



# D Ô J Ô N O S H I N B U N

## SOMMAIRE

- Editorial
- Séminaire 2014
- Téléthon 2012
- Félicitations
- Les taïkos
- Art martial et dynamique d'association
- Coin cuisine
- Le shiatsu
- Hatha yoga
- Le katana
- ADANIYA sensei
- Le dessin

## SEMINAIRE 2014



Les yeux de la grande famille KYUDOKAN sont tournés vers nous. A travers le monde (70 pays représentés), nombre de dôjô nous ont confié l'organisation du séminaire-congrès international 2014. C'est une décision collégiale prise par les représentants de chaque pays lors du séminaire en Argentine de novembre 2012.

Hanshi HIGA a validé cette décision, ainsi que les dates du 11, 12 et 13 octobre 2014.

Nous sommes donc tous sur le pont !

A quoi devons-nous nous attendre ?

D'abord mettre en place une logistique importante : hébergements, repas, activités, transports, accueil.

Puis l'organisation du séminaire-congrès : stage pour tous, congrès pour les représentants de chaque pays, stage d'arbitrage.

Mais le plus important est l'accueil. L'attention que nous pourrons porter à la résolution de chaque problème, de la moindre difficulté rencontrée par un participant sera pour nous un critère de réussite.

Je ne suis pas inquiet. Nous avons les compétences pour organiser un tel événement.

Nous devons cependant être vigilants et prendre en compte (anticiper même) les écueils qui se présenteront.

Dès maintenant : réfléchir aux lieux d'accueil, à la constitution d'un groupe de bénévoles (sans eux rien n'est possible), les repas (festifs ou pas), les transports, les animations....

Toutes les idées sont bonnes à être étudiées.

## EDITORIAL

### Paroles de sages:

Ce n'est pas que nous manquons de temps, c'est surtout que nous en perdons beaucoup (Socrate)

En cherchant à hâter les choses, on manque le but et la poursuite de petits avantages fait avorter les grandes entreprises (Confucius)

Chacun pense qu'il faut changer le monde, mais personne ne pense qu'il faut se changer soi-même (Tishan)

Patrice MERCKEL

## TELETHON 2012

**A**ffaire de générosité d'abord, histoire de continuité ensuite, nous nous devons comme chaque année d'y être pour soutenir cette action nationale qui a le mérite de rassembler tout le monde, et le monde des sportifs et des Associations en particulier. Dans le Téléthon, c'est un peu comme au Dojo, il n'est pas question de compétition, mais bien davantage d'Art, de démonstration et de respect de l'autre, alors oui, une fois de plus nous y avons toute notre place. Et puis ça a bien sûr été l'occasion de montrer notre savoir-faire, notre diversité de pratiques, ce que nous faisons à la lumière de nos Maîtres d'Okinawa, mais aussi les créations que ce travail nous inspirait. Enfin, et comme à l'occasion des stages officiels où nous rencontrons nos Senseï(s), cela nous a permis une fois de plus de travailler ensemble, petits et grands, les plus jeunes avec les moins jeunes et aussi de discuter et rencontrer quelques parents ou grands-parents. Je tiens (et je pense pouvoir dire "nous tenons") à remercier tous les enfants et parents d'enfants d'avoir osé le déplacement malgré la météo qui ne nous incitait pas particulière-



ment à sortir ce jour là. Cela m'a donné une seule envie: celle de revenir plus fort encore l'année prochaine en essayant d'avoir une place et un temps de démonstration plus ciblé à l'étage où d'autres activités ont pu largement s'exprimer. Continuer de donner l'envie de pratiquer tout en partageant dans une action de solidarité, tels sont bien les beaux enjeux du Téléthon.

MIDROUILLET François



## FELICITATIONS



**A**pres de nombreuses années de pratique, Claude GALMICHE, Michel GRU-NEVALD et Michel MAGUIN ont été promus au grade supérieur (Claude et Michel G. pour le 3<sup>ème</sup> dan et Michel M. pour le 2<sup>ème</sup> dan). Une dose de stress qui mérite bien d'être vécue !

Le Dôjô est doté d'une hiérarchie qui s'étoffe, que nous devons faire perdurer. Ce 22 janvier 2013, d'autres membres du dôjô ont réussi à l'examen, enfants et adultes. FELICITATIONS A TOUS !



