



## DÔJÔ NO SHINBUN

## SOMMAIRE

- Editorial
- Le mot du président
- La vie d'un dojo
- Pratique individuelle ou collective
- Quelques retranscriptions
- Les bienfaits d'un stage...
- La salade du pêcheur
- Les dessins de Myriam
- La spiruline
- Notion de champion
- Marumi
- Événements

## EDITORIAL

« L'homme n'est accompli que lorsque son cœur reste égal dans les quatre situations suivantes : quand on lui oppose un refus, quand on lui fait une faveur, quand on le glorifie, quand on l'abaisse. »

UTHMAN de HIRA

## LE MOT DU NOUVEAU PRESIDENT

C'est avec enthousiasme que je me suis présenté à la Présidence de notre association suite à la décision de Patrice MERCKEL de démissionner. Il a eu le mérite et en même temps la lourde tâche de devoir à la fois assurer pour l'association la fonction de directeur technique pour l'enseignement et celle de Président pour l'association.

Contribuer et permettre à Patrice de se consacrer toujours davantage à la transmission de son savoir aux plus anciens comme aux plus nouveaux devenait un nécessaire devoir de partage, et c'est donc avec cette seule ambition que j'ai pris la présidence de notre belle association : le soulager un peu, pour nous faire tous profiter davantage !

« Partager », le maître mot me paraît être là pour que chacun y trouve son compte, pour que chacun se fasse sa place, pour que de nouveaux talents (et nous en avons eu deux en 2011 avec nos deux jeunes passionnées que sont Anaïs et Caroline) puissent s'exprimer et que nous continuions ainsi à être une belle équipe constituée d'un « noyau dur » dynamique, d'enfants qui en redemandent et d'adultes de tous âges (hommes et femmes) qui décident d'allier exercice physique, forme, souplesse et discipline mentale...

Si nous réussissons à transmettre chaque année, ne serait-ce qu'à un pratiquant de plus, cet art millénaire qu'est le karate d'Okinawa (dans toutes ses dimensions spirituelles, sportives et artistiques) nous gagnerons le pari de ceux qui l'ont inventé, transmis et enrichi, pour nous rendre plus sereins, plus efficaces et donc plus heureux dans notre quotidien. Ce pari n'est jamais acquis d'avance et c'est à ce challenge que je veux contribuer à aider modestement toute l'association avec, comme aux jeux olympiques, nulle autre ambition que de mieux « participer », « l'essentiel n'étant pas forcément de gagner » (P de Coubertin), mais avec la lucidité qu'on ne gagne pas non plus sans participer.

François MIDROUILLET

## LA VIE D'UN DOJO

La vie d'un dojo, ce n'est pas seulement les cours du mardi et du jeudi pour les adultes, c'est aussi tout ce qui ne se voit pas et qui pourtant est indispensable aux cours. Pour que les cours puissent se poursuivre dans de bonnes conditions, nous avons cet été, démonté tous les tatamis, pour les broser et les laver (recto et verso); nous en avons profité pour changer le revêtement de protection sous le tatamis (une grande bâche de 150 m<sup>2</sup>), pour se protéger des éventuelles moisissures et enfin sur notre lancée, avec l'aide des Cyril(s) et de François, comme vous avez pu le voir, nous avons changé tous les revêtements des vestiaires (garçons et filles). Bon il reste encore à donner quelques coups de peinture dans l'entrée et peut-être à mettre une ou deux barres de seuils pour finir tout ça, mais nous verrons tout ça un peu plus tard; une chose est sûre c'est que ça va mieux quand tout le monde me donne un petit coup de main: c'est plus motivant pour tout le monde.



Michel GRUNEVALD

## PRATIQUE INDIVIDUELLE OU COLLECTIVE

Beaucoup de pratiques sportives (et de pratiques artistiques) ont souvent vocation à être « individuelles » ou « collectives »... On pourrait en citer de nombreuses comme la course à pied, le cyclisme, la randonnée, le yoga, le football, le tennis et l'on se rendrait vite compte qu'aucune d'entre elles n'est vraiment « individuelle » et qu'à contrario, les plus « collectives » nécessitent beaucoup de travail très personnel quand on veut progresser ?

