



## D Ô J Ô N O S H I N B U N

## SOMMAIRE

- 🕒 Editorial
- 🕒 Le Chemin
- 🕒 Le katana
- 🕒 O. HIGA Sensei
- 🕒 Séinaire avec HIGA Sensei
- 🕒 Stage Kobudô
- 🕒 Les bienfaits de la myrtille
- 🕒 La parole est à...
- 🕒 Nomination
- 🕒 Un stage pour les enfants
- 🕒 La parole aux enfants

## LE CHEMIN...

**D**ans ce monde où tout va toujours plus vite ,il serait peut être bon que chacun prenne un peu de temps pour réfléchir au sens que l'on veut donner aux paroles et aux actes de sa vie . Redonner de l'épaisseur aux mots et aux gestes par une attitude cohérente pour préserver et garder sa dignité , cette dignité qui permet à l'homme de rester debout .

Oscar WILDE disait : « Il y a deux tragédies dans la vie : l'une est de ne pas satisfaire son désir et l'autre de le satisfaire .» .Il est malheureusement aussi toujours plus facile d'insulter quelqu'un que de se contrôler , de frapper que de retenir son geste , de vouloir toujours plus , plutôt que de se contenter de ce que l'on a . Mais le long chemin de la Sagesse passe en partie par le renoncement , la modération et l'acceptation des choses .

C'est le travail d'une vie d'homme , essayer d'être bon et généreux avec les autres , ne pas être utile aux autres , c'est être utile à rien . Pour qu'à la fin de sa vie , à l'heure du bilan , seul face à soi , on puisse être un peu fier de son modeste chemin .

**Cyril POIRRIER**

## EDITORIAL

**H**istoire d'un religieux au xv siècle qui voyait une foule d'hommes transporter des briques sous un soleil de plomb , dans un énorme chantier . Il demanda à l'un deux ce qu'il faisait .

L'homme répondit que cela ce voyait , qu'il chargeait des briques et que c'était épuisant. Il posa la question à un autre ouvrier qui répliqua qu'il construisait un mur. Le troisième relevant la tête annonça avec fierté « nous bâtissons une église ! ».

En apprenant à apprécier les choses qui nous sont données , en voyant le bon côté de la vie , en étant plus généreux , on vit mieux ! .

**Cyril POIRRIER**

## LE KATANA

La lame ainsi que la poignée comportent plusieurs parties qui ont chacune leur nom ; ceci marque l'importance que la culture japonaise accorde au sabre.

**Tsuka** : poignée ; son cœur est constitué de deux coques de bois de magnolia.

**kashira, ou tsukagashira** : décoration au bout du pommeau ;

**menuki** : broche d'ornement sur la poignée, elle aide également à la saisie ; elle n'est pas posée au même niveau sur la face omote que sur la face ura ;

**mekugi** : goupille de bambou qui fixe la lame à la *tsuka* ; la soie (*nakago*) de la lame et la *tsuka* sont percées, et le *mekugi* les traverse de part en part ;

**same kawa** : peau de requin ou de raie qui recouvre le bois de la *tsuka* ; cette peau (contenant de la silice) collée autour ou sur chaque flanc de la poignée servait notamment à l'extrême rigidité de celle-ci ;

**suka ito ou tsuka maki** : laçage de tresse spéciale en soie ou coton, ou encore de cuir autour de la poignée, permettant une meilleure préhension et de maintenir les deux coques constituant la *tsuka*.

**tsuba** : garde ;

**seppa** : parties métallique entre la *tsuba* et la lame, guidant la soie (*nakago*) lors de son insertion dans la *tsuka* ;

**habaki** : pièce métallique située à la base de la lame ; elle sert à « verrouiller » le sabre dans le fourreau (*saya*), à éviter qu'il ne tombe ; pour dégainer, l'escrimeur pousse sur la garde (*tsuba*) avec le pouce pour faire sortir le *habaki* du *saya* et pouvoir tirer la lame ;

