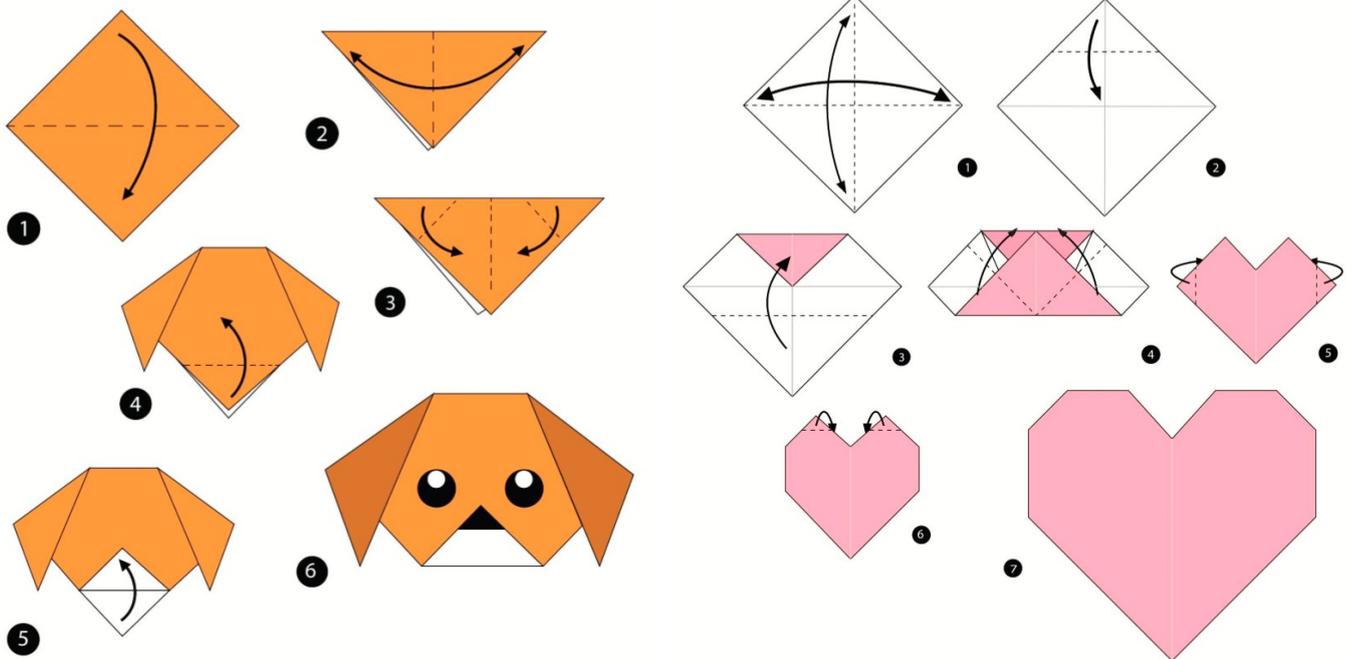
Caroline THOUVENOT

POUR LES ENFANTS : ORIGAMI, L'ART DU PLIAGE

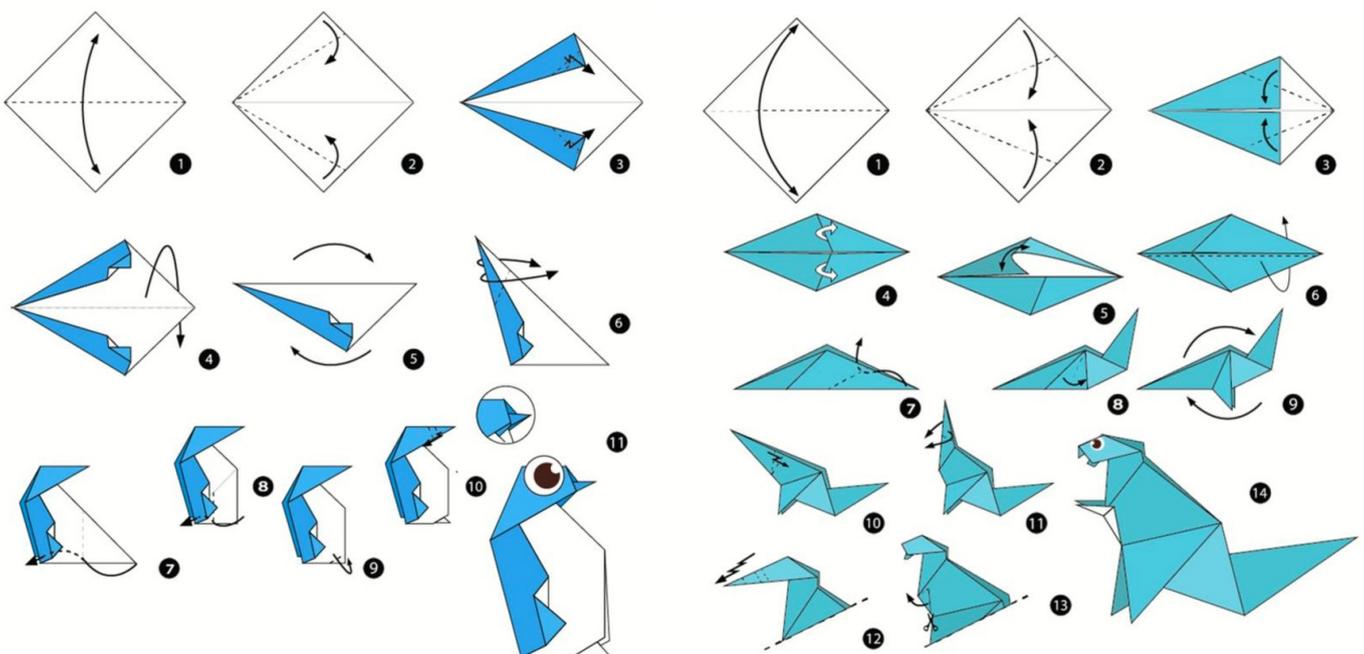
L'origami (de *oru*, « plier », et *kami*, « papier ») est l'art du pliage du papier. C'est un art japonais dont l'origine est chinoise. La tradition japonaise a fortement influencé son histoire en Occident.

Un des origami les plus populaires est la grue en papier. La grue est un animal important pour le Japon, une légende dit : « *Quiconque plie mille grues de papier verra son vœu exaucé.* » La grue d'origami est devenue un symbole de paix.

Pour débiter, deux pliages faciles : le chien et le cœur, à partir d'une feuille carrée.

