



## DÔJÔ NO SHINBUN

## SOMMAIRE

- Editorial
- Les portes de l'enfer et du paradis
- KYUDOKAN international à Padova
- Trop tard !
- Une vieille femme.
- Fabrication du katana
- Un stage...pourquoi faire ?
- Les principes universels de l'art japonais
- Jouez de votre dos...
- Fabrication du bokken japonais
- Notre voie
- Recette de la brioche

## LES PORTES DE L'ENFER ET DU PARADIS

Un samouraï se présenta devant le maître Zen Hakuin et lui demanda : "Y a t-il réellement un paradis et un enfer ?" "Qui es tu ?" demanda le maître "Je suis samouraï..." "Toi, un guerrier !" s'exclama Hakuin. "Mais



regarde-toi. Quel seigneur voudrait t'avoir à son service ? Tu as l'air d'un mendiant." La colère s'empara du samouraï. Il saisit son sabre et le dégaina. Hakuin poursuivit : - "Ah bon, tu as même un sabre !? Mais tu es sûrement trop maladroit pour me couper la tête." Hors de lui, le samouraï leva son sabre, prêt à frapper le maître.

A ce moment celui-ci dit : - "Ici s'ouvrent les portes de l'enfer." Surpris par la tranquille assurance du moine, le samouraï rengaina et s'inclina. - "Ici s'ouvrent les portes du paradis", lui dit alors le maître.

Cette histoire survenue au Maître Zen Hakuin (1686-1769), est relatée dans les lames 36 et 37 du Tarot d'Osho.

Valérie PROLHAC

## EDITORIAL DU PRESIDENT

Une saison pleine d'énergie et un rayonnement qui doit se poursuivre dans l'espace et le temps. (Ou Flashback sur la saison qui vient de s'écouler et perspectives à venir...)

L'Italie et la compétition en 2015, 8 médailles internationales rapportées à St Sauveur, et célébrées aux trophées sportifs de Luxeuil parce que nous avons la volonté d'essaimer et parce que 70 adhérents toutes disciplines confondues (Karate, Kobudô, laidô), cela demande forcément que la Communauté de Communes nous soutienne aussi. 2016: l'Italie à nouveau pour former nos ceintures noires, stage avec Marc Appelman ouvert à tous pour s'ouvrir sur d'autres disciplines complémentaires (systema, ji-qong, mantras...), stage de Kobudô, et passage de grades en juin avec Maître Adaniya, rencontre interdisciplinaire en Allemagne avec la VAK...52 licenciés FFK au jour où nous écrivons et déjà des projets pour 2017 avec Maître Higa et pour 2018, date mythique de nos 40 ans d'existence. Non, l'énergie est bien là et elle n'est pas prête de retomber, parce que chacun s'investit et que chacun est important...Telle pourrait être la devise de la saison 2015-2016 !

## KYUDOKAN INTERNATIONAL A PADOVA

**N**ous n'y sommes pas allés pour le « sport », non plus pour pratiquer la compétition, encore moins pour rêver d'être champion... Nous y sommes allés pour participer à une rencontre destinée à souder le groupe, à renforcer la cohésion. Il n'y avait pas d'enjeux, il n'y avait pas de risque de perdre quoi que ce soit, il n'y avait pas de danger... Nous avons participé à la construction de notre histoire, à l'accumulation de souvenirs, au renforcement de nos convictions. Nous avons validé notre appartenance au groupe KYUDOKAN international. Personne n'est dupe sur l'inutilité de la compétition, en revanche, vu comme un outil, cette manifestation a la capacité à nous faire découvrir : confrontation, gestion du stress... et, comme le dit à juste titre François, occupé le terrain, nous faire connaître... car, hélas, la vision populaire de notre pratique est un regard à travers le prisme déformant de la compétition !

C'est ainsi qu'en novembre 2015, un groupe de neuf pratiquants se sont rendus en Italie : compétition kata et kumite.



Il faut avouer que nous n'avons pas compris les règles ! C'est normal, nous ne les avons jamais travaillé... pour cause, je ne les connais pas. Nous n'avons cependant pas fait figure de « mauvais », juste vu comme un peu « largués ». C'est un autre monde.

Cependant l'expérience valait la peine d'être vécue. Et puis nous avons rapporté des médailles... Incroyable !!!!

Pourtant, ce week end fût entaché par les attentas perpétrés à Paris. Nous avons pu mesurer le niveau de solidarité et l'attention dont nous avons été les objets. Drapeau français en berne, mainte fois hissé sur le podium par chaque participant quelque soit sa nationalité, brassard noir au bras, minute de silence et discours de HIGA sensei nous affirmant sa solidarité.

Et puis de nombreux témoignages individuels, de réconfort.

Pour cette raison, nous pouvons affirmer notre appartenance au groupe KYUDOKAN international.