### La lame

**nakago** : soie, partie insérée dans la *tsuka* et percée du *mekugiana* (trou permettant le passage du *mekugi*) ;

**hitoe** : dos de la soie ;

**yasurime** : traits de lime organisés sur la soie, varient selon les écoles ;

**mei** : signature gravée dans la soie identifiant le forgeron

**mune machi** : décrochement sur le dos de la lame, marquant le début du dos de la soie (*hitoe*) ;

**mune** : dos de la lame ;

**bohi** : gouttière ou gorge, permettant d'alléger la lame

**yakiba** : partie trempée de la lame, formant la ligne de trempe, (*hamon*). Présente différentes formes : vagues, boîtes, etc

**hassaki** : tranchant de la lame ;

**shinogiji** : partie parallèle des flancs, verticale lorsque le sabre est porté à la ceinture ou bien en garde ;

arrêtes : la partie parallèle des flancs de la lame (*shinogiji*) a une certaine épaisseur ; la lame s'affine vers la pointe (*kissaki*) et vers le tranchant (*hassaki*), la transition de la partie parallèle et les parties s'affinant forment trois arrêtes qui se rencontrent en un point nommé *mitsukado* ;

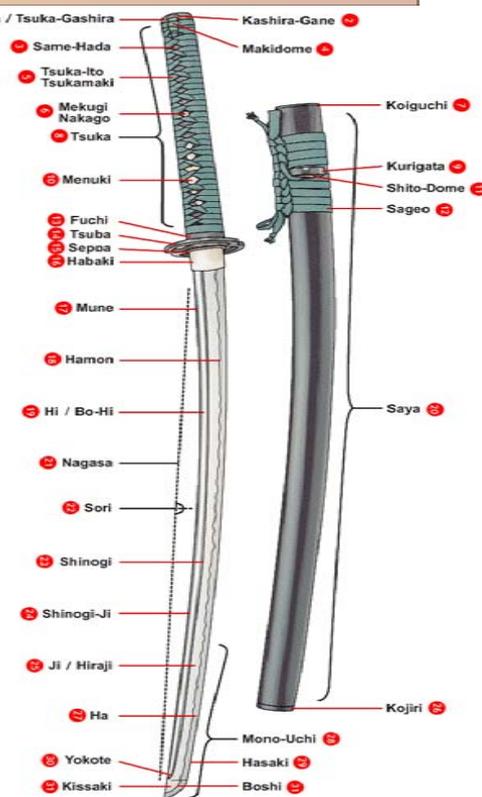
**shinogi** : arrête latérale de la lame et **yokote** : arrête séparant la pointe (*kissaki*) du reste de la lame

**Koshinogi** : arrête prolongeant le *shinogi* depuis le *yokote*

**mono-uchi** : les 9 cm à partir du *Yokote* ; c'est principalement avec cette partie que sont effectuées les coupes

**kissaki** : pointe biseautée ; elle est séparée du reste de la lame par une arrête, le *yokote*

**sashi omote** : lorsque le sabre est porté à la ceinture (sur le flanc gauche, courbure vers le haut), c'est la partie présentée au public (*omote*), la partie côté extérieur ; lorsque le guerrier est en garde, c'est le flanc gauche de la lame ;



**Saya** :fourreau ; il est fait de bois de magnolia qui, bien séché, est absorbeur d'humidité, limitant l'oxydation des lames ; il est recouvert de laque traditionnelle (22 couches) d'aspect lisse ou granulé à motif avec ou sans incrustation ; celle-ci avait deux vertus : rendre étanche l'ensemble sabre fourreau, et rigidifier le fourreau fait de magnolia fragile ;

**Sageo** : cordelette. ( voir article ci dessous sur le nouage )

#### PRÉSENTATION DU KATANA SUR UN PRÉSENTOIR

Lorsque le katana est sur son présentoir, il est placé :

- dans son fourreau (saya) ;
- tranchant vers le haut, face publique (omote) visible.

#### Nouage du sageo (cordelette)

Le sageo est une "cordelette", généralement en coton ou en soie. Il peut être de différentes couleurs, soit uni, soit tressé. Il est utilisé afin de maintenir le SAYA (fourreau du sabre) sur le OBI (ceinture).

Il y a plusieurs méthodes pour nouer le sageo sur le saya, lorsque le sabre est inutilisé. Les techniques présentées ici sont les plus communes.