N'est ce pas dans le fond la vocation de toute pratique humaine que de devenir véritablement intéressante qu'en étant partagée ? Sans faire du « partage » une « obsession », il va de soi qu'on est plus intelligent ( et plus heureux) à deux ou à plusieurs que dans une quête strictement personnelle et que l'on ne progresse vraiment qu'en confrontant sa pratique à la diversité d'autres pratiques.

Ainsi, si nous entrons au dojo, avec une réserve naturelle, nous apprenons au fil des ans beaucoup des autres (tous grades confondus) et si a contrario, nous avons une sensibilité plus extravertie, nous constatons vite qu'il convient de nous introspecter un peu et de travailler beaucoup pour progresser vraiment.

Tout cela je ne l'ai pas seulement appris au dojo, cela va de soi, car d'autres que moi l'ont dit et écrit bien avant moi, mais le dojo m'a incontestablement permis de mettre en pratique bon nombre de ces intuitions courantes, voire banales, que nous avons tous plus ou moins au fond de nous de manière plus ou moins confuses, mais que nous n'expérimentons pas forcément si nous ne les mettons pas à l'épreuve de la vraie vie.

Le dojo sur plusieurs années nous permet à toutes et à tous incontestablement cela : « nous frotter » au sens propre et au sens figuré à la réalité de nos trois dimensions. En faire l'expérience est un véritable et beau parcours initiatique auquel on peut s'essayer à tout âge.



François MIDROUILLET

## QUELQUES RETRANSCRIPTIONS...

J'ai essayé de retranscrire quelques propos de Maître Higa, malgré la difficulté de la traduction qui fait que ce que j'écris ci-dessous ne peut pas être du mot à mot. Que Maître Higa me pardonne donc pour la traduction forcément imparfaite de ses propos, mais dont je ne crois pas trahir le sens profond.

« Je ne dirais pas que je pratique le karate parce que je suis à la recherche d'une philosophie, une expérience mystique, ou parce que je veux être plus fort ; je pratique seulement parce que j'aime le karate par dessus tout et qu'il me rend heureux. Le karate fait partie de ma vie sans recherche de toute instrumentalité dans ce domaine et sans que personne ou quoi que ce soit ne m'oblige à le faire. »



« Le karate que nous pratiquons n'est pas un art en soi, il est un art parce qu'il est la combinaison de recherches quasi scientifiques sur les postures, sur une technicité éprouvée et sur une recherche éthique et esthétique. C'est tout cela qui finit par en faire un art, mais cela prend forcément pour tous les pratiquants beaucoup de temps et de patience. »

*(propos recueillis dans le discours de clôture du stage du 28-29-30 septembre à Luxeuil les Bains.)*

« L'esprit du karate Kyudokan tient beaucoup dans les notions de Ying et de Yang qui sont présents partout dans la vie ; ce sont des jeux permanents d'opposition, le doux / le dur, le lent / le rapide qui font partie d'un tout et qui doivent nous amener à concevoir que nous avons aussi un karate « de l'intérieur » qui provient du plus profond de nous et qui s'exprime à « l'extérieur ». C'est cette conception à la fois contradictoire et globale qu'il nous faut retenir »

*(propos recueillis dans le discours de clôture du stage du 28-29-30 septembre à Luxeuil les Bains.)*



« Je souhaite de tout mon cœur que vous m'aidiez tous à faire grandir dans le monde notre discipline. Le karate Kyudokan ce n'est pas moi tout seul, c'est nous tous ensemble que nous le portons. J'ai eu beaucoup de plaisir à voir que de très jeunes pratiquants sont inscrits dans nos dojos, car ils sont l'avenir de notre pratique et je souhaite que le niveau d'expertise de tous les pratiquants continue de grandir pour perpétuer les traditions qui m'ont été transmises et qui me font sans cesse répéter que le regard (Chakugan), la circularité et l'opposition Ying / Yang (Maruni) sont essentiels dans les fondements de notre pratique. »

