



DÔJÔ NO SHINBUN

SOMMAIRE

- Editorial
- Hommage
- A chacun son sens
- Evénements
- HIGA Sensei : citoyen d'honneur
- Respirer, un art de vivre et de santé
- Nomination
- La section enfants

EDITORIAL



HOMMAGE

Maitre Katsuya MIYAHIRA, un des derniers grands maître Okinawais de Shorin ryu, nous a quitté. Sensei Dick KEVORK lui rend hommage :

« A la mémoire de mon Maître.

Mon Maître KATSUYA MIYAHIRA nous a quitté.

Je dois mon art à cet Homme, il m'a enseigné bien plus que l'art de l'Okinawa-Te shorin ryu. Il a fait de son art une discipline et une philosophie de vie, toujours disponible et souriant.

Jamais avare de conseils, de son temps, toujours présent pour aider, expliquer et nous faire progresser. Je garderai en mémoire les cours particuliers que j'ai eus avec lui tous les matins de l'été 1994, puis lors de mes 13 autres séjours à Okinawa. Je garde en mémoire le son de sa voix me répétant inlassablement "Mo Ichido (encore une fois) afin que je puisse parfaire mon travail.

Je garde en moi son sourire et son regard fait d'indulgence, d'amusement devant mes difficultés à exécuter certains exercices et devant mon désappointement, il me disait toujours "Cantan dess..." (c'est facile), avec un sourire plein de bienveillance...

Il a fait de moi l'homme que je suis aujourd'hui.

Il n'y a pas de mots pour exprimer ma reconnaissance, ma gratitude et mon affection. Il n'y a pas de mots pour exprimer mon chagrin et mes sentiments.

J'ai perdu un Maître, un père et un ami.

Je suis parti à Okinawa pour un dernier hommage, un dernier remerciement. «

Je m'adresse à Dick KEVORK sensei, sa famille, ses élèves, et ce au nom du dôjô OKINAWA TE TRADITIONNEL, pour transmettre notre soutien et notre respect à la fidélité exprimée dans ses propos.

Patrice MERCKEL



Je ne peux pas m'empêcher de penser que les rencontres au hasard de la vie sont déterminantes dans ce que va devenir notre chemin : l'effet papillon. A l'instar de KEVORK Sensei, nous sommes tous amenés à apprécier et respecter, aimer et échanger avec quelqu'un que l'on choisi pour guide. Mais nous le savons tous, ce chemin mène inévitablement vers un sentiment mêlé de douleur et de bonheur.

C'est pourquoi nous devons exprimer le respect qui nous anime.

Je vous souhaite à tous une bonne et heureuse année 2011.

Patrice MERCKEL

A CHACUN SON SENS

Venir au dojo, jusqu'à deux fois par semaine, y transpirer, y souffrir un peu, pour rentrer tard et travailler le lendemain, peut paraître, pour ceux qui nous observent, soit courageux, soit un peu fou, mais qu'importe le regard des autres, ce qui est le plus important est sans aucun doute le sens que nous y mettons nous mêmes et que nous faisons partager aux autres pratiquants.

Il y a ceux qui viennent pour se sortir de leur ronron quotidien : une bonne séance de karate vaut souvent mieux qu'un mauvais film à la télé; une ambiance de franche camaraderie, peut aussi rompre certaines solitudes ou éviter certaines ambiances dont il peut être sain de se séparer le simple temps de quelques échauffements et de quelques katas...Il y a ceux bien sur qui viennent pour le sport, pour la forme, pour la souplesse et pour l'esprit...Un "esprit sain dans un corps sain", qui n'en rêve pas un peu, et dans ce sens, le dojo est sans doute encore la meilleure pilule anti-vieillessement! Il y a ceux qui viennent pour se défouler d'une journée de travail (mieux vaut frapper sur un makiwara que sur son collègue ou son patron...)...Il y a ceux qui viennent parce que leur meilleur copain ou ami fait du karaté à Saint Sauveur, et il y a ceux, fort peu nombreux je crois, qui se prennent pour des Bruce Lee en herbe et qui ont juste envie de pouvoir frimer devant leurs proches...Il y a enfin ces jeunes filles ou ces jeunes femmes qui apportent leur féminité et souvent la précision de leurs gestes qui montre que la force et le muscle ne font pas tout et que l'on peut être une redoutable combattante si l'on sait agir avec intelligence, souplesse, et simplicité. Il y a enfin ceux qui ne se sentent pas femme du tout et qui n'ont pas davantage de muscle ni de force mais qui persistent à venir même s'ils ne progressent pas plus que ça, bref, juste pour le plaisir d'être là, ici et maintenant! (t i e n s j ' e n c o n n a i s a u m o i n s u n c o m m e ç a !) . Chacun vient au dojo avec sa vision des choses, et c'est aussi ça qui fait qu'on y vient et qu'on y revient...Année, après année...Et puis il y a ceux qui viennent avec leur passion, leur talent et qui ont un peu le karate dans le sang comme d'autres ont l'art dans la peau; on se souvient du dernier stage à Fougerolles, il y avait des "ceintures noires" de guitare comme il y a chez nous des ceintures noires tout court! Aux uns comme aux autres, moi tout petit, je leur tire mon chapeau et les regarde évoluer avec la qualité qui font d'eux des maîtres et sans doute avec un brin d'admiration pour ceux qui sont dans la lignée de notre Sensei, lui-même dans la lignée d'un autre Sensei...Etre les uns et les autres un petit peu porteurs d'une tradition okinawaïenne, représenter un art millénaire dans la Haute Saône profonde pour enrichir un peu plus notre propre culture, oui sans doute sommes nous tous un peu porteurs de tout cela, même si nous ne sommes pas tous ceinture noire...Et puis il y a tous les nouveaux à qui j'ai oublié de souhaiter bienvenue et à qui j'ai envie de dire: "qu'ils soient sûr de nous apporter quelque chose", puisqu'ils nous apporteront de façon certaine, leur propre sens, si je les ai oublié dans cette description un peu rapide et un peu fantasque, en me demandant moi même de temps en temps les raisons profondes qui animent ma démarche.

