



DOJO NO SHINBUN

SOMMAIRE :

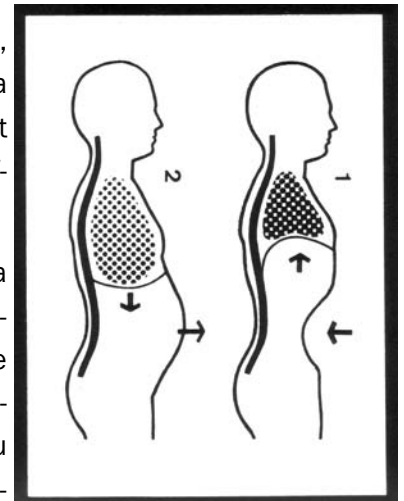
- Editorial
- La respiration abdominale
- Impression d'un pratiquant
- Manifestation prévue
- Réaction a propos de la ceinture noire
- La parole est à...
- Le dernier samuraï

LA RESPIRATION ABDOMINALE

Naturelle chez les bébés, la respiration abdominale est à redécouvrir chez l'adulte, à fortiori pour ceux pratiquant un art nécessitant son utilisation : yoga, arts martiaux, chant...

Elle permet un remplissage complet des poumons, l'évacuation de l'air résiduel, le renforcement de la cloison abdominale, active la circulation sanguine et évite la suroxygénation du cerveau en situation d'effort..

L'inspiration est accompagnée d'une poussée de la cloison abdominale vers l'extérieur et du diaphragme vers le bas (fig 2) décongestionnant le foie et évacuant la bile de la vésicule au moment opportun. L'expiration est au contraire une remontée du diaphragme et une contraction des muscles abdominaux (fig 1).



EDITORIAL

La création d'un site Internet pour notre dojo est un événement ! Faut-il encore être capable de le faire vivre et faire en sorte qu'il soit attractif. Que chaque adhérent de l'association se pose la question de savoir comment y parvenir.

Nous mettrons en place un groupe de réflexion sur le contenu du site, mais aussi pour le dojo no shinbun.

Il ne faut pas perdre de vue que l'édition de ces outils d'information dépasse désormais le cadre de notre association.

Dans la pratique des arts martiaux, cette technique respiratoire doit accompagner chaque technique. Selon les courants, la respiration est sonore (Naha te) ou discrète (Shuri te).

Il existe des kata respiratoires : Sanchin, Ten sho, et des kata comportant des enchaînements à la respiration sonore et puissante : Seienchin.

Toute activité physique visant à travailler la souplesse du corps : étirements, doit être accompagnée d'une respiration adaptée : expiration lente et profonde lors de l'étirement du muscle ou du tendon. Inspirer lors de l'étirement provoque un blocage, une contraction (donc effet inverse à celui recherché) et des claquages.

Le rythme respiratoire fait partie intégrante d'un kata.

MERCKEL Patrice

STAGE A MANDEURE : IMPRESSION D'UN PRATIQUANT

Je pratique le karate depuis déjà un an. L'année dernière, je suis allé au stage à Mandeuve animé par ISHIMI Sensei. Arrivé là, nous ne savons plus ou nous sommes. Le plus dur est que l'on ne connaît pas trop de techniques et de positions, mais on essaie de suivre.

Ce n'est pas la même pratique de karate que nous, alors les techniques sont plus difficiles à réaliser. Après deux heures de pratique nous allons tous manger dans un petit restaurant assez sympathique.

L'après midi, nous nous concentrons plus sur les kata que sur les kihon. Cela est très intéressant car on découvre une autre pratique du karate et franchement je trouve cela très bien. De plus, les animateurs de ce stage sont très originaux dans leur façon de travailler.

J'ai bien aimé ce stage et je suis sûr que l'année prochaine, j'y retournerai.

FAIVRE Julien



MANIFESTATIONS

STAGE AVEC GUY JUILLE SENSEI

26, 27, 28 et 29 mai 2005

Ouvert à tout les niveaux, adultes et enfants. Lieu : Dojo de St sauveur

REACTION AU DOJO NO SHINBUM N ° 2

Propos sur la ceinture noire 1er dan (shodan)

C'est vrai que la ceinture noire est un mythe, surtout quand on est ceinture blanche !

La mienne a même un numéro : 3284 (mon ordre d'entrée chez les ceintures noires françaises de Judo, le numéro 1 étant Maurice Cottreau, ça c'est pour la petite histoire)

J'avais 17 ans et quel grand bonheur ce fut.

Cette ceinture concrétisait une somme énorme de travail, avec son cortège de doutes, de sueur, de peines, de souffrance et aussi de joies. Et c'est bien là qu'est la vraie valeur de cette ceinture. Elle doit être un moyen, et non un but. Qu'importe, lorsqu'on est débutant, si elle est un but lointain. L'essentiel est d'avoir le "mental", d'essayer d'arriver à ce grade. C'est dans cette recherche, où l'on progresse lentement, qu'on découvre la vraie voie.