*(propos recueillis dans le discours de clôture du stage du 28-29-30 septembre à Luxeuil les Bains.)*

**Cyril POIRRIER**

## LES BIENFAITS D'UN STAGE...

### Les bienfaits d'un stage ou la grande joie du mélange

Un stage, c'est bien sûr le plaisir de rencontrer d'autres adultes, d'autres ceintures bleues si on est ceinture bleue ou d'autres ceintures blanches si on est ceinture blanche. Et quand une ceinture noire rencontre une autre ceinture noire qu'est ce qu'elles se racontent ? Des histoires de ceinture noires !

Mais un stage avec Maître HIGA, c'est aussi le plaisir de rencontrer Maître HIGA, nos amis suisses, tchèques et lorrains qui ont bien sûr toujours à nous en apprendre. Enfin un stage c'est le plaisir de mélanger les adultes et les enfants qui eux aussi nous en apprennent, parce que nous avons pour eux le devoir de nous appliquer et parce qu'on constate aussi qu'on n'est pas « meilleurs » qu'eux parce que plus âgés. Un stage c'est tout cela et tant d'autres choses encore : un joyeux mélange de remises en questions et le plaisir tout simple de se rencontrer.

Merci à tous les participants d'avoir été là et merci bien sûr à Sensei HIGA de nous en avoir encore montré.

François MIDROUILLET



## LA SALADE DU PÊCHEUR (RECETTE ITALIENNE)

Ingredients pour 2 personnes: 1 petit sachet de salade verte (batavia ou laitue) 2 boules de mozzarella de taille moyenne pour être coupées en 6 ou 8. 1 petite boîte de câpres. 1 petite boîte d'anchois (ou des filets de maquereaux doux: 1 et demi par personne environ). 1 tomate moyenne. Assaisonnement: Pesto, (persil, ciboulette, basilic, origan...selon ce dont on dispose), huile d'olive, poivre

Disposer la salade au fond des assiettes. Couper les boules de Mozzarella (après les avoir égouttées) en 6 ou 8 et les répartir sur la salade. Poser 1/4 de cuillère à café de pesto sur chaque morceau de mozzarella. Disposer les anchois asséchés dans de l'essuie-tout pour enlever l'huile (ou les maquereaux coupés en filets) en rond sur l'assiette. 1/2 boîte de câpres rincés à l'eau et égouttés par assiette. 1/2 tomate coupée en rondelles et disposées entre les filets. Assaisonnement selon les goûts = 1 filet d'huile d'olive + poivre + herbes (attention au sel car anchois et maquereaux sont déjà salés)

Anonyme



PHOTO DE GROUPE ...  
 STAGE SEPTEMBRE 2012



Une représentation de Myriam ESSE durant le stage avec maître HIGA

## LA SPIRULINE

**V**oilà bientôt 15 années que je ne mange pas de viande et très peu de poisson. Pour combler mon manque en protéine, j'ai découvert il y'a 10 ans la spiruline qui est 2 fois plus protéinée que le soja, 3 fois plus que la viande ou le poisson et 1,5 fois plus que les œufs.

Bien sur j'ai du en tester plusieurs avant de trouver, grâce à des amis ardéchois, la meilleure des spirulines.

Cette nourriture était déjà consommée par les Aztèques et Mayas, pour ses qualités nutritionnelles et ses vertus antifatigue uniques dues à la synergie de ses composants.

Elle est apparue sur terre il y a environ 3 milliards d'années., c'est une petite **algue** microscopique, hyper protéinée en forme de spirale (comme l'ADN) de la famille des **algues bleues-vertes** ou cyanophycées : Bleue pour son pigment et verte grâce à sa Chlorophylle.

A l'origine elle s'est installée dans certains lacs salés et alcalins très riche en minéraux des régions chaudes du monde. Aujourd'hui on l'a trouve à l'état sauvage que dans de petites parties du monde où les conditions de vie propice à sa survie se sont maintenues.