François MIDROUILLET

EVENEMENTS

Stage animé par maître HIGA en Suisse les 28, 29 et 30 janvier 2011.

Stage ADANIYA les 12 et 13 février 2011 à Luxeuil les Bains.

Séminaire VAK les 28 et 29 mai 2011 en Allemagne (ACHERN).

Stage karate juin 2011, date non définie.

Stage d'été multi discipline à St Pardoux l'Ortigier aout 2011 (probablement première semaine).

En octobre 2011, nous recevrons maître HIGA.

Ces stages et séminaires sont ouverts à tous, quelque soit le niveau, quelque soit l'ancienneté. Ils sont des moments privilégiés pour progresser et échanger avec d'autres pratiquants, d'autres obédiences.

HIGA SENSEI: CITOYEN D'HONNEUR

Lors du séminaire international du Karate KYUDOKAN organisé par notre dōjō les 22,23 et 24 octobre 2010 derniers au gymnase de FOUGEROLLES (gymnase prêté gracieusement par la municipalité) Sensei Oscar Masato HIGA a été fait Citoyen d'Honneur de la ville de SAINT-SAUVEUR par Madame le maire Christiane BEY. Madame BEY a eu la gentillesse de venir au lendemain d'une intervention médicale aux yeux pour remettre en personne la médaille aux armes de la ville de SAINT-SAUVEUR et saluer les valeurs martiales comme la droiture , le respect , la modestie et l'humilité qui lui sont chères .Sensei HIGA en a profité pour dire l'importance de la diffusion de l'enseignement et des valeurs morales léguées par son père Jintatsu HIGA . Si tout le monde pratiquait le karate ,le monde serait meilleur.



SHU HA RI : Une vie de pratique martiale

SHU : C'est protéger l'enseignement , on applique les techniques et les principes. On les répète sans se lasser .C'est le moment de la croyance et de l'application totale.

HA : Signifie casser mais dans le sens analyser, il est temps de réfléchir sur le contenu de ce que l'on a appris .

RI : Signifie la séparation ,cela ne veut pas dire que l'on se sépare de son école ou de son maître . C'est simplement le moment où l'on trouve sa propre voie .

Chaque étape prendra des années voir des dizaines années ! Bon chemin

Haiku

Telle est la vie
Tomber sept fois
Se relever huit

Cyril POIRRIER

RESPIRER: UN ART DE VIVRE ET DE SANTÉ

Littéralement le sens du mot Karatedô se traduit le plus souvent par la «main vide», lutter à mains nues. Ses origines pour certains se retrouvent dans la boxe chinoise, pour d'autres, la karate renvoie à des origines bouddhistes avec des conceptions philosophiques et surtout méditatives. Personnellement le karatedô est un outil de gestion de stress. Effectivement, je me "décharge" du quotidien, j'associe alors au concept de cet Art Martial, le «Lâcher Prise», en coordination directe avec le travail respiratoire. Une bonne respiration est aussi source de méditation. Sans cette maîtrise je ne serai jamais un bon Karateka.

On retrouve une méthode de travail respiratoire dans un Kata «Sanchin» que notre Sensei, nous a dévoilé lors de divers entraînements.

Il repose sur des préceptes de modulation et de positionnement de la respiration, issu tout droit du Yoga.

L'une des raisons pour lesquelles j'écris cet article.

Le Hatha Yoga (yoga de l'énergie), me sert beaucoup pour notre pratique, mais surtout dans la vie de tous les jours, notamment par le biais de la respiration, qui plus est la respiration abdominale.

Les bases de cette technique m'ont été transmises par ma mère (qui a suivi des cours à l'école de yoga d' Evian)

Je ne compte plus le nombre incalculable de fois, où le fait de prendre conscience de ma respiration m'a aidé.

De nos jours et surtout en occident, la respiration que nous effectuons sans y penser est un acte banal, ce qu'on appelle une fonction végétative..

Pourtant, respirer est une fonction vitale dépendante du système neuro-végétatif, que nous pouvons maîtriser.