Exceptionnel moyen éducatif, la recherche de cette ceinture, permet de commencer à se découvrir, et donc de s'ouvrir à sa propre personne, au monde, à la vie, aux autres : c'est là qu'est sa réelle valeur.

Il est sûr que dans cette recherche, l'influence du Sensei est déterminante, car lui doit savoir cela, et ne pas le perdre de vue.

Dojo ne signifie-t-il pas : le lieu où l'on cherche la voie ?

La ceinture noire 1er dan reste donc une étape sur cette longue voie qui mène vers la sagesse, la tolérance, la sérénité.

A 60 ans je suis toujours sur cette longue route.....

Michel M. 28500 OUERRE

Depuis le 23 février, le site du dojo est fonctionnel : <http://www.okinawa-te.org>

Vous y découvrirez des informations sur l'association, le dojo mais surtout techniques. Merci de nous faire part de vos remarques, nous sommes sensibles à l'évolution de cet outil d'information.

LA PAROLE EST A...

Cela ne fait pas très longtemps que je suis arrivé à Saint Sauveur. Je ne suis pas venu par amour ou pour des raisons professionnelles mais parce que l'histoire de ma vie n'avait plus de sens et qu'il fallait tourner une page. Malheureusement il ne suffit pas de faire ses valises pour se débarrasser du mal être, il nous accompagne et il faut davantage pour se libérer de son emprise.

Je me suis réfugié dans le travail, au boulot comme à la maison. Je me suis construit une bulle où je me suis enfermé afin de me protéger. Et c'est en force que j'ai voulu passer, en faisant le dos rond et en poussant cette bulle dans la pente sévère de la vie. J'ai pensé qu'avec le temps les choses s'arrangeraient.

Un soir, devant le miroir, ce n'est plus moi que je regardais mais ce que j'étais devenu : l'image de moi-même. Alors je me suis mis à pleurer. Je déteste les miroirs car ils reflètent cette image que je trouve vilaine.

Je ne savais plus marcher. Je ne savais plus parler. Je suis redevenu un enfant mais un enfant tout seul.

Alors j'ai tout laissé tomber. C'est comme si on avait écrasé mon cœur. Mon corps est devenu très lourd. Ma vie était finie.

Les médecins m'ont prescrit un repos forcé avec beaucoup de médicaments. Et le temps est passé. Les drogues ont agi en paralysant mes sens : l'esprit et le corps se sont peu à peu endormis.

C'est alors que Patrice et Sandra sont entrés dans ma vie. Ils m'ont dit viens au Dojo, ça te fera du bien !

Au début je ne voulais pas et puis j'y suis allé quand même.

La première fois j'étais tétanisé. En entrant j'ai tout de suite vu les miroirs. Cela commençait mal. Dans le vestiaire je me souviens de la gentillesse de Michel qui s'est spontanément occupé de moi en me trouvant un karategi à ma taille et en m'expliquant les premières choses élémentaires.

Et puis je suis rentré dans la salle du Dojo. Pas un seul recoin pour se cacher. Je me sentais très mal avec tous ces miroirs autour de moi. Et puis la séance a commencé. Je me suis appliqué au mieux pour suivre les échauffements et puis les tous premiers mouvements. J'étais maladroit. Je ne me sentais pas bien du tout. Physiquement, je ne vous raconte pas comme c'était dur. Aucune souplesse. J'étais un gros lourdaud sans souffle ni force.

Et puis psychiquement ce n'était pas mieux. On m'indiquait des mots en japonais. Les gestes les plus simples et naturels me paraissaient compliqués. Quelle galère ! Je me suis senti ridicule et très fragile. Si j'avais pu me sauver ou me cacher dans un trou de souris, je l'aurais fait. En plus l'effet des drogues allait à l'encontre de tous ces efforts. Je me suis dit alors que je n'y retournerais jamais. En quittant le Dojo ce soir là, personne ne m'a jugé ou regardé d'un air moqueur et au vestiaire, en me changeant j'étais fier d'être allé jusqu'au bout et je me suis senti bien.

Quand Patrice m'a demandé comment ça allait, je lui ai répondu que tout allait bien et que je reviendrais.

La fois suivante cela a été aussi dur et puis encore et encore. Chaque fois, j'aurais aimé trouver une excuse pour ne pas y aller, un prétexte pour arrêter. Mais j'ai tenu bon et les choses se sont peu à peu éclairées.

Au Dojo, j'ai retenu trois aspects essentiels. Il y a d'abord le travail du corps, la souplesse et des gestes qui font mal mais que l'on fini par prendre plaisir à exécuter. Et puis on sent son corps changer et cela m'a fait beaucoup de bien. Ensuite il y a l'art martial. La voie. Un guide sur le chemin des katas avec des techniques très précises et souvent compliquées mais qui viennent équilibrer l'esprit dans le corps. Je me rassure et reprend confiance en moi. Un petit pas aussi sur le Japon et sa philosophie. Enfin il y a tous les membres du Dojo, des personnes qui cultivent le respect et la patience. Autant de mains tendues pour te secourir et t'expliquer. Au Dojo, ce n'est pas comme dans la rue. Il y a un esprit commun. Nous sommes tous pareils, chacun à son niveau sans rivalité. Les plus anciens sont toujours présents pour épauler les nouveaux arrivés et personne ne s'autorise un jugement.