Merci à Sylvia, pour l'organisation de cet évènement, merci au groupe du dojo qui a fait le déplacement.

**Patrice MERCKEL**



## TROP TARD...

Il y a dix ans, lors d'une réunion à l'ambassade du Japon à Paris, je me suis retrouvé assis face à un homme qui ne cachait pas ses idées. Nos premiers échanges, à propos des arts martiaux étaient de nature à nous rapprocher. Après un copieux échange de mails, il m'a invité à me rendre dans son dōjō pour, selon ses termes « montrer à son groupe ce qu'est le karate Okinawaïen ». Cette proposition m'a étonné. Sans vérifier, sans questionner, il me demandait de venir animer une journée ! J'ai alors compris qu'il ne prenait aucun risque et que c'était à moi d'assumer !

J'ai apprécié.

Et puis, au fil des rencontres, des échanges, j'ai découvert un bonhomme atypique : bourru, grognon, râleur, obstiné, têtu, opiniâtre...défendant ses convictions envers et contre tout et tous. Son implication dans sa pratique martiale l'a amené, avec son épouse, à investir et bâtir son propre dōjō.

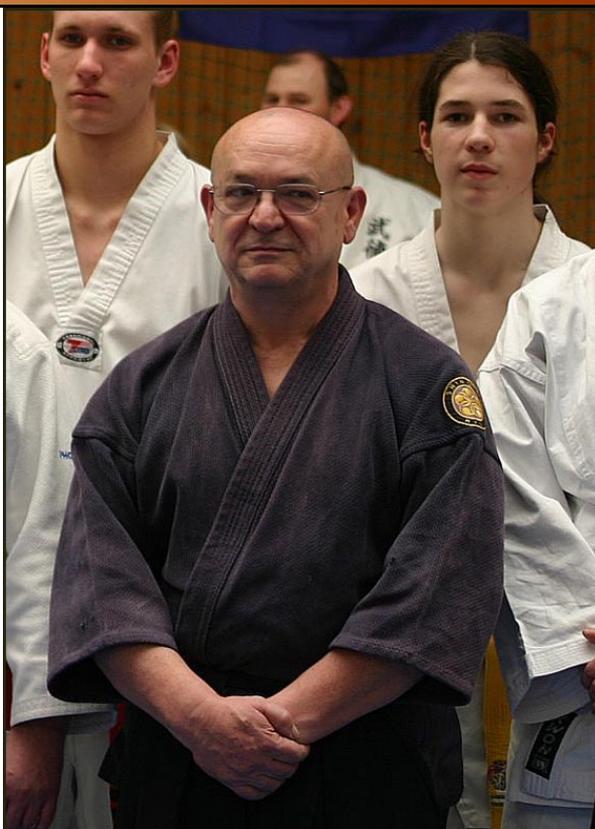
Patrick avait cette particularité des hommes qui n'ont pas besoin d'intermédiaires pour dire les choses.

Le personnage me plaisait.

Nos échanges de vue sur le sujet des arts martiaux étaient sains. Nous étions sur la même ligne de conduite, avec chacun notre parcours.

Excellent technicien, Hanshi DIMAYUGA, avait une approche de l'aïkido, sur un versant pédagogique, particulièrement agréable et plein d'humour.

Pour paraphraser Georges BRASSENS : « *Les morts sont tous des braves types* «...et bien non. Ce que



j'écris est ce que je pensais de lui avant qu'il nous quitte. Je regrette aujourd'hui très vivement de ne pas lui avoir dit. Je regrette aujourd'hui de ne pas lui avoir dit qu'il était mon ami. Je regrette de ne pas lui avoir dit combien je l'appréciais.

Mais il est trop tard.....pourtant je suis convaincu qu'il le savait.

Pourquoi est-il si difficile d'exprimer, aux personnes que l'on apprécie, ce que l'on ressent, ce qu'ils représentent ? Pourquoi ... Un vide s'est créé.

