



## DÔJÔ NO SHINBUN

## SOMMAIRE :

- Editorial
- Karatedô au féminin
- Manifestations
- Technique
- La parole est à...
- Kihon et mathématiques
- GEN NAKAOKA
- Shodô

## EDITORIAL

La fédération délégataire de karate aurait perdu une partie de ses compétences (si compétence il y a) ? Il n'y a plus d'arts martiaux affinitaires, et désormais elle se nomme FFK. Qu'importe car de toute façon tous les pratiquants attirés par le karatedô n'ont rien en commun avec le karate FFK. Cette notion de dô, trop délaissée, marque une différence de valeur notable.

Qui a réellement conscience de cette différence ? Qui acceptera de s'exprimer sur ce thème ? Comment faire en sorte que ne meurt pas l'éthique et la notion de dô ?

MERCKEL Patrice

## KARATEDÔ AU FEMININ

Le karatedô au féminin : Ses bienfaits, ses méfaits

De nos jours le fait qu'une femme pratique le karatedô ne surprend personne. Très souvent, ses bienfaits justifient cette pratique.

Il développe harmonieusement le corps recourant autant aux techniques de jambes qu'aux techniques de bras. Tous les muscles sont sollicités, tonifiés et développés en longueur (contrairement au travail de musculation qui les développe en volume). Il assouplit merveilleusement les articulations. Il sollicite les fonctions neuromusculaires et psychomotrices. Les *kata* sont d'excellents remèdes aux troubles de coordination spatio-temporelle. Par la concentration qu'il requiert et qu'il impose, le Karatedô vide l'esprit de toutes les tensions qui ont pu s'accumuler durant la journée. On devine une amélioration sur le plan cardiovasculaire (pour le cœur d'un individu ne souffrant d'aucune insuffisance cardiaque ou malformation et qui aborde l'entraînement d'une façon progressive). Le travail à pied nu remodèle la voûte plantaire et par contrecoup les déviations vertébrales. Les abdominaux, très sollicités, se fortifient rapidement. La peau se réaffirme.

Cependant si le Karatedô nous est recommandable pour ses nombreuses qualités, il faut faire le point sur certaines illusions.

Le karatedô est avant tout un art du combat, il nécessite un entraînement constant, intense et quelque fois rebutant. Sans quoi il ne faut pas attendre de miracle. Le sens du combat s'acquiert très jeune, dès la maternelle, et il fait tant défaut aux femmes. Nous faisons, en *kumite*, les frais de toute une éducation qui enseigne que la violence n'est pas notre affaire, etc.

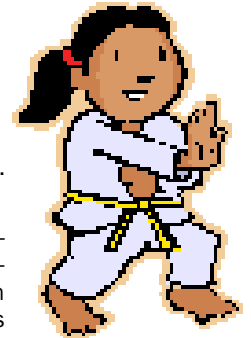
D'autre part, même si notre époque revendique l'égalité des sexes, il ne faut pas rêver, nous n'avons pas de nature la même force musculaire au niveau des bras que les hommes. Si nous arrivons comme eux à posséder des techniques de pieds très correctes, rien ne va plus au niveau du *Tsuki*. Bien sûr certaines exceptions sont de mise. Mais je parle ici des femmes qui pourraient être tentées par le Karatedô pour ses bienfaits physiques, son enseignement de la self-défense, et non de celles qui sont prêtes à se déformer les membres pour atteindre un niveau d'efficacité comparable à celui des hommes. Notre deuxième point faible est la fragilité des seins. Les protections adaptées, les plastrons se révèlent bien insuffisants à notre usage. Nous pourrions devenir des expertes en blocages *chudan*, mais restons sérieuses il faut pas surestimer ses possibilités. Je me rends compte que, quelles que soient la prévenance et la courtoisie des partenaires masculins, tous ce qui me sépare du Karatedô est lié au fait que je sois une femme : l'impossibilité en combat de donner le change, la différence de rapport de force, les blocages douloureux, le travail apparemment vain des poings. Néanmoins, les techniques de coude, de genou et de pied ; ainsi que les *uraken* et les dégagements de saisie, quand elles sont bien appliquées, se révèlent redoutables et suffisent à se débarrasser du premier agresseur venu, qui ne s'attend au pire qu'à recevoir une paire de claques. La surprise et la technique sont désignées pour pallier cette inégalité naturelle entre les deux sexes.