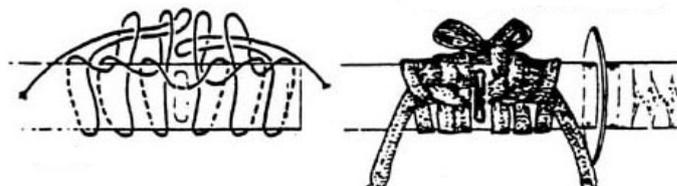
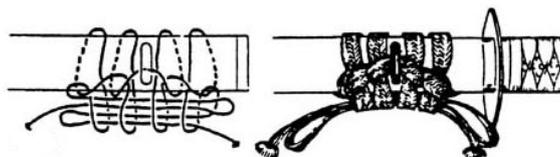
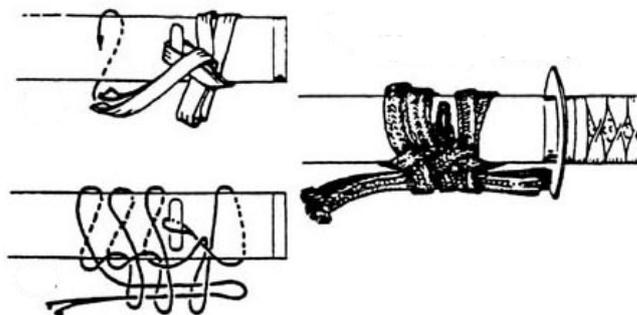
Elles sont applicables pour les Katana, Wakizashi ou Tanto.

Cette façon de faire est la plus simple et la plus rapide

*Autre façon de faire plus compliquée (mais la plus répandue)*

*(Voir le suite [http://www.nihontoantiques.com/sageo\\_tying.htm](http://www.nihontoantiques.com/sageo_tying.htm))*

*Troisième façon*



#### Quelques conseils précieux :

Entretien de la lame : passage sur votre lame, uniquement d'un abrasif très très fin, surtout ne pas arrondir les angles, ensuite protéger la avec une huile après nettoyage, 1/3 d'huile de clou de girofle et 2/3 d'huile d'amande douce.

**Saya (fourreau)** : Ne jamais utiliser du papier de verre ou de la toile d'emerie ou d'autres abrasifs pour poncer l'enbouchure (les particules se plantent dans le bois à jamais et elles causeront la rayure de la lame)

**Mekugi (goupille)** : Les goupilles que nous trouvons le plus fréquemment sont de montage à goupille cylindrique droite, alors que cette goupille doit toujours être conique de façon à tirer sur le NAKAGO et de ce fait pousser vers la TSUBA, ainsi votre sabre ne prendra jamais de jeu et la pression sera constante sur les SEPPAS et TSUBA, ce qui vous évitera de mettre une troisième SEPPA, (les SEPPA doivent toujours être montées par paires).

Etant amateur de lames et couteaux en tout genre , j'ai lu cette phrase dans un magazine spécialisé :

« Une lame de katana ne s'observe pas , elle se lit »

**Claude GALMICHE**

## OSCAR HIGA SENSEI

STAGE SENSEI Oscar HIGA 9.dan HANSHI : 17-18 octobre 2009 à Metz

C'est toujours avec grand plaisir que nous partons en stage dès que l'occasion se présente. Nous invitons le plus possible les élèves de notre dôjô à venir participer à ces déplacements notamment auprès de Maître HIGA dont la pédagogie, la richesse de son expérience, sa disponibilité et sa gentillesse aussi bien à l'intérieur du dôjô qu'en dehors sont des valeurs précieuses dans notre parcours de pratiquant. Chacun laisse en partant ses soucis de côté et c'est toujours dans la bonne humeur et le travail que se déroulent ces stages. Moments d'échanges entre les différents participants, les différents dôjô venus souvent de très loin ( ITALIE, ESPAGNE, TCHÈQUE, SUISSE ...). C'est aussi un excellent moyen de mieux se connaître, de souder un groupe qui revient un peu plus riche, encore plus motivé à faire partager aux autres élèves la rigueur, le travail et la générosité de la pratique martiale.



