

bulletin
2/2000
trimestriel



Bulletin de liaison
et d'information du
Shung Do Kwan budo

AIKIDO
IAIDO
JODO
JUDO
JU-JITSU
KARATEDO
KENDO
KYUDO
SHODO
YOSEIKAN
BUDO



embu

66, rue Liotard - 1203 Genève
tél. 022) 344 63 42
e-mail: sdk@innet.ch
internet: www.sdkbudo.ch

Haefliger

CONFISERIE
PATISSERIE
TEA-ROOM



27, Rue Lamartine
1203 Genève

Tél: 345 30 90
345 32 78

GIL DECOR
DORURE
GENEVE

DORURE SUR BOIS
ENCADREMENTS
RESTAURATION DE TABLEAUX

M. CASTELLO

Boulevard des Philosophes 4
1205 Genève
Tél. et fax 022) 321 30 66



山
水

RESTAURANT JAPONAIS

SANSUI

Nos spécialités :

YAKINIKU

(barbecue à la japonaise, sans fumée)

et nos fameux :

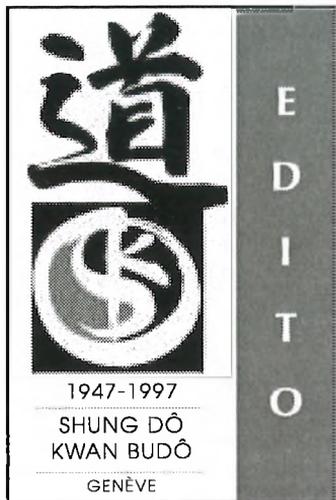
SUSHI et SASHIMI

Fermeture hebdomadaire: dimanche et lundi

Réservation recommandée

12, rue de la Faucille - 1201 Genève - tél. 022) 733 80 25

le SDK recommande le restaurant de M. Tanaka



E
D
I
T
O

CHERS AMIS, CHERS MEMBRES,

Merci à vous tous pour votre présence à notre dernière Assemblée générale.

Un grand merci également pour vos votes et la confiance que vous avez accordée une fois encore au Comité réélu. Nous vous promettons de tout mettre en œuvre, au mieux de nos possibilités et de nos disponibilités afin de vous satisfaire.

Nous sommes conscients que les décisions prises par l'assemblée générale, à la demande du Comité, ne sont pas évidentes pour tous. Mais le paiement régulier de vos cotisations, nous ne le dirons jamais assez, reste toujours le point essentiel pour la survie, la qualité de l'enseignement, la renommée de toutes nos disciplines et la survie de notre club.

Sachez que les membres du Comité sont et restent toujours disponibles et ouverts pour toutes discussions, pour tous les cas ou tous les dossiers à traiter.

L'été arrive, il s'annonce «chaud» tant par la température que par l'activité au sein des sections, ce qui est génial et je profite encore une fois pour féliciter les responsables de sections et les professeurs pour tout le travail accompli dans leurs sections.

N'oubliez pas les articles et des photos pour faire plaisir à «Contact» et encore plus à Marie-Claude et sur ces bonnes paroles je vous souhaite à toutes et à tous un été formidable.

Claude Olson
présidente

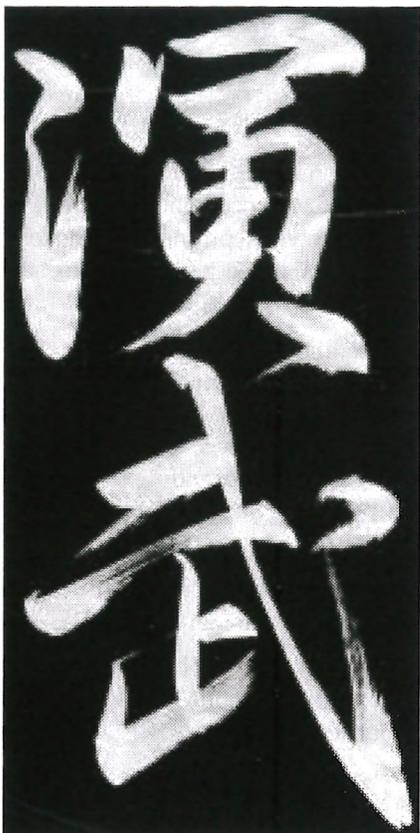
2000 N° 2 - ÉTÉ :