BETANCOURT MERCKEL Sandra (Pratiquante karatedô depuis 6 ans, et courte expérience laïdo et aikidô)

## MANIFESTATIONS

De mars à Août 2006, sont prévus un certain nombre de stages. Ceux-ci sont ouverts à tous les adhérents de l'association.

- 11 et 12 mars 06 : Stage à Mandœuvre animé par ISHIMI sensei, 8<sup>ème</sup> dan Shito ryu
- 18 et 19 mars 06 : Stage à paris animé par Guy JUILLE sensei 7<sup>ème</sup> dan
- 04 au 07 mai 06 : Stage à St Sauveur animé par Guy JUILLE sensei 7<sup>ème</sup> dan
- 13 et 14 mai 06 : Stage à Mandœuvre animé par Claude GENTIL sensei 6<sup>ème</sup> dan Aïkidô
- 10 et 11 juin 06 : Stage à paris animé par Guy JUILLE sensei 7<sup>ème</sup> dan
- Août 06 : Stage à Fougerolles animé par Guy JUILLE sensei 7<sup>ème</sup> dan

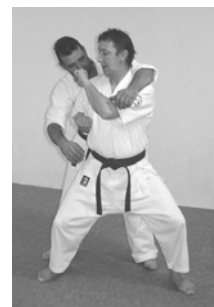


## UN PEU DE TECHNIQUE

Enchaînements proposés par BEAUCHET Daniel, Nidan et exécutés par GALMICHE Claude, Shodan, et BRINGOUT Hervé, Shodan.

Dégagement d'une saisie arrière et contre attaque avec enpi.

Séquence du kata pinnan sandan.



Défense sur une attaque gedan. Saisie du poing du défenseur. Dégagement de la saisie et contre attaque tate ken au visage.

Séquence du kata pinnan nidan.

Même séquence avec tentative de saisie au genou. Retrait de la jambe et contre attaque ken tsui.



Kanji « la vérité »

## LA PAROLE EST A...

Je suis inscrit au dojo de St Sauveur depuis cette année. Les choix qui m'ont guidés vers cette école sont simples : j'ai une pratique ancienne du judô dans laquelle j'ai appris beaucoup sur les corrélations entre le corps et le mental, la gestion de l'énergie et des émotions, ainsi que sur les implications de cette forme de pensée dans la vie quotidienne. Il me semble en effet que pratiquer un art martial est avant tout une façon particulière de s'envisager comme sujet social en quête d'harmonie.

Seulement, je me suis aperçu que l'esprit initial n'y était plus : la spirale « club + fédération + compétitions + subventions si résultats + attractivité + prolifération de clubs » m'a semblée de nature à dévoyer singulièrement un art de vivre pour finalement le réduire à une simple pratique sportive individualiste. J'ai donc abandonné ce judô faute d'une structure me correspondant mieux.

Aussi, quand je me suis rendu pour la première fois « en visiteur » au dôjô de St Sauveur sur les conseils d'un ami, j'ai d'emblée été séduit par l'esprit du groupe : solidarité évidente entre les pratiquants de tous âges, souci d'efficacité grâce au travail - à l'exclusion de toute situation de compétition -, respect inconditionnel des origines de cet art et de ses traditions, prix très abordable de la cotisation pour faciliter l'accès au plus grand nombre. C'est donc tout naturellement que je m'y suis inscrit.

Et un soir, j'ai jeté un œil sur la presse disponible sur place : des revues en papier glacé présentant le karate comme un sport-spectacle, à grands renforts de publicité en tout genre et de photos choc vouées au culte de la performance. Quasiment aucun article de fond. Bref, des valeurs qui sont à mille lieues de celles que tente de véhiculer notre école...

Je me demandais juste si de telles publications ont leur place dans notre dôjô : en effet, tout nouvel arrivant ne trouvera jamais ici ce que suggèrent ces magazines. En outre, des parents en transit dans l'entrée pourraient se fourvoyer sur nos objectifs en tombant sur de telles lectures.

Cet article ne se veut en aucun cas polémique, il est dénué de jugement. Il s'agit simplement d'une interrogation dont j'aimerais savoir si elle est partagée.

Réflexion mis en ligne sur le forum du site du dôjô...

MUNZENMEYER Pierre Gilles

## KIHON ET MATHÉMATIQUES

Considération purement mathématique...