Les protéines de la spiruline contiennent les 8 acides aminés essentiels et les 9 autres acides aminés qui procurent un équilibre naturel parfait que vous ne trouverez dans aucun autre complément alimentaire.

**Acides aminés** : au nombre de vingt, ils sont les constituants des protéines. Le corps est capable de fabriquer douze de ces acides animés considérés comme « non-essentiels ». Mais il est incapable de fabriquer les huit restants dits « essentiels » qui doivent donc impérativement être apportés par l'alimentation.

**Elle contient une mine de nutriments dans un très petit volume, sa force est multiple :**

On y trouve toutes les vitamines du groupe B, la bêta-carotène , la vitamine E, du fer (40fois plus que dans les épinards), du magnésium, du calcium, du phosphore, du potassium, du Zinc, Sélénium, de la chlorophylle, les acides gras insaturés que l'on retrouve dans le poisson, donc les omégas 3 et 6.....

La spiruline est dépurative et anti oxydante.

**Antioxydant** : Se dit d'une substance capable de neutraliser ou de réduire les dommages causés par les radicaux libres dans l'organisme. Les radicaux libres sont notamment responsables de l'oxydation des cellules, phénomène important dans le processus de vieillissement. Les principaux antioxydants naturels sont les vitamines C et E, les caroténoïdes.

**Radicaux libres** : ce sont des substances (molécules) déséquilibrées très toxiques pour l'organisme. Les radicaux libres se trouvent dans la nourriture grasse, le tabac, l'alcool, la pollution, mais ils sont aussi produits naturellement par l'organisme simplement par la respiration ou encore le renouvellement des cellules.

Elle contient tous les nutriments nécessaires à une alimentation saine, naturelle et équilibrée. Sa **valeur nutritive** exceptionnelle et ses **effets bénéfiques** sur la **santé** (bon fonctionnement de l'**organisme humain**) sont connus depuis fort longtemps.

**Cette culture ne nécessite aucun pesticides ni herbicides, ni tracteur.**

**En Régime Minceur** : Prise environ une demi heure avant les repas elle a un effet modérateur d'appétit grâce à sa teneur en protéines. Elle constitue un véritable concentré d'**éléments nutritifs** qui donnent cette sensation de satiété. Pendant les régimes elle participe entre autres à **éviter les carences**.

**Son assimilation :** ne contenant aucune cellulose, elle est parfaitement et facilement digeste. Elle convient donc même aux personnes fragiles des intestins/estomac. Ses nutriments sont rapidement libérés et absorbés par l'organisme, ils sont **bio**-disponibles d'où l'assimilation optimale de tous ses composants.

**Amis sportifs :** Le corps est un grand consommateur de vitamines pendant l'effort physique. Celles-ci permettent de transformer les nutriments en énergie. Les vitamines du groupe B agissent sur l'utilisation des sucres, des protéines et des lipides pour fournir l'énergie aux muscles. Les vitamines (A et E) anti-oxydantes comme les pigments : Phycocyanine et Bêta-carotènes qui luttent contre la formation des radicaux libres liées à l'intense activité musculaire et limitent les phénomènes inflammatoires.

Elle contient en particulier du manganèse, du potassium et du sélénium essentiels aux muscles, du magnésium et du potassium pour la prévention des crampes, du zinc pour le métabolisme ainsi que les huit acides aminés essentiels pour la régénération des cellules musculaires.

**Le Métabolisme** est l'ensemble des transformations moléculaires et des transferts d'énergie qui se déroulent de manière ininterrompue dans la cellule ou l'organisme vivant. C'est un processus ordonné, qui fait intervenir des processus de dégradation et de synthèse organique. Couramment, le métabolisme est l'ensemble des dépenses énergétiques d'une personne.

La spiruline augmente l'endurance et la résistance physique permet donc une meilleure préparation avant une épreuve sportive facilitant la récupération après l'effort. Elle est par son apport en fer et en Bêta carotènes aussi d'un grand intérêt pour les sportifs sur le plan de l'oxygénation des muscles en stimulant la fabrication des globules rouges.