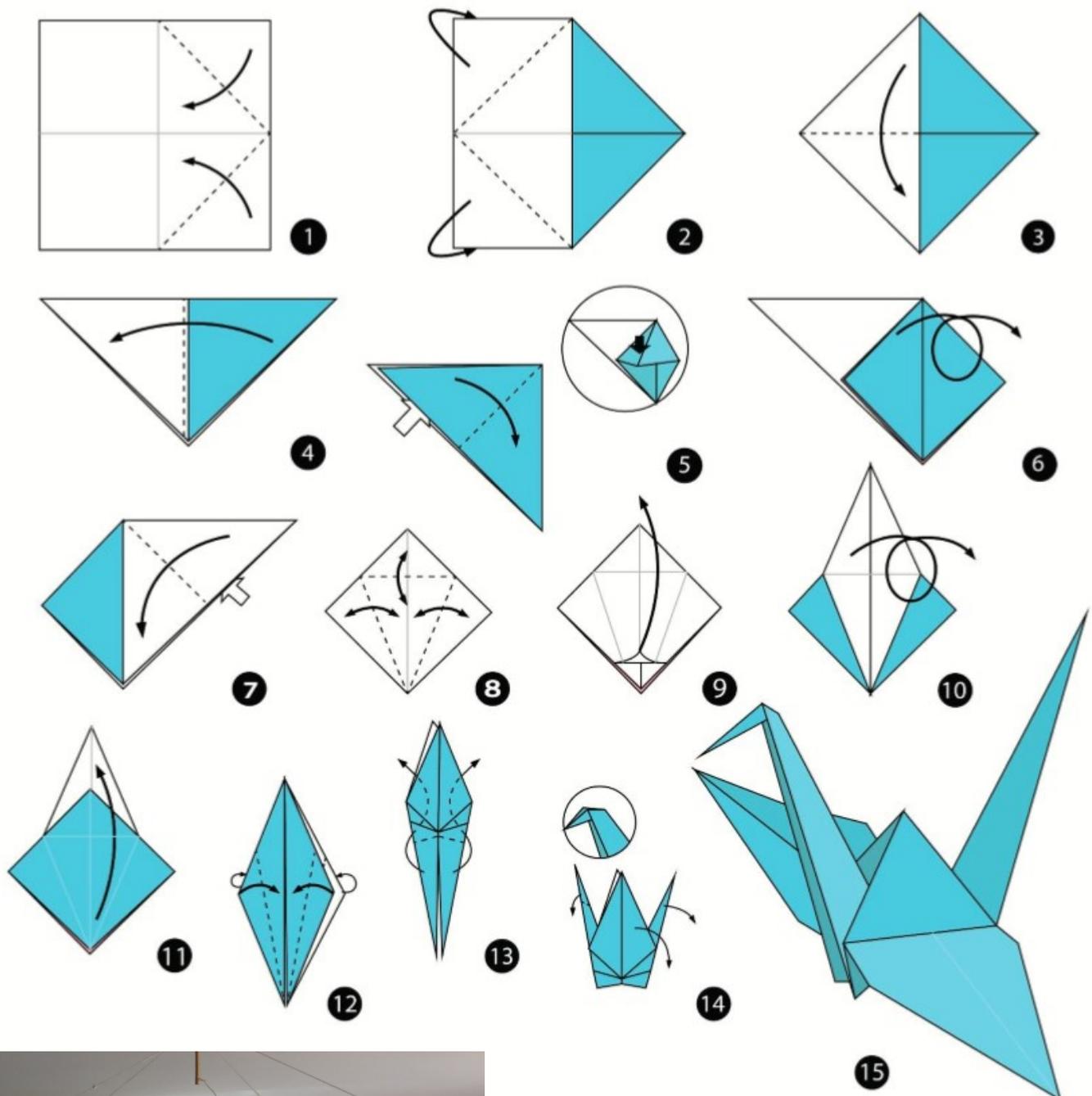


Plus difficile, le pingouin et le kangourou, toujours en partant d'une feuille carrée.

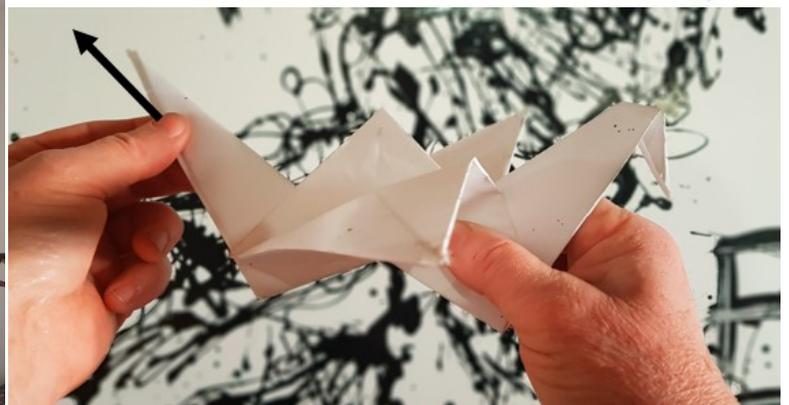


ORIGAMI (SUITE)

Et enfin, la grue.
Ce pliage permet de faire bouger les ailes en tirant sur la queue, vers le haut, en maintenant la partie basse du cou.