RESPONSABLE:
RÉDACTION:

MARIE-CLAUDE HEFTI
SERGE DIECI, MARCEL SUBRT, CLAUDE OLSON, PASCAL KRIEGER,
CHRIS GOZENBACH, YVES SAGAN, DENIS INKEI, JOSUKE TANAKA

CORRECTEUR:
MISE EN PAGE:
EXPÉDITION:
PARUTION:
IMPRESSION:

SERGE DIECI
MARIE-CLAUDE HEFTI
SECRETARIAT SDK
3 FOIS L'AN
IMPRIMERIE POT-GRAND-LANCY



Embū : EN, enzuru = jouer (une pièce, un rôle), bu = martial

UN EMBU PAS COMME LES AUTRES

Si je propose cet article aux lecteurs de Contact, ce n'est pas seulement pour annoncer l'évènement au club, mais également pour le commenter car j'ai l'humble conviction qu'il pourrait donner des idées à certains pour de futurs *embū*. Tout d'abord, un *embū* n'est pas une **démonstration**, et vice-versa. La particularité du *embū* (en = jouer – dans le sens acteur du terme – bu = à la guerre) est qu'aucune explication n'est donnée par les pratiquants eux-mêmes, qu'aucun mouvement n'est décomposé ou répété, ou encore expliqué. Le *embū* est le niveau le plus haut de la pratique du *budo* traditionnel (*kobudo*). Dans le cas d'une erreur, elle doit à tous prix être rattrapée, de n'importe quelle manière, de façon à éviter une mise en danger de celui qui l'a faite. Dans le cas d'un examen (autre pratique « sous stress »), une erreur est sanctionnée et recale le candidat. En *embū*, une erreur bien rattrapée donne à ce dernier un surplus d'intérêt. Pour un *embū*, le public est facultatif. S'il ne vient pas, il a lieu de toutes façons. Ce qui importe, c'est que les pratiquants donnent le meilleur d'eux-mêmes devant l'œil appréciateur d'autres

pratiquants chevronnés. Une **démonstration** a un but tout autre. Il s'agit là de promouvoir la discipline, de « la vendre », donc d'expliquer, de commenter, de montrer et démontrer, et même de faire essayer. *Si le public ne vient pas, la démonstration est annulée.*

Après le stage de Suède de l'an passé, Me Nishioka m'avait confié la responsabilité d'organiser le *embū* d'Amsterdam, à l'occasion du 400e anniversaire des relations interculturelles du Japon et des Pays-Bas. Sept mois pour préparer un *embū*, c'est amplement suffisant. Et pourtant, il y a eu pas mal de travail: affiches, dépliants d'information, invitations, location, etc. avec les fonds débloqués par la Fédération européenne de *jo*. Ce fut un succès.



Célébration du 400e anniversaire des relations culturelles entre le Japon et la Hollande. Le embu terminé, une photo de famille s'imposait. De g. à d.: Me Takahashi (Amsterdam), éminent professeur de karate (Seigo Ryu), Chris de Jong, professeur d'aikido à Amsterdam, Me Nishioka Tsuneo, venu exprès du Japon, Shihan de Shinto Muso Ryu Jo, moi-même, Ian Kallenbach, ex-Champion d'Europe de karate kyokushinkai et commentateur du embu, Fred Quant et Kees Bruggink, tous deux élèves de Pascal enseignant aux Pays-Bas. Derrière, les calligraphies exécutées par Kees et Pascal durant le embu. Cet évènement a eu lieu à Haarlem, dans la banlieue d'Amsterdam, le 9 avril 2000.

Dans le cas du *embu* d'Amsterdam, j'ai eu la chance d'avoir affaire à un groupe de *karate* et à un groupe d'*aikido* suffisamment souples d'esprit pour accepter et suivre le système de progression que j'avais proposé. Cela fut très intéressant car il est ainsi démontré que les *budo* modernes (*shinbudo*) et les *budo* classiques (*kobudo*) ont une variété de points communs et peuvent très bien fonctionner selon les mêmes concepts.

Le déroulement du *embu*

Pour justifier l'ordre des disciplines ainsi que la prépondérance donnée à *Shinto Muso Ryu*, il faut rappeler que ce *embu* fut organisé en l'honneur de Me Shimizu, 25e *dai* de *Shinto Muso Ryu Jo*, décédé en 1978, et que les autres disciplines invitées à participer furent consultées au préalable.