## LES TAIKOS

**D**écouvert lors du SHIBU TAÏKAÏ 2012 , le groupe KICHIGAÏ TAÏKO né en 2008 et composé de Bruno , Hervé , et Lucie , musiciens , enseignants et pratiquants d'arts martiaux offrent des spectacles impressionnants. ([kichigai.taiko.free.fr](http://kichigai.taiko.free.fr))

LES TAIKOS Exclusivement considérés pendant le premier millénaire après JC comme moyen de communication avec les kamis (les dieux japonais), n'étaient utilisés que par les prêtres des temples Shinto au cours de cérémonies religieuses.



Ce n'est qu'après le XII<sup>ème</sup> siècle et les premières guerres internes que le taïko emmène gaillardement le soldat japonais au combat, stimulant son cœur et son corps par les roulements puissants de sa peau tendue.

Les querelles intestines se tarissent avec la fin de l'ère Edo et l'avènement d'une certaine forme de culture raffinée dont le théâtre Nô se fait le porte-parole. Le taïko accompagne alors les acteurs sur scène et marque la cadence des chansons.



Pourtant, ce n'est qu'après la seconde guerre mondiale, dans les ruines tokyoïtes, que le taïko connaît son véritable essor en tant qu'instrument à part entière. Pour oublier les horreurs de la guerre et renaître, de nombreux jeunes gens s'offrent le plaisir de joutes de taïko lors des festivals donnés à travers la capitale pour fêter l'été. Les premiers groupes se forment, certains, comme les fameux Tambours de Tokyo (Oedo Sukeroku Taïko) pour longtemps, d'autres pour une ou deux saisons.

Ce sont ces groupes qui nous ont transmis le taïko tel qu'il est joué aujourd'hui et lui ont permis de se développer au point d'être absolument indispensable dans les Matsuri (festival) du Japon entier.



POIRRIER Cyril

## ART MARTIAL ET DYNAMIQUE D'ASSOCIATION

**P**ratiquer un art martial est une chose relativement courante si l'on y réfléchit un peu. Pratiquer des Arts Martiaux (Karate et Kobudô) et du laïdô et dans une dynamique unique d'association est déjà chose un peu plus rare; enfin, pratiquer des Arts Martiaux sous la responsabilité technique du représentant France de l'école Kyudokan (et toujours dans une dynamique d'association) devient alors une chose beaucoup plus rare. Pourquoi me diriez vous? La raison, ou plutôt les raisons en sont toutes simples. Il y a bien sûr d'abord notre Sensei Patrice MERCKEL (5<sup>ème</sup> DAN,



Kyudokan), mais aussi toutes les autres ceintures noires qui s'investissent sous la responsabilité de Sensei Cyril POIRRIER (4<sup>ème</sup> DAN) dans le cours enfants tous les mardis et auxquels nous devons tant (pas si fréquent de côtoyer dans une vie de telles pointures martiales et surtout chaque semaine!). Mais il y a aussi ce que j'appelle les "travailleurs de l'ombre" de l'Association qui s'investissent pour toujours garder les contacts avec l'extérieur, et pas seulement les autres Dôjô qui pratiquent le même karate que nous. Qui pour trouver une belle salle à Luxeuil pour le stage d'ADANIYA Senseï en Février, qui pour réserver un restaurant pour notre repas de fin d'année, qui pour ramener de la brioche à la réunion, où Sandra BETANCOURT ( 1<sup>er</sup> DAN et représentante pour notre Dôjô) nous a parlé de la 4<sup>ème</sup> rencontre Kyudokan en Argentine, qui pour s'investir dans le déroulement du Téléthon 2012 et qui enfin pour y être tout simplement présent malgré la neige! je ne peux pas citer tout le monde au risque de devoir citer presque tous nos adhérents adultes...Et puis, il y a aussi toute cette dynamique qui fait que nous sommes toutes et tous en quête d'éternel apprentissage, de dépassement de soi et que c'est entre autre notre passion commune qui fait que nous sommes ouverts 4 fois par semaine (avec le laïdô le Dimanche), vacances et souvent jours fériés, pour un tarif défiant toute concurrence. Cela doit faire pâlir de jalousie bien d'autres Associations, à nous qui comptons cette saison entre 70 et 80 adhérents. Enfin il y a chaque année tous ces nouveaux arrivants (plus quelques anciens qui nous reviennent), et qui nous montrent de belles leçons comme Ludovic (9<sup>ème</sup> Kyu) ou Cyril (3<sup>ème</sup> Kyu) qui quoi que blessés viennent malgré tout s'entraîner ou pour le moins gardent le contact étroit avec le tatami. Et j'ai envie de tirer aussi mon chapeau à Claudine (9<sup>ème</sup> Kyu) qui fait partie de ces femmes courageuses intégrant, il faut le dire, un monde majoritairement masculin. En conclusion, je crois que nous pouvons être réellement très fiers de nous tous, car nous donnons à notre façon, à notre endroit, et quel que soit notre grade, toutes leurs lettres de noblesses aux Arts que nous pratiquons, et bien sûr dans le plus grand respect de ceux qui nous les transmettent.