Les premières fois, je ne comprenais pas grand chose. Et puis petit à petit je me suis senti plus à l'aise et certains automatismes se sont mis en place me permettant de progresser.

Je me souviens d'un soir où Charles Edouard a exécuté un enchaînement de techniques. C'était beau et motivant.

Aujourd'hui je suis heureux de me rendre aux leçons deux fois par semaines et je n'ai plus peur des miroirs. Je sais que j'ai encore beaucoup de progrès à faire et que je ne suis pas guéri loin de là mais je me sens mieux grâce au Karaté et à notre club de Saint Sauveur.

Merci à Patrice et Sandra pour cette main tendue qui m'a secourue et merci aussi à tous les membres du Dojo chez qui le regard et la sagesse invitent au respect et à la sympathie.

J'ai retrouvé un peu d'espoir en la vie et cela représente déjà beaucoup.

Stéphane DUBOIS

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
Site <http://www.okinawa-te.org>

OKINAWA TE TRADITIONNEL

Les membres du bureau :

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

LE DERNIER SAMOURAI 武士道



Katsumoto

LE DERNIER SAMOURAI

Le dernier samouraï est un film réalisé en 2003 par Edward Zwick. C'est un film d'aventure américain japonais et néo-zélandais qui dure environ 2 heures et demi.

Pour résumer, c'est l'histoire d'un homme, le capitaine Nathan Algren, qui a passé sa vie à combattre et tuer des populations dont les Indiens d'Amérique.

Un jour il est appelé par l'empereur du Japon pour l'aider à faire disparaître un peuple que les Japonais appellent les Samouraïs. Ceux-ci sont contre le progrès et ne sont donc pas acceptés par le reste de la population Japonaise.

Les Japonais cherchent aussi à introduire dans leur pays la culture et les progrès d'occident. Et Nathan Algren se retrouve finalement au Japon pour combattre les Samouraïs dont il ne connaît rien. Il essaie d'étudier son nouvel ennemi et entraîne sa future armée, constituée de soldats Japonais qui ne connaissent pas les armes à feu. Un jour, les supérieurs d'Algren décident d'envoyer leur armée attaquer les Samouraïs malgré le fait qu'Algren les prévienne qu'elle n'est pas prête à se battre. Après cette défaite, Algren est capturé par son ennemi. Il doit rester en captivité chez eux durant tout l'hiver.

Petit à petit Algren essaie de comprendre leur culture et mode de vie, qui lui semblent être basés sur le respect. En même temps, il commence à apprendre avec eux le maniement du sabre.

Il change de point de vue, et finit par les aider à affronter une attaque qui a lieu dans leur village.

Le printemps arrive et Algren peut maintenant repartir vers l'armée Japonaise. C'est à ce moment-là que Katsumoto, le chef des Samouraïs, lui confie qu'il n'est plus son ennemi. Algren doit reprendre sa guerre contre les Samouraïs, mais il refuse. Les Japonais ont instauré des lois qui interdisent aux Samouraïs de porter le sabre ... C'est à cause de ses lois que le Conseil refuse d'écouter Katsumoto et celui-ci est finalement arrêté. A l'aide des Samouraïs, Algren réussit à le libérer et ils vont tous ensemble se préparer à la bataille qui approche

Lorsque la bataille finale a enfin lieu, Algren est du côté des Samouraïs ce qui surprend ses anciens supérieurs.

Finalement tous les guerriers Samouraïs sont tués, par les armes modernes venues de l'occident. Le seul survivant est Algren. L'empereur demande à le voir et veut savoir comment est mort Katsumoto. Mais Algren préfère plutôt lui expliquer comment il a vécu ; c'est-à-dire de lui parler du mode de vie des Samouraïs.

Tous les Samouraïs sont morts mais les Japonais n'ont jamais oublié leur mode de vie, religion...

Ce film peut être intéressant à voir car même s'il n'est pas tout à fait réaliste, il peut tout de même donner une idée de la vie des Samouraïs et de la manière dont ils ont disparu ; même si ce film ne retrace pas exactement ce qui s'est passé.

On peut aussi remarquer que ce film parle de la guerre entre le futur (armes à feu) et le passé (sabres), puis que c'est finalement le développement du monde occidental qui l'emporte sur les Samouraïs ; d'où la disparition de ces derniers.

Remarque : dans ce film il y a aussi quelques touches d'humour et un enfant qui offre un Kanji calligraphié à Algren. Ce kanji signifie « Samouraï » en voici une représentation faite par Anthony Zbitak lors d'un cours de calligraphie



Aurore ZBITAK

IMPRIME PAR NOS SOINS