Patrice MERCKEL

## UNE VIEILLE FEMME...

**U**ne vieille femme grincheuse, un peu folle  
Le regard perdu, qui n'y est plus tout à fait,  
Qui bave quand elle mange et ne répond jamais,  
Qui, quand tu dis d'une voix forte «essayez»  
Semble ne prêter aucune attention à ce que tu fais  
Et ne cesse de perdre ses chaussures et ses bas,  
Qui docile ou non, te laisse faire à ta guise,  
Le bain et les repas pour occuper la longue journée grise.  
C'est ça que tu penses, c'est ça que tu vois ?  
Alors ouvre les yeux, ce n'est pas moi.  
Je vais te dire qui je suis, assise là si tranquille  
Me déplaçant à ton ordre, mangeant quand tu veux :  
Je suis la dernière de dix, avec un père et une mère,  
Des frères et des sœurs qui s'aiment entre eux.  
Une jeune fille de 16 ans, des ailes aux pieds,  
Rêvant que bientôt, elle rencontrera un fiancé.  
Mariée déjà à 20 ans. Mon cœur bondit de joie  
Au souvenir des vœux que j'ai fait ce jour-la.  
J'ai 25 ans maintenant et un enfant à moi  
Qui a besoin de moi pour lui construire une maison.  
Une femme de trente ans, mon enfant grandit vite.  
Nous sommes liés l'un à l'autre par des liens qui dureront.  
Quarante ans, bientôt il ne sera plus là.  
Mais mon homme est à mes côtés qui veille sur moi.  
Cinquante ans, à nouveau jouent autour de moi des bébés;  
Me revoilà avec des enfants, moi et mon bien-aimé.  
Voici les jours noirs, mon mari meurt.  
Je regarde vers le futur en frémissant de peur,  
Car mes enfants sont tous occupés à élever les leurs,  
Et je pense aux années et à l'amour que j'ai connus.  
Je suis vieille maintenant, et la nature est cruelle,  
qui s'amuse à faire passer la vieillesse pour folle,  
Mon corps s'en va, la grâce et la force m'abandonnent.  
Et il y a maintenant une pierre là où jadis j'eus un cœur.  
Mais dans cette vieille carcasse, la jeune fille demeure  
Dont le vieux cœur se gonfle sans relâche.  
Je me souviens des joies, je me souviens des peines,  
Et à nouveau je sens ma vie et j'aime.  
Je repense aux années trop courtes et trop vite passées,  
Et accepte cette réalité implacable que rien ne peut durer  
Alors ouvre les yeux, toi qui me soignes et regarde.

Non la vieille femme grincheuse...

**Regarde mieux, tu me verras !"**



## FABRICATION DU KATANA : LE FORGERON

**A**rrivé à destination chez le maître forgeron, celui-ci examine le métal, le tamahagane. Il ne faut pas en perdre une miette.

Le maître va le chauffer pour le faire marteler et casser en plusieurs morceaux égaux par son fils et son premier assistant forgeron. Ce travail nécessite plusieurs heures de travail. Les morceaux refroidis, le maître les regarde sur la tranche et les trie en fonction de leur teneur en carbone.

Il réunit le tout sur un bloc de métal qu'il recouvre d'un papier doré et d'eau argileuse. Cette opération sera renouvelée tout au long du martelage, qui répétée par le fils et l'assistant forgeron permettra de répartir le carbone dans l'acier. Le métal est retourné sur ses quatre côtés et brosser entre chaque martelage avec un balai en paille de riz. Durant quatre semaines,



le métal sera plié et martelé plus de quinze fois, ce qui créé 32000 couches d'un micron chacune, étirant le bloc d'acier, et donnant au métal la dureté intérieure et la souplesse extérieure.

Le maître forgeron termine lui-même l'étirement de la lame pour lui donner sa forme.

Après trois semaines de forge, il est temps de donner une âme au sabre.

Le forgeron applique, en plusieurs couches sur la lame, un mélange de pierre ponce et de cendre de charbon de bois, laissant apparaître le fil du

futur katana. L'irrégularité de la protection donnera sa forme à la ligne de trempe.

Le sabre est remis dans la fournaise de la forge, chauffée à 800° C. Une surveillance est importante : trop chauffée ou pas assez nuit à son durcissement et la rendra cassante. Quand le métal a la couleur du soleil levant, elle est trempée brusquement dans un bassin d'eau : un kiai accompagne ce geste. Le refroidissement brutal du métal lui donne la dureté nécessaire.

Le maître forgeron peut alors commencer le premier polissage qui fera apparaître la ligne de trempe (Haman).

Après avoir signé son nom et gravé l'emblème de sa famille sur la soie de l'arme, le katana sera envoyé au maître polisseur.

A suivre : le polissage



Michel GRUNEVALD

## UN STAGE...POUR QUOI FAIRE ?

Faire 400 ou 600 km pour faire du Karate pendant 2 jours m'est apparu pendant de longues années comme complètement "fou", "démessuré", "inutile pour des ceintures noires" ou "trop complexe pour des débutants..." Et enfin comme du "temps trop précieux gaspillé", sans parler de l'argent....Après des années de pratique j'analyse et regarde ces appréciations de façon toute différente. Qu'en est-il en effet? "Fou", je ne le dirais plus, car quand la passion vous a gagné il ne s'agit plus de folie, mais bien davantage d'amour. Aimer passionnément est sain là où aimer à la folie peut être risqué ou dangereux. Faire 400 km pour faire du Karate était pour moi "démessuré" jusqu'au jour où j'ai décidé de tenter l'aventure...et je suis revenu à peine fatigué d'un voyage à Paris ou en Italie mais tellement riche de souvenirs en 24 ou 48 H d'une aventure faite de rencontres, de rires, de sourires, de partages et de restaurants...ce sont de ces souvenirs qui vous rattachent à une équipe, à une pratique et quoi que l'on ait retenu de fondamental sur nos katas, il nous reste incontestablement l'aventure humaine au milieu de tout ça. "Inutile pour des ceintures noires"...