Imaginez....12 positions possibles à partir des déplacements de base (Heiko dachi, hachiji dachi, soto hachiji dachi, sanchin dachi, naifanchin dachi, neko ashi dachi, Huai dachi, zen kutsu dachi, t,ji dachi, shiko dachi...et je ne les connais pas toutes (j'en ai seulement entendu parler !)...multipliées par 12 techniques utilisant les bras (Gedan baraï, soto uke, age uke, Yoko uke, Uchi Uke, Te tsui, Nino ude Uke, Shotei, Kakete uke, enpi et bien sûr Oi tsuki...(plus les autres)...multipliées par 5 techniques de jambes (Mae geri, mawashi geri, Yoko geri, Hiza geri, ura mawashi geri...et je ne connais que quelques noms seulement)...Arrangé le tout dans un kihon en déplacement donne le résultat totalement iconoclaste ou farfelu : kihon de 4 techniques :  $29!/(29-4)! = 570024$  arrangements, kihon de 3 techniques : **21924 arrangements**, kihon de 7 techniques : **7866331200 arrangements**...aussi variés et diversifiés les uns que les autres ! Ça me laisse rêveur ! Bon ça n'est pas très sérieux ni scientifique, mais ça me fait mieux approcher ou comprendre ce qui me surprenait au début. En effet aucun cours de karaté ne ressemble à un autre et chaque moment passé au dojo est un moment unique qui ne ressemble à aucun autre. C'est bien cela qui nous fait aussi rêver au Karatedô et cela s'appelle la diversité. A ceux qui seraient sceptiques, qui douteraient, je dis simplement : Venez donc essayer et vous comprendrez.

MIDROUILLET François

## GEN NAKAOKA



*Gen Nakaoka*, gosse d'*Hiroshima*, vit avec sa famille la fin de la guerre au Japon en 1945. A travers sa vie et celle de sa famille, on voit l'ambiance de l'époque. Le militarisme ou encore le nationalisme poussés à l'extrême horreur. Le sacrifice de tout une génération, la famine mais aussi quelques moments de bonheur dans cette ambiance exécrable. Un père pacifiste, un frère prêt à devenir Kamikaze, une mère qui essaie de tout faire pour nourrir sa famille...

La vie se passe jusqu'à la terrible bombe...

L'auteur, Keiji Nakazawa est né en 1939 à Hiroshima, il avait donc six ans quand la première bombe atomique a été larguée sur sa ville. À partir de 1973, il commence la rédaction de *Hadashi no Gen* (*Gen aux pieds nus* en traduction littérale) qui est une histoire fortement auto-biographique de ce qu'il a vécu suite à l'explosion de la première bombe atomique de l'histoire. *Gen d'Hiroshima*

s'étend sur dix volumes et plus de 2700 pages.

Que dire de ce manga si ce n'est que c'est un témoin de l'histoire cruelle que l'homme a engendré. Si les dessins peuvent rebuter au début, tant les traits sont caricaturaux, on plonge ensuite dans cette histoire qui ne peut laisser indifférent.

Ce manga est passionnant car pour une fois (en français) on voit la vie des Japonais moyens pendant cette période tumultueuse de la seconde guerre mondiale. Doublement passionnant car *Keiji Nakazawa* ne se contente pas d'une simple description, mais il nous demande clairement de prendre parti contre la bêtise humaine qu'elle soit Japonaise ou américaine. La connerie n'a pas de frontière.

En outre, au travers de cette histoire et du regard de Gen, l'auteur dénonce le cynisme des puissants, que ce soient les dirigeants américains qui prennent les Japonais pour des cobayes ou l'Empereur du Japon qui continue à jouir de tous les prestiges après avoir conduit son pays à la ruine.

On s'énerve, on pleure, on rit... Tous les éléments d'une vie sont retranscrits dans ce manga qui montre que l'héroïsme était surtout présent parmi ceux qui subissaient de plein fouet la guerre.

*Gen d'Hiroshima* est clairement l'une des œuvres les plus fortes et les plus dérangeantes qu'il me soit arrivé de lire. Bref vous auriez tort de ne pas lire ce manga !