Exemple de mobile réalisé avec 32 grues

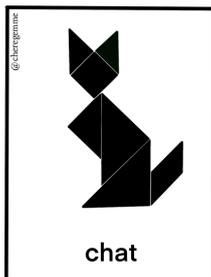
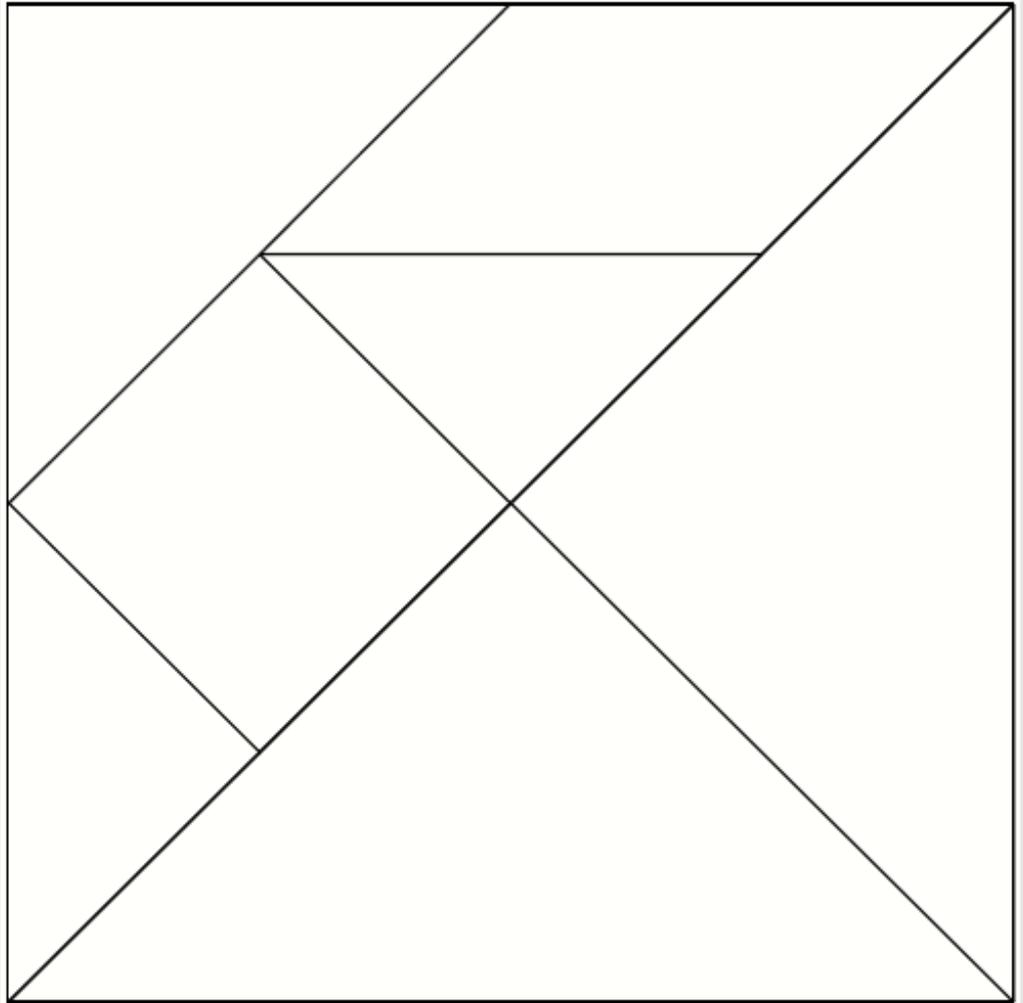


Faire bouger les ailes de la grue

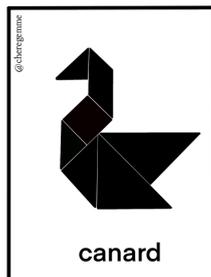
POUR LES ENFANTS : LE TAN GRAM

Le **tangram** est une sorte de puzzle chinois : « sept planches de la ruse », ou jeu des sept pièces. Un empereur chinois du XVI^e siècle du nom de « Tan », fit tomber un carreau de faïence qui se brisa en 7 morceaux. Il s'aperçut qu'avec les 7 pièces il était possible de créer de formes multiples, d'où l'origine du jeu de tangram. Mais bien sûr, ce n'est qu'une légende !