Cyril POIRRIER



## SEMINAIRE AVEC HIGA SENSEI

Les 12, 13 et 14 mars 2010, HIGA Oscar sensei animait un séminaire en Suisse à Sion. Comme chaque année nous avons fait le déplacement.

C'est avec plaisir que nous avons retrouvé HIGA sensei, pour un weekend de travail. Désormais le lien avec le Kyudokan se renforce.

Nous accueillerons HIGA sensei en octobre 2010, les 22, 23 et 24. Déjà nous pensons à l'organisation. Nous savons que viendront des groupes de Suisse, de Tchéquie, d'Italie.

Sont prévus : un cours pour les ceintures noires, un cours pour les enfants, et trois cours ouverts à tous. L'objectif est que chaque pratiquant du dôjô puisse tirer le maximum pour sa progression. Les séminaires avec les experts de haut niveau sont des moments privilégiés, dont il faut profiter.

Nous ferons en sorte que l'accueil soit irréprochable. J'invite d'ors et déjà chacun à y réfléchir. Que peut-on faire pour que le séjour des participants soit un bon moment vécu ? Nous devons nous préoccuper de la qualité de l'accueil, pas seulement pour Sensei, mais pour les participants venus d'Europe. Pour participer à ces rencontres, nous savons qu'un tel déplacement demande un investissement en temps et financier qui ne peut être occulté. Pour cette raison, je fais appel, au nom des cadres du dôjô, à toute personne voulant participer à l'organisation de l'accueil.

Patrice MERCKEL

On peut flatter maître Oscar HIGA 9<sup>ème</sup> dan de Shorin ryu, cependant l'homme doit y être habitué mais avec son parcours et son niveau rien ne lui vaut plus qu'un enseignement sur les fondamentaux simples. De plus il nous apprend, lui plus que tout autre, à mieux canaliser notre force par l'exercice d'un karate, exercice physique et de l'attention en évolution constante. Ces enseignements venus d'Okinawa desquels il est à la pointe et dont on peut profiter au cours de stage plusieurs fois par an.



Senseï Patrice MERCKEL peut d'ailleurs se féliciter d'avoir réussi à capter son attention pour un stage qui aura lieu en Octobre prochain à Luxeuil-les-Bains.

A Sion, chez nos amis du dôjô Suisse, on a pu assister le vendredi à un cours spécial pour ceintures noires – malheureusement débuté trop tôt pour nous et pour nos amis tchèques et messin. Nous serions enchantés qu'il n'y ait pas de problème similaire lorsque Senseï HIGA viendra enseigner pour les mêmes dôjô internationaux dans notre communauté.

Le samedi les jeunes ont pu profiter de trois heures d'enseignements intenses sur les fondamentaux donnés par sensei HIGA. Le cours adulte, ouvert à tous, qui a suivi dans l'après-midi nous a permis de comprendre des subtilités de cet art martial que les Senseï du Shorin ryu relaient dans leurs dôjô. Le cours du dimanche aux horaires de 10 h 00 à 14 h 00 s'est déroulé en plusieurs groupes avec apprentissage de nouveaux kata - sauf pour les vraiment plus gradés d'entre nous.

Nous espérons que vous serez nombreux à respecter les enseignements de ce maître et que vous pourrez découvrir avec lui de nouveaux aspects de cet art qui nous passionne.

**Romain PADIOU**

## **STAGE AVEC ADANIYA SENSEI**

**A**u mois de janvier 2010, ADANIYA sensei est venu animer un weekend de Kobudô. Ce fut l'occasion de revoir les bases et de travailler les katas de bo, saï et tonfa.

Nous avons un réel plaisir à travailler avec Maître ADANIYA, dont les compétences sont reconnues. Nous souhaiterions l'accueillir plus souvent, mais pour cela il faudrait que la participation des membres du dôjô soit plus importante.



Sensei ADANIYA, au cours de ce week end, a abordé l'étude du Tonfa. Il souhaite voir évoluer les pratiquants du dôjô. Pour ce faire, il est attentif à notre évolution et généreux dans la transmission de ses connaissances.