C'est capital pour la régulation du système nerveux, la circulation sanguine d'un point de vue physiologique.

La respiration influe sur le psychisme, par exemple, lorsque le niveau d'anxiété s'élève, la fréquence respiratoire est plus ample et plus rapide.

Il existe 2 types de respirations, celle que nous connaissons dite thoracique, superficielle et l'autre malheureusement moins connue dite abdominale.

Notre éducation au sens large nous a déviés de la respiration volontaire qui était abdominale.

Le haut du corps ne bouge pas, l'abdomen se gonfle et se dégonfle.

Nous sommes toutes et tous nés en respirant de cette façon.

Malgré tout de part notre pratique, en prenant conscience de notre respiration, nous réapprenons à respirer.

Comme au Karate, le cheminement est long, mais une fois maîtrisée, la technique de la respiration abdominale, vous ouvre des portes.

Selon une définition d'un dictionnaire:

Respirer correspond à absorber et rejeter l'air destiné à entretenir la vie. C'est sans doute le concept le plus trivial, à la fois physique, mental et spirituel.

Les Grecs considéraient comme un médiateur, la respiration, de l'âme au corps. Ils la nommaient «sagesse du souffle».

Pour les chinois ou les indiens, ces techniques respiratoires sont connues depuis plus de cinq mille ans: avec la nourriture et la lumière, l'air est une source essentielle d'énergie.

Nous pouvons augmenter considérablement notre énergie, si nous respirons correctement.

En moyenne nous effectuons 15 000 respirations par jour, cela vaut sûrement la peine d'effectuer une partie des mouvements respiratoires amplement, calmement, prenant pleine conscience de sa respiration, profitant ainsi de ses bienfaits.

La qualité de respiration détermine la qualité de vie.

Notre état d'esprit, notre santé, notre énergie, notre force créatrice.....dépendent de l'apport d'oxygène fourni par la respiration.

La respiration abdominale favorise pleinement cet apport d'oxygène .

Le manque de tonus résulte d'une mauvaise oxygénation de l'organisme et d'une élimination insuffisante des déchets gazeux.

Si par hasard vous vous engagez dans la pratique d'exercices de respirations abdominales, ne vous inquiétez pas si vous êtes victimes d'étourdissements.

Ceux-ci sont tout à fait normaux, d'abord cela démontre l'efficacité de l'exercice puisque votre cerveau reçoit plus d'oxygène que d'habitude, ensuite vous n'êtes tout simplement pas habitué.

Arrêtez et reprenez plus tard.

Exemple d'exercice si cela vous tente:

Aide à améliorer l'oxygénation des cellules, augmente l'évacuation des déchets gazeux, régularise votre rythme cardiaque, détresse et détend.

Relaxer sa musculature abdominale est plus simple dans une position allongée et permet d'apprendre correctement à respirer avec le diaphragme.

Une fois maîtrisé cela devient naturel, on l'effectue en marchant, en courant.....

Donc allongez vous, placer un coussin sous vos genoux ou pas.

Fermez les yeux afin d'être mieux concentré.

Placez vos mains sur votre diaphragme, juste au dessus du nombril.

Avant l'exercice, on inspire sans jamais insister, ne pas bloquer son inspiration, dès que l'on sent que l'on doit relâcher, on expire très profondément, là on peut expirer à fond, cela ne vous fera jamais de mal, au contraire.

Faites le plusieurs fois afin d'être bien détendus.

Pour les plus avancés, on inspire par le nez et on expire par la bouche, c'est beaucoup plus facile pour la respiration abdominale. Bien sûr ce n'est pas simple pour tout le monde.

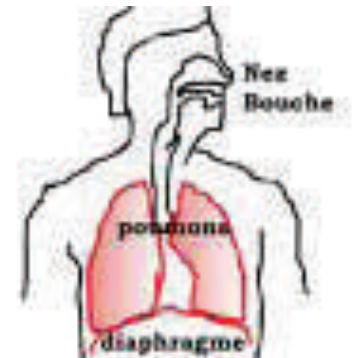
Pour les novices, surtout faites comme vous vous sentez le mieux.

Une fois relaxé, vos épaules restent basses, inspirez, **vous ne gonflez que le ventre**, puis expirez lentement et profondément en rentrant le ventre.

Répétez plusieurs fois l'exercice.

La suite dans le prochain «dôjô no shinbun»

Respirez bien!



Cyril VALVERDE

NOMINATION



Lors du téléthon de décembre 2010, à Saint Sauveur,

Michel GRUNEVALD

a été élevé au grade de Shodan en Iaïdô.

Opiniâtre, Michel travaille avec sérieux cette discipline.

FELICITATIONS !!!



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 : GRUNEVALLD Michel

Vice président : BALLETT Philippe

Secrétaire général : MAGUIN Michel

Secrétaire : POIRRIER Cyril

Trésorier : SCHNEIDER Jean Christophe

Trésorier adjoint : GALMICHE Claude



SECTION ENFANTS



Photos souvenir de la section enfants, et dessin réalisé par Gilles SCHNEIDER : Yoko tobi geri.