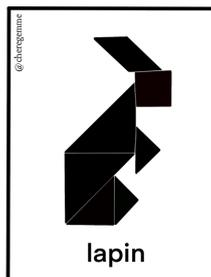
Tracez (ou décalquez) les figures géométriques sur un support épais (cartons, contreplaqué...), puis découpez les.



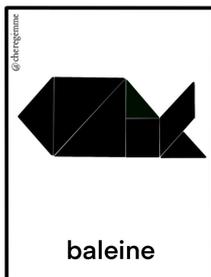
chat



canard



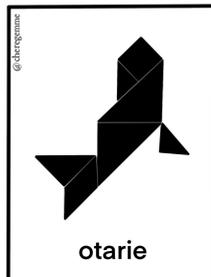
lapin



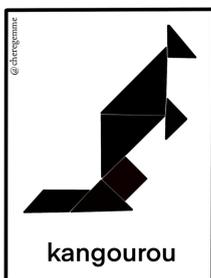
baleine



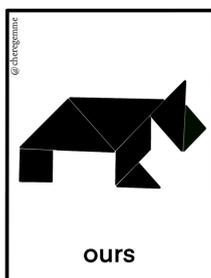
poisson



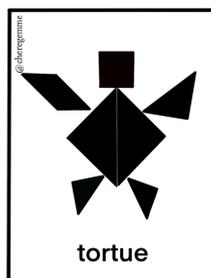
otarie



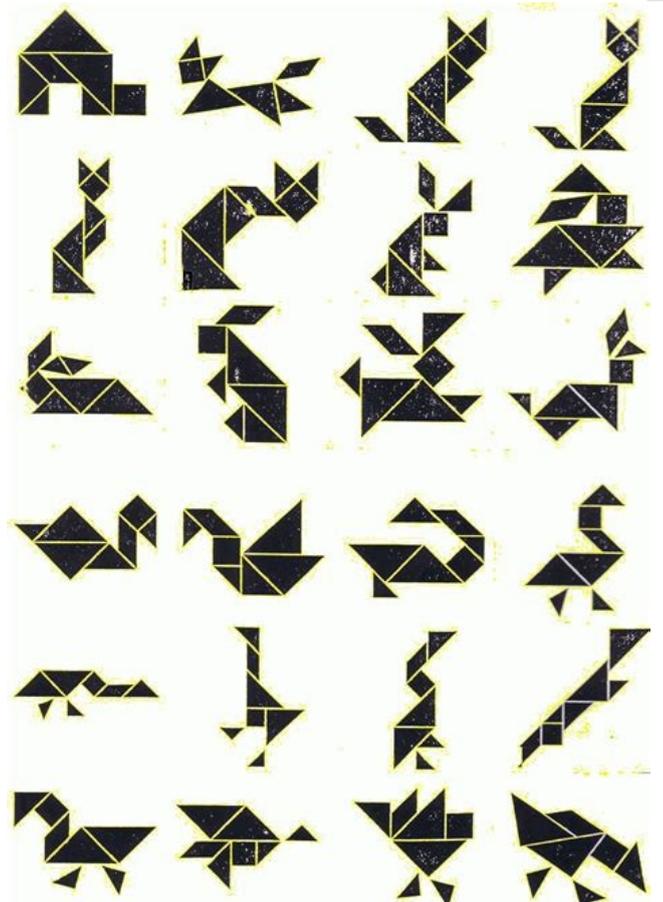
kangourou



ours



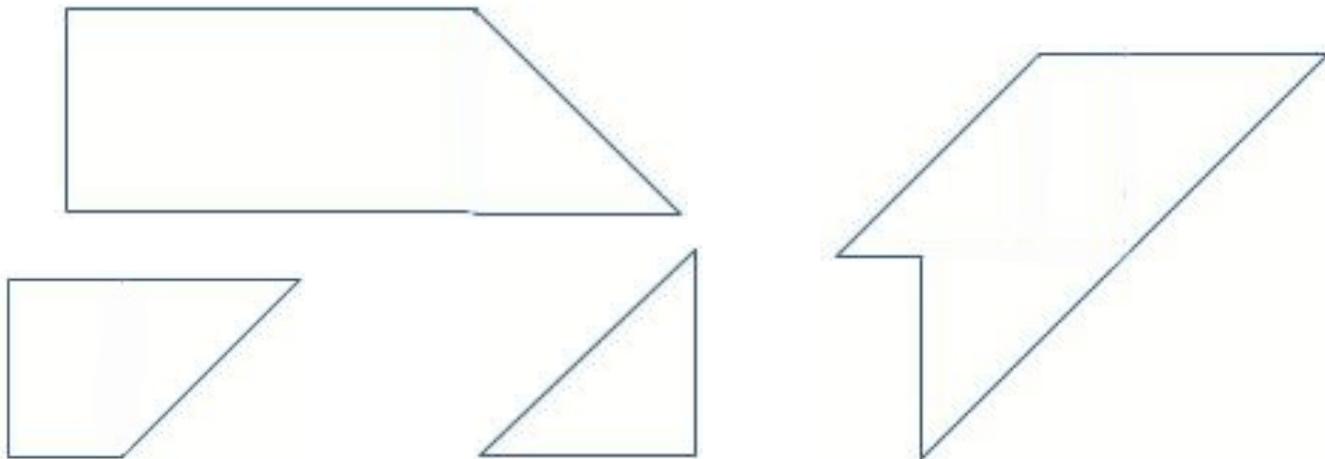
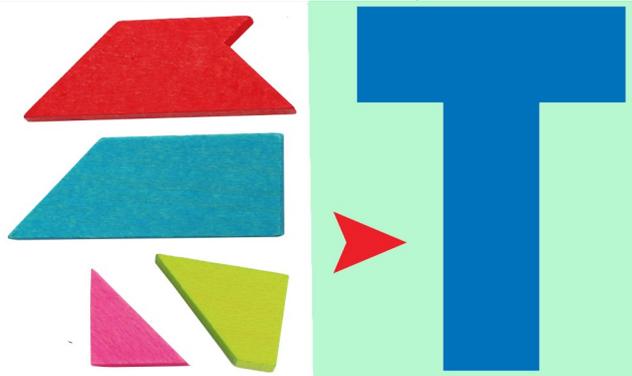
tortue



POUR LES ENFANTS : LE PUZZLE T

A partir des quatre pièces, il s'agit de reconstruire le T. Il est possible, bien sûr, comme un tangram, d'inventer beaucoup d'autres formes rappelant des animaux, objets, etc...

Tracez (ou décalquez) les quatre figures géométriques de base sur un papier épais, un carton ou du contreplaqué et découpez les. **Attention, respectez bien les proportions de chaque pièce !!**



AVERTISSEMENT AUX PARENTS

Les quatre dernières pages de ce numéro du dôjô no shinbun sont réservées aux enfants. Nous déclinons toute responsabilité si des parents s'approprient ces activités. Nous savons que le jeu n'étant pas réservé aux enfants mais un besoin indépendant de l'âge, nous pourrions, pour un prochain numéro, et si vous le souhaitez, proposer des « jeux » plus sophistiqués.

PARENTS-ENFANTS, LES JEUX DE LA VIE

Le dôjô propose, le 29 avril 2023, une séance avec Marc APPELMANS : moment réservé aux enfants et leurs parents. Une première dans notre dôjô !!

« Dans un cocon de bien-être, de douceur et de sécurité, Marc APPELMANS vous invite à vivre de véritables moments de partages, à créer un lien de complicité, et à vivre des moments privilégiés entre parents et enfants. »

Au travers de jeux et de connivence, il amène à explorer la mobilité, la confiance, la tonicité musculaire et articulaire, et la qualité de la respiration pour un bienfait à la fois physique et psychique.

Comme pour chacune des interventions de Marc, les propositions sont adaptées à chaque personne composant le groupe. Sans jugement de valeur ni obligation de résultat, juste du plaisir ! »

Une annonce vous sera communiquée.