...C'était en effet ma vision de ceinture claire....mais je regarde à présent chaque moment de ma pratique comme une richesse de plus destinée à m'enrichir moi-même et susceptible d'être transmise à d'autres. Ainsi donc si parfois je me surprends à ne retenir qu'une seule chose au cours d'un stage c'est à chaque fois un joyau de connaissance qui a le mérite de s'inscrire dans ma mémoire plus durablement parce qu'acquis différemment." Trop complexe pour des débutants"... C'était ce que je croyais en effet, mais ce qui vaut pour les ceintures noires est complètement identique pour les blanches, car on ne vient au bout de la complexité qu'à force de pratique et de répétition. «Temps précieux gaspillé" ...Est-il un temps de loisirs qui puisse vraiment se gaspiller? Si ce temps se partage en bonne compagnie et si ce temps ne nous coûte parfois guère plus de 20 € en trajet pour un aller-retour à Paris par exemple...alors il ne faut pas se poser de questions, avec l'âge je m'efforce de vivre tout temps passé comme des temps de plaisirs. Fort de ces enseignements, je regarde mon calendrier pour savoir à quel stage prochain je vais bien pouvoir participer...ADANIYA ? HIGA? VAK pluridisciplinaire, Marc APPELMAN (Rdv que nous allons nous efforcer de rendre au moins annuel voire bisannuel...car tellement riche et différent de nos pratiques habituelles)? Définition d'un stage au final : évasion garantie !

François MIDROUILLET

Que ce soit dans les arts martiaux, le shodô, cérémonie du thé, en passant par l'art du shakuhachi, il existe un fond commun de codes esthétiques : une règle à laquelle aucun art, aucune voie ne peut déroger.

Parmi les plus importants idéaux artistiques au Japon, on trouve les concepts de *Wabi*, de *Sabi*, de *Shibumi* et de *Shibui*.

Ces concepts, principes d'esthétiques fondamentaux, sont à comprendre si l'on veut apprécier un art culturel japonais.

Le *Wabi* signifie « pauvreté », sans connotation négative, faisant allusion au plaisir simple. Le *Wabi* est étranger à toute complexité intellectuelle, toute forme de vanité et d'artifice. Ce sont les vérités simples de la nature qui est asymétrique, imparfaite et irrégulière. L'équilibre asymétrique est essentiel à l'exercice de l'art. Le *wabi* est l'élégance du naturel et même de la laideur. L'association de la beauté naturelle imparfaite et d'un objet quelconque, sans origine particulière est qualifié de *Sabi*.

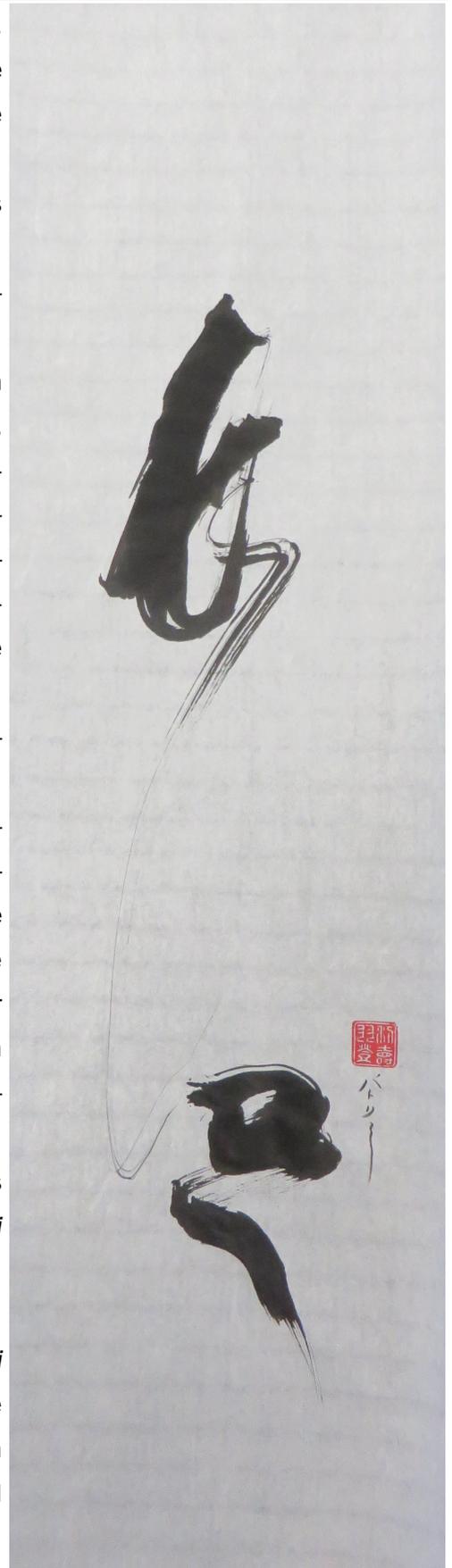
*Sabi*, c'est la solitude. Ce terme suggère une qualité obtenue sans efforts. Il peut être perçu dans le silence paisible de la tombée de la nuit.