Bonne Année à Tous et à tout le Dôjô Okinawa te traditionnel!

Et surtout, encore beaucoup de bons moments, tous ensemble!

**Le Président**

## COIN CUISINE

### Recette orientale: Sauté de chou chinois aux champignons blonds (4 pers)

**C**oupez la moitié du chou chinois en lamelles. Lavez les à grande eau. Epluchez 1 cm de gingembre frais et rapez le. Découpez 3 oignons (de printemps) en rondelles. Coupez 250 g de champignons en lamelles (des champignons de Paris peuvent faire l'affaire). Coupez 1 poivron rouge en 2. Enlevez l'intérieur et découpez le en dés. Pressez une gousse d'ail. Assaisonnez de sel et de poivre 400g de dés de poulet. Faites chauffer 3 cuillers à soupe d'huile dans un wok et faites revenir poulet, gingembre et ail pendant 5 mn de manière à les faire dorer. Faites sauter les champignons et le poivron pendant 2 mn avec le poulet. Ajoutez le chou en morceaux et faites revenir le tout pendant 3 mn. Ajoutez au plat 3 cuillers à soupe de fromage frais avec des herbes et des épices et laissez fondre. Garnissez avec les oignons de printemps et servez avec du riz.

**François MIDROUILLET**

## LE SHIATSU

Le terme "shiatsu" se décompose en 2 syllabes: "shi" qui signifie "doigts" et "atsu" qui veut dire pression.

Il serait tentant de traduire "shiatsu" par "digipression" ou "acupression" mais ce serait réducteur et approximatif.

La pratique du shiatsu est basée sur la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Elle inclut la théorie de l'énergie (le Qi) qui circule le long des méridiens d'acupuncture, du yin et du yang, ainsi que celle des Cinq Éléments.

Le terme Shiatsu, réservé aux écoles d'État et formalisé par Tōru Namikoshi et Masunaga sur la base de l'Amma traditionnel et de l'adoption des techniques de manipulation issu de la chiropraxie importé de l'Occident.

Avant que le shiatsu ne devienne une discipline réglementée au Japon et finalisée par un diplôme d'État, des centaines d'écoles formaient les praticiens.

Le anma (calmé avec les doigts) se pratiquait dans les bains publics, ou au sein des familles. Mode culturel de rapport à la santé, comme un moyen naturel de soulagement et de détente.

Il est le fruit de la rencontre entre le anma (massage traditionnel) et la chiropraxie importée de l'Occident.

Ce traitement chiropratique consiste à pratiquer des manipulations aux régions cervicales, dorsale et lombaire et sur d'autres parties du corps afin d'ajuster les vertèbres, dégager les blocages et rétablir l'équilibre physiologique.

La chiropraxie est surtout utilisée pour remédier à des déficiences et des blocages liés au système neuro musculo-squelettique (os, muscles, système nerveux). Elle contribuerait également à soulager certains autres maux.

Le Shiatsu comprend une grande quantité de gestes: pressions des paumes et des pouces, étirements, rotations des articulations...qui visent à restaurer les mobilités, à réduire les contraintes des tissus, à améliorer la circulation de l'énergie et des liquides.