**Patrice MERCKEL**

## LES BIENFAITS DE LA MYRTILLE



**B**onjour à vous,  
Avant d'aborder le sujet, je tiens à dire que cela m'a fait grand plaisir de tous vous retrouver au dôjô et d'enfin pouvoir pratiquer à nouveau le Karatedô avec vous et pour moi même.

Suite à mes problèmes de genoux, aux avis médicaux et de personnes de mon entourage, j'ai finalement suivi les conseils, stoppé net la pratique pendant 7 mois, mais alors, quelle grave erreur!

Car comme beaucoup le savent, le Karatedô est avant tout un «art de santé», le fait d'avoir arrêté cela a engendré d'autres soucis de santé et ac-

centué mes douleurs aux genoux.

J'entends par là, que de pratiquer un «art martial», permet de préserver sa santé (même avec des problèmes) tout en prenant conscience de son corps.

Il est à se demander, pourquoi?????, les habitants d'Okinawa sont ceux qui vivent le plus longtemps au monde et ont beaucoup moins de problèmes liés à leur santé.

A mon avis ceci n'est pas qu'une question de bonne alimentation et de manger beaucoup de poissons, bien que cela en fasse partie intégrante.

L'article suivant peut avoir un lien à notre pratique.

J'aurais pu vous parler de la fleur de Sakura, qui a toujours été un symbole de beauté éphémère, la plus célèbre du Japon, étroitement associée aux samouraïs et aux bushi.

La vie était considérée comme belle et courte, un peu comme une fleur de cerisier.

Mais il m'a paru intéressant de vous décrire les bienfaits de la myrtille, car moins connue, pourtant d'une très grande renommée au Japon, surtout pour ses vertus thérapeutiques remarquables.

Le résumé et résultat de mes recherches ne sont qu'un court extrait des qualités exceptionnelles de cet arbre fruitier, qu'est le myrtillier.

La myrtille, connue aussi sous le nom de bleuets, améliore la vision nocturne et l'ajustement à la lumière intense. Suite à des recherches scientifiques, les bleuets ont acquis au Japon une réputation pour leur capacité à soulager la fatigue oculaire, on les qualifie de «fruits de la vue».

Comme antioxydant, elle arrive bon premier sur 39 fruits et légumes courants, car elle en possède 50% de plus que les fraises, 125 % que l'orange et 250 % que les épinards.....

Ce fruit permet de diminuer les dommages causés par «les radicaux libres» qui favorisent le processus de vieillissement. Ce sont des molécules d'oxygène instables et incomplètes qui peuvent se retrouver dans l'organisme et qui tentent de s'accoupler à des éléments de nos propres cellules afin de se compléter. Dans l'opération, elles détruisent alors des cellules saines.

Mais ce n'est pas tout : il semble que les bleuets aident à renverser la perte de mémoire à court terme qui affecte les gens vieillissants. En tous cas, c'est ce qu'a révélée une expérience effectuée sur des rats par un chercheur du département de l'agriculture des États-Unis. Pendant deux mois, le chercheur a donné un extrait de bleuets à des rats âgés. À sa grande surprise, les rats ont retrouvé leur habileté à se souvenir du chemin pour sortir d'un labyrinthe et amélioré leur équilibre et leur vitesse. Les études réalisées en Europe montrent que l'extrait de Myrtille réduit la fatigue visuelle et que son action antioxydante protège les tissus de l'œil contre l'oxydation.

La myrtille contient beaucoup de tannins, excellents agents pour la prévention des infections du canal urinaire car ils empêchent les bactéries responsables de cette maladie de s'accrocher aux parois de la vessie. En Allemagne, des études ont montré que la Myrtille peut prévenir et même corriger les cataractes.

Elle peut être consommée régulièrement mais avec modération, à raison de 120ml/jour de jus ou autres

Il existe deux sortes de myrtilles, si je puis dire, la plus puissante d'un point de vue nutritionnel, la myrtille sauvage (plus petite), il y en a en grande quantité en Haute-Saône, tout près de chez nous, ou dans les Vosges. Et c'est gratuit, bien sûr, faut-il encore avoir le temps et l'envie d'aller les cueillir.