Attention ! certains dessins pourraient choquer les enfants

BEAUCHET Daniel



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

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

#### 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



Claude et Hervé

## SHODÔ

Shodô, « la voie de l'écriture », se pratique au Pinceau, sur du papier, avec de l'encre solide (sumi) diluée en la frottant contre une pierre à encre. Le calligraphe trace d'une seule traite, sans y apporter la moindre retouche. Différents styles sont nés en Chine au cours des siècles, en fonction des supports. On a commencé par tailler des pictogrammes dans l'os ou l'écaille de tortue (kokotsun), vers 1500-1000 avant J.-C. ; puis on a gravé dans le bronze (kinbun) une écriture en pictogrammes avec recherche d'effets décoratifs (vers 900 avant J.-C.) ; à l'époque des Qin (221-206 avant J.-C.), la première tentative d'unification de la Chine s'accompagne de l'apparition du style tensho, écriture solennelle utilisée

pour les besoins officiels. Le caractère s'éloigne du pictogramme pour devenir abstraction. Pour les besoins privés, se crée le style reisho, dans lequel l'équilibre entre les traits horizontaux et verticaux devient l'axe de la construction du caractère. Jusqu'alors, les écrits étaient du domaine du symbole, une trace de puissance. Mais, la vie administrative s'intensifiant, l'écriture rejoint le domaine du quotidien, se fait culture vivante. Avec l'invention du papier (début du II<sup>ème</sup> siècle après J.-C.), l'écriture subit de grandes transformations. Apparaissent alors les styles sosho « cursif » et kaisho « régulier », issus du reisho. Dans le premier, les caractères sont tracés de façon simplifiée, tous les traits liés, ce qui en rend la lecture parfois difficile. Dans le style kaisho, tous les traits d'un caractère sont notés nettement, avec précision. Cette écriture tracée plus rapidement, avec certains traits liés, devient un nouveau style, gyosho « courant », le plus utilisé dans la vie pratique. Le style sosho connaîtra son âge d'or, en Chine, au IV<sup>e</sup> siècle, mais le style kaisho n'atteindra son apogée qu'à l'époque des Tang (618-907). Cependant le papier est une matière chère et précieuse, aussi continue-t-on pendant toute l'époque des Han (206 avant J.-C.- 220 après J.-C.) à écrire sur des lamelles de bois (mokkan) dans un style libre et souple. L'importance de ces lamelles de bois est qu'elles sont le premier témoignage que l'on possède actuellement d'une écriture directement tracée, par opposition aux écrits sur des supports destinés à durer, et qui sont « au second degré » : d'abord tracés au pinceau, puis ensuite gravés. Les premiers contacts des japonais avec l'écriture chinoise ont dû avoir lieu vers les I-II<sup>ème</sup> siècles de notre ère. Mais son assimilation se fera plus tard, vers les V-VI<sup>ème</sup> siècles, en pleine période de maturation des styles sosho, gyosho, kaisho, qui sont encore aujourd'hui les styles les plus pratiqués au Japon. D'autre part, utilisant les caractères chinois phonétiquement, les japonais en dérivent deux écritures syllabiques : les hiragana et les katakana. Les premiers, issus du style cursif, donneront naissance à une calligraphie spécifiquement japonaise permettant à la sensibilité japonaise de mieux

Le mot « rêve » dans les différents style (de gauche à droite, ligne du haut: tensho, reisho, mokkan ; ligne du centre: sosho, gyosho, kaisho). En bas: le même mot, en japonais « yume », dans trois styles de hiragana.

s'exprimer, par exemple dans la calligraphie des poèmes.

Tous ces styles restent aujourd'hui à la disposition de celui qui veut pratiquer la calligraphie. Qu'il s'agisse de professionnels dont les œuvres peuvent être contemplées dans des expositions, des musées, des livres, chez des collectionneurs... Ou qu'il s'agisse de la vie quotidienne, où la calligraphie reste omniprésente. Ainsi, le kaisho sert aux usages administratifs, ou pour la copie des sutras, là où la rigueur est nécessaire. Le gyosho est par excellence le style de la correspondance, permettant à la fois élégance et clarté. Le sosho continue à être utilisé pour la notation des poèmes. Le tensho a trouvé une utilisation toute particulière : il est le style exclusif des sceaux (au Japon, le hanko (sceau) fait office de signature pour tout document officiel). Par ailleurs, il suffit de sortir dans la rue et de regarder. Les enseignes de magasins, les marques de produits, les titres de journaux, de films, etc., sont souvent des œuvres de grands maîtres. Les japonais ont un attachement tout à fait particulier à l'acte d'écriture qui échappe à la machine et reste la trace de l'esprit.