*Wabi* et *Sabi* ne peuvent s'expliquer et ne se découvrent qu'en pratiquant. Jigoro KANO définissait le *Sabi* comme « une efficacité maximale avec un minimum d'efforts ». Sa tenue classique, et sa ceinture noire usées par le temps et le travail exprimait un type de beauté que l'on ne retrouve pas dans une tenue à l'occidentale. Cette profondeur de l'expérience, certains experts américains ont tenter de l'imiter en frottant leur ceinture. Ce n'est bien sur pas *Sabi*, mais simplement ridicule.

Le déséquilibre harmonieux, le naturel, la solitude, l'âge sont associés au *Wabi* et *Sabi* lesquels ont un lien avec les termes *Shibumi* (élégance) et *Shibui* (élégant).

*Shibumi* évoque l'image de quelque chose d'apaisant alors que *Shibui* fait référence à ce qui est naturel, épuré. En ikebana par exemple, une composition *Shibumi* suggère une sensation de fraîcheur au cours d'un été étouffant, ou de chaleur lors d'un hiver glacial. C'est la discrétion, il apaise et réchauffe d'une manière non dictée par la logique.

*Shibui* traduit quelque chose qui n'est pas vif : la couleur de l'argent non poli contient un effet *Shibui* avec élégance et sérénité.



**V**oici un aspect de la physiologie que la médecine officielle néglige : la distribution vertébrale du système nerveux autonome, ou neurovégétatif, partie orthosympathique.

Ce système nerveux commande toutes nos fonctions automatiques. C'est à dire le fonctionnement de nos poumons, de notre cœur, de notre estomac, de nos intestins, de nos reins, etc., 24 h sur 24. Il peut être assimilé au pilotage automatique des avions en croisière. Tous les animaux sont dotés de cette merveilleuse technologie.

En ce qui concerne les humains que nous sommes, de chaque interstice intervertébral partent deux nerfs (un à gauche et un à droite) qui rejoignent un organe ou une fonction spécifique.

**Or il faut savoir que la colonne vertébrale est entre autres un site d'enregistrement somatique :**

- **Les cervicales C1 à C5 : conflits mentaux.**
- **Les dorsales D1 à D12 : conflits affectifs.**

**Les lombaires L1 à L5 : insécurité matérielle et affective, (d'où l'expression « en avoir plein le dos »).**

Ce qui veut dire qu'un choc émotionnel fort ou un stress prolongé peuvent avoir des répercussions sur notre corps. L'enregistrement s'effectue sous la forme de spasmes qui, s'ils s'installent, deviennent inflammatoires. **Or ce qui est trompeur, c'est que les douleurs se manifestent au niveau des terminaisons nerveuses, donc au niveau de l'organe cible, alors qu'on ne ressent rien de particulier au niveau vertébral.**

Par exemple, si vous avez mal à l'estomac, un médecin vous ordonnera automatiquement un médicament contre la gastrite ou l'hyperchlorhydrie, ou un sédatif nerveux.

**Pour savoir si la cause est vertébrale**, il suffit de tapoter avec deux doigts en marteau du côté de la vertèbre concernée; ici D6/D7. S'il y a une réponse sensible, on est bien dans ce cas. Alors à vous de pianoter sur la zone vertébrale ciblée. Tout ce qui détend est valable également : une bouillotte, un baume relaxant... L'idéal étant d'être pris en charge par un ostéopathe, un étio-pathe, un praticien de shiatsu ou encore un masseur ayurvédique. **Si la situation de s'arrange pas rapidement, une visite au médecin s'impose !**

Afin de vous donner des idées sur certains troubles inexplicables qui peut-être vous gâchent la vie, voici un tableau de la distribution para-vertébrale pour les commandes des organes :