**Pour les enfants/adolescents :** Pendant les périodes de croissance l'organisme a un besoin accru de nutriments essentiels, Elle apporte ce complément nutritionnel indispensable d'une façon simple, équilibrée et rapide.

**Pour les femmes actives :** Difficile parfois de jongler entre les enfants, le travail, l'activité physique, l avec ses propriétés antifatigue est un allié de premier choix pour faire face au surmenage.

**Pour les femmes enceintes et allaitantes :** elle va aider avant, pendant et après la conception notamment pour son apport en vitamine B9 (acide folique) et **fer** dont les besoins sont augmentés pendant la grossesse.

Après l'accouchement et pendant l'allaitement elle permet une meilleure récupération et évite la fatigue. Elle contient aussi l'acide gras gamma-linoléique difficile à trouver dans l'alimentation, il est essentiel au développement du fœtus et du nourrisson.

**Pour les seniors :** La consommation régulière en petites doses (de 2,5g à 5 g/jour) permet d'apporter facilement les nutriments indispensables à l'organisme lorsque l'alimentation ou l'assimilation est insuffisante ou difficile.



**Peut-être une solution contre la famine :** Concrètement, un bol de riz associé à 10g de spiruline permet de lutter contre le fléau des famines. La spiruline est inscrite dans le programme de nombreuses ONG, en Afrique notamment. La culture locale est encouragée car la spiruline est facile à produire et dispose d'une capacité de reproduction stupéfiante; son traitement, depuis les bassins jusqu'à la consommation, est simple.

**Tsukil**

**Anonyme**

## LA NOTION DE CHAMPION: UN LEURRE

« Campiun : Celui qui combat en champ clos pour soutenir une cause. »

On peut être champion en toute chose ! On peut être champion de sa cause. Cyril est champion des kentos !

En ouvrant le rayon d'action, on peut être champion dans un groupe restreint : « Cyril est champion Okinawa te dōjō des kentos. »

Alors, en identifiant le groupe restreint, on peut le placer dans un autre groupe plus important : « Cyril est champion du monde Okinawa te des kentos ».

Ce titre attribué à Cyril est le reflet d'une organisation interne à un groupe restreint, quelque part dans le monde. On ne peut pas le nier, on ne peut pas dire que c'est faux. En revanche c'est ridicule.

Pourtant, c'est le terme « champion du monde » qui attirera l'attention. Le reste ne passera que pour décorum.

C'est ainsi que l'on fait gonfler les nombrils ! C'est ainsi que l'on peut multiplier les titres ad libitum. C'est ainsi qu'il est aisé de leurrer.

En multipliant les groupes organisés ( Fédération, ligues, associations, club..) et les manifestations (groupe d'âge, rencontre inter-ceci et inter-cela...), on multiplie les titres.

« Avec le temps va, tout s'en va », a écrit le poète.

La vie d'un champion a en commun avec celle d'un papillon, la beauté en moins, la courte durée de vie. Un champion chasse l'autre ! Ces titres, éphémères, ne sont que des lignes sur une carte de visite.

A suivre.....

Patrice MERCKEL

## MARUMI

Le principe du travail circulaire, Marumi, est un élément important dans la pratique des arts martiaux. Marumi donne de la douceur et de la force, participe à l'efficacité et à l'esthétique, protège le corps en respectant les règles de fonctionnement biomécanique.

丸み

Même si l'exécution d'un mouvement paraît linéaire, il est accompagné ou commandé par une circularité : mouvement de bassin, déplacement, voire même intention.

Marumi permet d'accompagner une technique, dans la douceur, vers l'efficacité. Marumi permet également d'absorber une attaque, sans chocs, et dans ce cas, la notion de « blocage » devient désuète.

A suivre.....

Patrice MERCKEL

## EVENEMENTS

Sont prévus cette année :

- participation au téléthon
- Deux stages avec ADANIYA Sensei (février et juin)
- Stage en Suisse avec HIGA Sensei, mi mars
- Séminaire en Allemagne en mai