Il existe des techniques qui associées au traitement Shiatsu le complète avantageusement :

- La moxibustion
- Les ventouses
- La réflexologie plantaire
- L'aromathérapie
- La phytothérapie...

Je vous laisse lire la suite sur son site, si cela vous dit.

Je précise que Jessica DEFRANCE pratique aussi l'acupuncture manuel et chauffante.

Bien sûr ce n'est pas Gandalf, mais une séance de shiatsu et d'acupuncture est pour ainsi dire : **magique**.

Je remercie Jessica DEFRANCE de m'avoir permis de puiser mes sources sur son site.

[Http://shiatsu88.c.la/](http://shiatsu88.c.la/)

Cyril VALVERDE

## HATHA-YOGA

Le yoga, cette discipline qui vous donne l'impression d'être aussi souple qu'un bout de bois sec... Pourtant, tout le monde peut le pratiquer et va à son propre rythme.

Un cours de Hatha-Yoga comprend des postures ( Asanas ), un travail sur la respiration ( Pranayama ), des exercices de concentration ( Dhâranâ ), de méditation ( Dhyana ) et de relaxation. Le mot yoga signifiant étymologiquement unir, sa pratique permet d'unir corps et esprit, énergie et conscience et ainsi d'entretenir notre forme ou de soulager des maux tels que des problèmes respiratoires, l'anxiété ou encore le mal de dos. Le mot hatha, quant à lui, est composé de « ha » étant le soleil et « tha » la lune, dans la même logique que le yin et le yang. Le hatha yoga relie donc l'énergie solaire et lunaire, mais peut aussi signifier « yoga de l'effort », hatha étant également traduit par « effort ».

Le yoga est peut-être difficile à appréhender pour des occidentaux qui ne sont pas familiers des croyances de la culture indienne, et des symboles comme le lotus. Le spirituel tient ainsi une place importante dans le yoga et beaucoup de postures sont tirées directement de la nature. On peut donc retrouver des asanas tels que l'arbre ou la sauterelle bondissante ( on rit beaucoup moins de ce nom lorsque la sauterelle en question ne bondit pas ).

Cela pourrait paraître ennuyant pour certains, et il est vrai que l'on ne recherche pas la performance mais les limites de notre corps et l'épanouissement. Il faut beaucoup de concentration pour parvenir à se focaliser sur le souffle ou sur une image pour se vider l'esprit, plutôt que sur nos douleurs. Les indiens ne s'y sont pas trompés, on a retrouvé dans leur pays les premiers vestiges de sa pratique datant de trois mille ans avant J.C. environ. Alors certes, on ne se défoule pas dans un cours de yoga, mais on en sort parfaitement détendu et les effets bénéfiques ne tardent pas à se faire sentir.

Anaïs JOZEFczyk

## LE KATANA

En plusieurs épisodes, j'ai eu envie de vous raconter toute l'histoire de la fabrication d'un Katana. Voici donc le premier épisode: "la fonderie"



Dans la vallée, au pied de la montagne de CHIMANE, berceau du sabre japonais (le KATANA), se trouve la fonderie NITORO TATARA, qui fabrique l'acier TAMAHAGANE (玉鋼) tel qu'on le fabriquait il y a déjà 1000 ans.

Cet acier est un acier très spécial qui devait avoir à la fois la double particularité de ne pouvoir se rouiller et de ne pouvoir se briser. Le Maître fondeur, Monsieur MOURAGE, réunit chaque hiver tout son personnel autour d'un grand creuset en terre cuite: le TATARA où de délicates opérations vont se succéder pour parvenir au produit qui passera ensuite dans les mains du forgeron.

Ci-dessus, le TATARA ventilé par soufflet envoie de l'air régulièrement dans des tubes de Bambou, dans des orifices situés à la base du creuset pour accélérer la fusion des matières. Ce travail s'effectue sans outillage moderne.