- Base du Crâne / C1 : Approvisionnement sanguin de la tête - Glande pituitaire - Cerveau - Oreille interne et moyenne - Système Nerveux Volontaire
- C1 / C2 : Yeux - Nerf optique - Nerf auditif - Sinus - Langue - Os mastoïde
- C2 / C3 : Joues - Oreille externe - Os de la face - Dents - Nerf trijumeau
- C3 / C4 : Nez - Lèvres - Bouche - Trompes d'Eustache - Yeux
- C4 / C5 : Cordes vocales - Pharynx - Glandes du cou - Amygdales
- C5 / C6 : Glande thyroïde - Muscles du cou
- C6 / C7 : Epaules - Coudes - Bourse séreuse de l'épaule
- C7 / D1 : Avant-bras - Poignets - Mains - Doigts - Œsophage - Trachée
- D1 / D2 : Bronches - Poumons - Plèvre
- D2 / D3 : Poitrine - Seins - Mamelons - Cœur - Valvules
- D3 / D4 : Psychisme - Cœur affectif
- D4 / D5 : Artères coronaires - Sang
- D5 / D6 : Œsophage
- D6 / D7 : Diaphragme - Estomac - Duodénum - Plexus solaire
- D7 / D8 : Foie
- D8 / D9 : Vésicule biliaire
- D9 / D10 : Reins - Capsules surrénales - Uretère
- D10 / D11 : Rate - Pancréas
- D11 / D12 : Intestin grêle - Circulation lymphatique
- D12 / L1 : Gros intestin ou côlon - Anneaux inguinaux
- L1 / L2 : Ovaires ou testicules - Genoux - Trompes de Fallope

- L2 / L3 : Appendice - Abdomen - Caecum - Partie supérieure des jambes - Vessie
  - L3 / L4 : Utérus - Prostate - Muscles lombaires - Nerf sciatique - Organes sexuels
  - L4 / L5 : Partie inférieure des jambes - Chevilles - Pieds - Orteils - Hanches
  - L5 / S1-2-3-4-5 : Rectum - Anus
- S5 /Coccyx: néant

“Voici une liste de troubles pouvant être associés à un spasme vertébral (il faut y penser !) :

- C1 : Maux de tête - Nervosité - Insomnies - Hypertension - Coryza - Migraine - Amnésie - Epilepsie - Fatigue chronique - Etourdissements - Vertiges - Dépression nerveuse - Troubles mentaux
  - C2 : Sinusite - Allergies ORL - Surdité - Strabisme - Troubles oculaires - Otagies - Evanouissements
  - C3 : Névralgies faciales - Névrite - Acné - Boutons - Eczéma
  - C4 : Rhume des foins - Catarrhe - Troubles de l'audition - Adénopathie
  - C5 : Laryngite - Maux de gorge - Enrouement - Angine
  - C6 : Torticolis - Douleur dans les bras - Amygdalite - Dysfonctionnements thyroïdiens - Goitre
  - C7 : Bursite de l'épaule - Céphalées - Fatigue
  - D1 : Asthme - Toux - Respiration difficile - Douleurs dans les avant-bras et les mains
  - D2 : Bronchite - Congestion de la poitrine
  - D3 : Troubles fonctionnels du coeur - Douleurs de poitrine
  - D4 : Douleurs dans les doigts - Tristesse - Dépression
  - D5 : Douleurs région cardiaque - Troubles coronariens - Douleurs sur trajet méridien MC - Anémie - Hypotension - Mauvaise circulation
  - D6 : Brûlures gastriques - Indigestion - Hoquet
  - D7 : Troubles estomac - Dyspepsie - Ulcère - Gastrite
  - D8 : Allergies - Urticaire - Troubles du foie - Zona - Auto-intoxication
  - D9 : Troubles de la vésicule biliaire - Lithiase biliaire - Acné - Affections de la peau - Eczéma
  - D10 : Troubles des reins - Fatigue chronique - Néphrite - Pyélite - HTA rénale
  - D11 : Diabète - Troubles du sang - Anémie
  - D12 : Rhumatismes - Stases
  - L1 : Constipation - Colite - Dysenterie - Hernies
  - L2 : Menstruations douloureuses, irrégulières - Ménopause - Impuissance - Douleurs des genoux - Stérilité
  - L3 : Affections de la vessie - Appendicite - Crampes - Acidose - Mictions difficiles ou incontinence - Varices
  - L4 : Avortements - Fibrome - Hémorragies utérines - Prostatisme - Sciatalgie - Lumbago - Dorsalgies
  - L5 : Stases circulatoires des jambes - Pieds froids - Faiblesse hanches, jambes, chevilles - Crampes
  - Sacrum : Troubles sacro-iliaques - Déviation de la colonne vertébrale
- Coccyx : Hémorroïdes - Démangeaisons - Douleur à la base de la colonne vertébrale en s'asseyant.
- Bon, il ne vous reste plus qu'à vous faire "pianoter" les vertèbres en famille ou entre amis... Essayez, vous serez peut-être surpris.