L'autre, tout aussi efficace, peut se trouver à Francheville (70) par exemple, à la ferme de la Charmoye, pour ne pas citer le nom, production bio, les produits transformés comme les confitures, les sirops sont excellents, je n'ai encore pas encore tout goûté.....nectar de myrtille, vinaigre...

Finalement, le Japon, ce n'est pas si loin!!!!!!.(rire).

**Cyril VALVERDE**

## LA PAROLE EST A...



**S**tage du 18 au 19 avril 2009 ; DAI NIPPON BUTOKU KAI FRANCE :  
C'est une expérience à faire au moins une fois dans sa vie de karatéka. Durant ce stage, on peut découvrir une multitude d'arts martiaux comme l'aikido, le ninjutsu, la self-défense, ... Cet événement qui a duré deux jours, était ouvert à plusieurs pays (Allemagne, Belgique, Suisse), ce qui m'a permis de communiquer dans plusieurs langues. J'ai apprécié ce stage car j'ai appris énormément de choses dans différents domaines.

L'organisation était très bien et tout était fait pour nous assurer deux jours de travail intensif. Les organisateurs s'étaient en effet donné beaucoup de mal pour que chaque participant soit concentré sur ce qui se passait sur le tatami et non sur les problèmes d'intendances. Ils ont permis à chacun de nous, de prendre du plaisir.

C'était un week-end d'échanges et de respect.

**Kimberley TASLI**

## NOMINATION



**POIRRIER Cyril**, un des plus anciens du dōjō élevé au grade de Sandan (3<sup>ème</sup> DAN).

**BALLET Philippe**, a réussi l'examen du Shodan (1er DAN).

Félicitations à tous les deux.



## OKINAWA TE TRADITIONNEL DÔJÔ

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

Les membres du bureau :

Président : MERCKEL Patrice

Vice président : GRUNEVALD Michel

Vice président : BALLET Philippe

Secrétaire général : MAGUIN Michel

Secrétaire : POIRRIER Cyril

Trésorier : SCHNEIDER Jean Christophe

Trésorier adjoint : GALMICHE Claude



## UN STAGE POUR LES ENFANTS

Stage enfants du samedi 27 février 2010 animé par Sensei MERCKEL.



Il s'en est fallu de peu pour qu'il n'y ait plus d'encadrants que de participants, 15 enfants sur un peu plus de 43 inscrits au dojo. Une association vit de l'énergie de ses adhérents et repose sur le bénévolat de ses encadrants. Il est donc essentiel d'être un acteur par sa volonté, dans son envie d'apprendre et son assiduité plutôt que juste un consommateur. Les progrès sont à ce



prix et le temps est un allié précieux pour les enfants qui commencent tôt et qui persévèrent au-delà des difficultés et des échecs éventuels. « Ne crains pas d'avancer lentement, crains seulement de t'arrêter. »

Il est important que les parents soutiennent leurs enfants dans leurs périodes de doute et de découragement car le karate est une discipline exigeante laissant peu de place à l'amusement mais infiniment riche dans sa pratique. Merci à tous les enfants présents pour leur motivation, le travail paye toujours ! Nous continuerons à transmettre avec passion et modestie aux enfants le karate tel que Sensei MERCKEL nous l'enseigne. Si vous ne pratiquez pas les arts martiaux par passion ou par amour, vous vous entraînez pour de mauvaises raisons.

**Les SENPPAI de la section Enfants**

## LA PAROLE AUX ENFANTS DU DÔJÔ



Le karate est une de mes passions favorites que je pratique depuis 3 ans, je ne m'endors jamais en dehors du dôjô (Comme le règlement l'indique) sauf en cas d'urgence. Je pense que je vais continuer un bon moment !!! J'ai fait de très belles rencontres durant les stages avec Sensei Patrick DIMAYUGA (Aïkido), Sensei Oscar HIGA et Sensei Seisuke ADANIYA (Kobudô) qui m'ont appris d'autres disciplines. Celle que j'ai préférée est l'aïkido de Patrick DIMAYUGA.

**Lou POIRRIER**



Superbe dessin de Jean Baptiste : Défense gedan barai sur une attaque mae geri.