Tout le personnel s'affaire pour disperser dans la fournaise le charbon de bois et le sable qui seront les matières indispensables à la fabrication. Il faudra 13 tonnes de charbon de bois et 8 tonnes de sable ferrugineux qui seront attentivement surveillées par les fondeurs pendant 3 jours. Ceux ci veilleront à la température (1500 °C), au crépitement des flammes, à la couleur du feu par des trous situés sur les côtés du TATARA, à la lente descente (environ 1 heure) du sable sur les côtés du creuset, et ce n'est qu'après tout ce travail attentif (pas moins de 50 heures de travail en tout!) que les fondeurs pourront considérer leur besogne accomplie.

La matière ferrugineuse aura été transformée en un bloc d'acier de 3 tonnes et de 2 mètres sur 3 mètres et le Maître fondeur le récupèrera dans ses parties périphériques en détruisant le creuset. C'est cette longue fabrication qui aura fait de l'acier TAMAHAGANE sa spécificité et le rendra 200 fois plus cher qu'un acier ordinaire.

Les 21 tonnes de matière initiale ne donneront au final que 3 tonnes (débitées en plusieurs morceaux égaux) de matière exploitable par le forgeron qui s'en emparera pour travailler les futurs KATANA.

Ce n'est que plusieurs semaines après que le forgeron entrera en action, mais ça c'est déjà le début du prochain épisode....



A Suivre: "La forge"

Michel GRUNEVALD

## STAGE ADANIYA

**N**ous étions vingt, petits et grands, armés jusqu'aux dents, prêts à en découdre, dans une grande salle où l'on ne risquait pas de casser un néon avec un bo, ni une glace avec un nunchaku! Il était seul, armé de patience, pour nous expliquer toutes les nouveautés survenues dans le kobudô d'Okinawa...En suivant notre guide et en prenant notre voisin pour modèle, on avait l'air de tout comprendre, mais il ne fallait pas se méprendre, tout cela n'était qu'illusion...Maintenant, quelques jours et quelques nuits après, heureusement que nous avons minutieusement enregistré en vidéo les principales innovations et évolutions techniques, car je pense que l'on se noierait un peu tant ce stage à Luxeuil était riche. Il ne nous reste plus qu'à travailler beaucoup avec notre Senseï qui enregistre un peu plus vite que nous et travailler beaucoup, ça voudra forcément dire avoir beaucoup de plaisir! Aussi, encore merci et à bientôt, ADANIYA Senseï, pour les modestes pratiquants que nous sommes, c'est toujours un grand moment que de côtoyer un 8<sup>ème</sup> DAN d'un art millénaire.

François MIDROUILLET

Programme Kobudô :

Hors kamas, l'eku, santsetsukon....



ARME	KIHON	KATA
BO	KIHON ICHI KIHON NI	Bo ichi no kata—Shushii nu kon—Choun nu kun—sakugawa non kun—Tsuken nu kun—Shiishi nu kon—Tokumine nu kun—Ufutun nu kun— Urasoe nu bo
SAI	KIHON ICHI KIHON NI	Sai ichi no kat—Chinbaru nu sai—Chatan yara nu sai—Megachikudun nu sai—Hama higa nu sai
NUNCHAKU	KIHON ICHI KIHON NI	Nunchaku ichi no kata—Nunchaku ni no kata—Nunchaku san no kata
TONFA	KIHON ICHI KIHON NI	Tonfa ichi no kata—Tonfa ni no kata—Tonfa san no kata—Hama higa nu tonfa

Il peut s'avérer parfois intéressant de savoir faire deux choses en même temps, tout en leur portant la même attention. Ainsi, lors d'un cours de géographie, qui naturellement portait sur le Japon, j'ai découvert l'art de dessiner. Puisqu'on étudiait une carte de la population du Japon, tout en écoutant le professeur, je regardais la carte et reproduisais celle-ci sur mon cahier sans regarder ce que mon crayon traçait (ce que je ne me serais pas permis si notre professeur n'avait pas disputé un camarade qui lui, dessinait des avions, voitures, etc., par un: « si au moins ça avait rapport avec le cours je te laisserais faire !»). Daignant enfin regarder ma carte dessinée je me suis aperçue de la quasi exactitude de la reproduction.