**Valérie PROLHAC**



### **A** la croisée de l'art et de l'artisanat, dans les montagnes de Kyushu

Le Bokken, imitation en bois du célèbre Katana, est presque aussi ancien que ce dernier. De piètre qualité à ses débuts, utilisé principalement comme « consommable » qui pouvait être facilement changé en cas de casse, sa qualité s'améliore peu à peu avec le temps. Ce n'est qu'au début du 20e siècle, avec la naissance des ateliers de Miyakonojo (Kyushu) que le *Bokken*, sabre de bois, est élevé au rang d'objet d'art. L'art japonais millénaire du travail du bois rencontre alors une tradition martiale millénaire partageant de nombreuses valeurs



### **Le sabre de bois, Bokken ou Bokuto ?**

Demandez un « bokken » dans un dojo japonais, et observez la réaction de votre interlocuteur : vous ne lirez qu'incompréhension dans son regard ! Ce qui est communément appelé en occident Bokken s'appelle en réalité Bokuto au Japon. Ce n'est pas une erreur en soit puisque les Kanji utilisés : 木 « boku » (bois) et 劍 « ken » (épée) font bien référence à un sabre de bois. Mais les Japonais utiliseront généralement le terme Bokuto, composé des kanji 木 « boku » (bois) et 刀 « to, katana » (sabre). La différence ne tient donc qu'au choix de l'utilisation du Kanji « ken » plus général, car il peut faire aussi bien référence au katana qu'à une épée quelconque. Ou du kanji « to, katana » qui fait plus précisément référence au fameux sabre japonais, le katana.

### **Le berceau de l'artisanat du « Bokken ».**

Dans l'histoire du Japon, le Bokken apparaît relativement tôt, notamment pour répondre à des besoins pratiques : il permet un entraînement soutenu et beaucoup moins dangereux que l'entraînement au katana. Il a très longtemps été fabriqué sur place dans les diverses provinces où il était utilisé. C'est au début du 20e siècle avec l'apparition des arts martiaux modernes, codifiés en Bujutsu ou Budo que sa production se concentre dans le sud du Japon, dans la région de Kyushu et plus précisément dans la ville de Miyakonojo.



Le bois que l'on récolte dans la proche forêt de Kirishima Sankei étant réputé pour sa qualité et notamment sa résilience. L'industrie du bois y est très développée, c'est donc tout naturellement que la fabrication de Bokken s'est installée dans cette région. Quant à savoir pourquoi tous les grands fabricants sont concentrés dans cette seule petite ville de campagne qu'est Miyakonojo, la raison en est aujourd'hui oubliée : aucun des artisans actuels n'a pu y répondre.

### **Nidome Yoshiaki, dernier grand maître d'art.**

De l'aveu même de tous ses pairs, d'au moins de maître Horinouchi et maître Matsuzaki, les meilleures armes sortent des ateliers de maître Nidome. La qualité de ses pièces d'autant du point de vue des finitions que du choix des matériaux, sont bien au-dessus du lot. Il en résulte des délais très importants, et son carnet de commandes est rempli pour plus d'un an.

Malgré la qualité du travail fourni, la reconnaissance de leurs pairs ainsi que le titre de « dento kogeishi » (maître d'art traditionnel) décerné par le gouvernement. La famille Nidome reste très humble et discrète allant jusqu'à ne pas poinçonner toutes les armes produites, ayant confiance dans le fait que la qualité de leur production se passe de marque et de marketing.

### **Combien d'étapes dans la fabrication d'un Bokken ?**

Globalement, une dizaine. Il faut bien sûr au préalable effectuer la sélection du bois, acheté en gros par l'artisan puis envoyé à un spécialiste pour la découpe en planche. S'en suit un délai de séchage variant de 1 à 5 ans en fonction des bois avant qu'il soit possible de commencer la fabrication à proprement parler. La première étape de fabrication consiste à dessiner la forme globale des Bokken sur les planches de bois avec un patron, puis à découper ces formes à l'aide de diverses machines. C'est à ce moment que la courbure, l'épaisseur, ainsi que la hauteur se décident. Cela se fait en plusieurs étapes, chacune d'entre elles étant réalisée minutieusement en contrôlant régulièrement toutes les mesures.

À partir de là il faut travailler l'arête supérieure, le mine, ainsi que le tranchant. Ces étapes sont entièrement réalisées à la main, l'artisan ayant une vingtaine de rabots à disposition en fonction de la finition souhaitée. Le Bokken est fixé par une pointe à chaque bout le prenant en étaux, grâce à un outil spécialement inventé à Miyakonojo au début du 20e siècle pour la fabrication de Bokken.

Une fois le mine terminé, nous nous retrouvons avec un Bokken n'ayant ni tsukagashira, ni kissaki et un peu plus long que sa forme finale. On commence alors à le poncer avec un grain relativement épais jusqu'à obtenir une finition grossière permettant de contrôler le travail réalisé jusqu'à présent. Les dernières étapes seront beaucoup plus rapides : on découpe chaque bout pour faire disparaître les traces laissées par l'étau et obtenir la longueur finale souhaitée, puis le tsukagashira et le kissaki sont réalisés sur une sorte de meules en quelques minutes seulement.

Il faudra encore poncer le tout avec un grain plus fin ; tout d'abord à la machine ; puis à la main pour une finition des plus précises. Il sera ensuite rapidement poli à l'huile ou verni selon la demande du client.