Le soir, par ennui, et me rappelant de la carte, je me suis dit que peut-être, en dessinant autre chose (personnes, paysages) je pourrais me découvrir des talents de faussaire. Alors j'ai essayé, dessinant une allée d'arbres, un cavalier et sa monture, sans grand succès, du moins c'était mon avis. Mais encouragée par mon entourage je me suis essayée aux portraits, et grande tricheuse que je suis, je prenais les mesures du visage : largeur, hauteur du visage, des yeux, de la bouche, du nez. Le résultat était mieux, tout en n'étant pas très beau (selon moi encore une fois). Puis je me suis mise à dessiner de plus en plus, perfectionnant par la même occasion ma technique, mais utilisant encore crayons de papier et...c'est tout. Seulement c'était toujours une sorte de copier/coller : je cherchais une photo, un dessin et je le recopiais, et même si j'avais de moins en moins besoin de mesures, je m'en lassais vite.

Après quelques mois sans dessin, je me souvins de l'intérêt que portait mon grand-père aux paysages, je décidais alors de m'y essayer. C'était long, mais les erreurs étaient invisibles, puisqu'évidemment l'oubli d'un arbre, d'une fleur, ou une distorsion ne se voyait que si on comparait l'image d'origine à mon dessin. J'y trouvais un certain plaisir, passer l'hiver en oubliant qu'il faisait si peu jour, si peu chaud dehors, mais qu'on pouvait se détendre, et même s'amuser des coups de crayons hasardeux qui semblaient eux, savoir ce qu'ils faisaient sans me mettre au courant, si ce n'est quand ils s'étaient arrêtés et que je pouvais voir un peu ce qu'ils avaient fait.

Puis je voulais voir aussi si je m'étais améliorée dans les portraits malgré les mois où je ne m'étais pas exercée. Après de nombreux : « C'est comme le vélo ça ne s'oublie pas », je m'y suis remise, et même plutôt bien. Je n'avais pas envie de copier, alors j'ai semi-copier : j'ai pris une photo de base d'enfant ( et oui, leurs bonnes joues et leur visage lisse sont bien plus commodes à dessiner que les rides ou la barbe), mais j'ai modifié, seule l'expression a été gardée. Bref, le dessin était plus vivant....mais a entraîné l'inévitable : la demande de portrait d'une amie. Et là aucune échappatoire, pas de possibilité de modification, chaque chose devait avoir la même forme, et les défauts devaient rester. On se sent alors un peu honteux à dévoiler ses pensées : « et oui, c'est comme ça que je te vois ». Je n'avais aucune confiance en mon talent, j'avais plutôt l'impression que c'était quelqu'un d'autre qui avait fait mes dessins. Mais j'ai été surprise de la joie de mon amie à recevoir son portrait, -Ouff.

Mais ce n'était pas fini, elle voulait que je me surpasse, fini les feuilles A4 ou A3, elle m'a donné des feuilles A2, ça pourrait paraître simple, après tout ça ne représente que 4 feuilles A4, ça ne prendrait au maximum que 4 fois plus de temps à la remplir, mais détestant les blancs, et raffolant des détails je ne pensais pas un jour être obligée. Après tout je ne dessinais que parce que je m'ennuyais, ou que je voulais faire plaisir à quelqu'un, je me rendais compte que finalement, rester assise à écouter de la musique, un crayon de papier à la main pouvait être ennuyeux aussi. Je voulais sortir, c'était l'été, il faisait beau. Peut-être était-ce dû à ce manque d'enthousiasme, mais mon terrible chat à décidé de détruire ce grand dessin, qui me prenait du temps et auquel je commençais à m'attacher ; en choisissant le moment propice (l'attaque étant sûrement préméditée) pour y planter ses griffes en le confondant avec une planche de surf (quand on saute sur une feuille, posée sur un carton, la feuille glisse et tombe du bureau griffes plantées dedans puisqu'on est rarement très stable). Bref, il est là, défiguré, pas fini, et je n'aime pas ça, seulement je manque de courage pour le recommencer. J'en ai donc entamé un dernier, inspiré du karate mais entièrement tiré d'idées m'ayant traverser l'esprit donc pas de copier/coller, une première ! Je l'ai retrouvé il n'y a pas longtemps, et il m'a inspiré l'article, alors si j'ai le courage de le continuer pour une petite détente, il pourrait peut-être faire une apparition une prochaine fois.

Caroline THOUVENOT