Maitre Nidome précise que lors de la fabrication de 30 , 40 ou 50 pièces identiques beaucoup de temps peut être gagné, le travail est ainsi terminé en l'espace de 4 ou 5 heures en travaillant à deux sur une 30 aines de pièces.

Lorsqu'il s'agit de fabriquer une pièce sur mesure, le temps nécessaire n'est pas véritablement compressible, mais pas beaucoup plus long. Il faut environ 2 heures pour arriver au résultat final. Le calibrage de chaque machine prend énormément de temps, il n'est dans ce cas pas moins rentable de faire le travail à la main, comme cela se faisait par le passé. Si Maitre Nidome n'a qu'une ou deux pièces à faire, il les fait à la main sinon il calibre les machines pour gagner un peu de temps sur la quantité.

### **Combien de pièces par jour sortent de l'atelier ?**

À peine 50 pièces en moyenne, car il y a beaucoup de sur mesure et cela prend une grande partie de notre temps.

### **Quelle huile est utilisée pour le polissage à l'huile ?**

Il est possible d'utiliser toute huile d'entretien pour le bois mais Maitre Nidome préfère l'huile de camélia (tsubaki abura), plus facile à utiliser et n'ayant pas d'odeur.

### **Quels bois utiliser ?**

Les bois précieux comme le sunuke se font de plus en plus rares, mais qu'en est-il des autres essences ?

Le sunuke et le camélia se font rares et comme le temps de séchage peut durer jusqu'à 5 ans pour le sunuke, il est difficile pour Maitre Nidome de savoir si il sera encore en mesure de répondre à la demande le mois prochain. En réalité, le chêne se fait également de plus en plus rare. Le véritable chêne rouge, appelé maintenant « hon akagashi » est devenu très difficile à trouver dans la région et dans quelques années il en sera de même pour le chêne blanc. Alors maintenant le bois vient de tout le Japon.



## Le bois de Kyushu est très réputé pour sa qualité.

L'utilisation de bois du Kanto (région de Tokyo) ou d'Hokkaido (nord du Japon) ne fait pas pour autant baisser la qualité.

Un label a été créé pour les bois issus de la forêt de Kirishima. Parce qu'il sont de très bonne qualité. Pour autant si le bois est bien sélectionné on trouve de superbes choses partout au Japon. Le chêne de Tokyo est soumis à une température plus rude et a des fibres plus serrées. Le temps de séchage est donc un peu plus long et le bois est souvent un peu plus lourd mais la qualité est bien au rendez-vous.

Source : <http://www.blog.budoexport.com>

Michel MAGUIN

## NOTRE VOIE

La différence entre un dojo et un gymnase est la même qu'entre un Sensei et un entraîneur. Notre mission est de former des personnes intègres plus que des athlètes et de promouvoir des valeurs plus que des médailles. Notre objectif est de promouvoir dans nos dojos le respect, les valeurs, l'honnêteté, l'endurance, la discipline et la responsabilité. Nous sommes persuadés que dans nos écoles, nous devons tendre vers une plus juste vision des réalités de la vie au travers de la pratique des arts martiaux. Nous pensons que les objectifs sont atteints par la lutte, parce que la vie n'est pas toujours juste ni toujours facile. Parfois nous gagnons, parfois nous perdons et nos erreurs sont des apprentissages qui doivent nous rappeler que nous devons toujours rester dignes, humbles, et toujours respectueux de nous-mêmes et des autres.

道

Dans les arts martiaux l'important c'est la Voie, le chemin, l'apprentissage constant et le processus d'amélioration continue par la remise en cause permanente de sa propre pratique. Si nous nous concentrons sur la Voie, les choses se réalisent et les objectifs s'atteignent. Il en va ainsi aussi de la Vie.

MAZZAROTTI Sylvia (Kyudokan Padova)

## RECETTE DE LA BRIOCHE

Pour une brioche délicieuse, à partager avec ses amis, il faut : 2 fois plus de farine que de beurre. Ajouter du lait, ni trop, ni trop peu, des œufs frais du jour, un peu de concentré de sympathie, deux grandes mesures de bonne humeur et deux cuillères à soupe de bonne volonté. Travailler la pâte avec énergie et kime, en alternant le yin et le yang jusqu'à ce qu'elle soit belle. Couvrir d'un torchon de patience, et laisser reposer au soleil de l'amitié le temps nécessaire à sa levée.

Puis, reprendre la pâte, y ajouter beaucoup de fous rires, saupoudrer de quelques grains de folie. La poser délicatement dans un moule à générosité, laisser de nouveau reposer.

Cuire au four de la tolérance le temps nécessaire.

A partager entre amis, en décorant d'étoiles, de préférence sur le bord de l'autoroute, en y coupant de grosses tranches de rigolade !

Bon appétit à tous.

Claudine FOUGERE



« Le contenu des articles n'engage que leurs auteurs »