Après un salut au *shomen* (mur d'honneur orné de la photo d'un Maître décédé, ou d'une calligraphie), puis au public (nombreux et attentif), pendant que Kees Bruggink calligraphiait «*Keiko Shokon* ①» et que Ian Kallenbach en expliquait le sens en anglais (la version hollandaise figurait sur le dépliant distribué à l'entrée), tous les *embusha* (participants au *embu*) se placèrent du côté du *shimoza* (faisant

① (Troisième calligraphie depuis la gauche) *Keiko Shokon* ①: C'est en citant la phrase de Paul Valéry que je pense traduire le mieux ce concept: «La tradition ne consiste pas à singer ce qu'on fait les anciens, mais de retrouver l'esprit dans lequel ils le faisaient, et actualiser cet esprit dans notre environnement d'aujourd'hui».

face au mur d'honneur). Nishioka *sensei* et Pascal ouvrirent le *embu* d'un manière traditionnelle avec le *Kazari* (*kata* d'ouverture) de la Tradition *Shinto Muso*.

Le premier volet de ce *embu* fut donc la pratique des *kihon* (bases) du *jo* d'abord, du *karate* (séries de *tsuki* de base) ensuite, et de l'*aikido* (*torifune undo*) suivi de l'*iai* (dégaînements *katate-nuki* et *ryotenuki*).

Pascal troque son bâton contre un pinceau pour calligraphier «*Ten-Jin-Tchi* ②».

Suivent alors, toujours dans le même ordre: *jo*, *karate*, *aikido*, *iai*, des *kata* ou techniques simples, exécutées de manière assez lente, mécanique, afin de bien démontrer qu'un jeune pratiquant ne peut effectuer dès le début des techniques dynamiques et efficaces. Il lui faut tout d'abord apprendre à mettre ses mouvements de base bout à bout, sans qu'il y ait de stress dû à la rapidité ou au danger.

Pascal reprend alors son pinceau pour calligraphier «*Ki-Ken-Tai* ③».

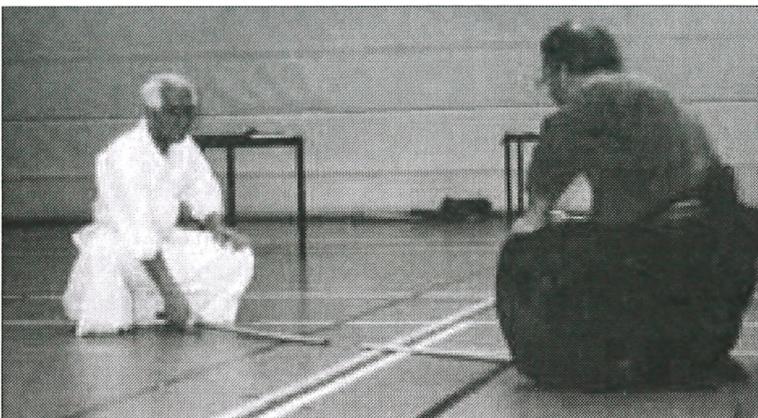
Dans ces *kata* et techniques appartenant à des séries plus dynamiques, plus combatives, la coordination des trois éléments ci-dessus est primordiale car elle permet fluidité, rapidité et efficacité. Chacune des disciplines démontrèrent avec brio des techniques d'un haut niveau de *Ki-Ken-Tai*.

Fatigué du pinceau, Pascal laisse la place à Kees Bruggink pour la calligraphie suivante: *Shin-Gi-Tai* ④.

② (Deuxième calligraphie depuis la gauche) *TEN-JIN-TCHI*: littéralement Ciel-Homme-Terre, illustre le concept des priorités concernant la progression de toute étude humaine, que ce soit dans les arts martiaux, les arts en général et les métiers traditionnels. En effet, toute étude commence par le physique (*TCHI* – la terre). Dans le cas d'un art martial, il faut d'abord former le corps du pratiquant pour qu'il puisse effectuer les techniques de cet art. La musculature d'un *judoka* n'est pas la même que celle d'un *karateka*. Puis il faut familiariser le pratiquant avec les techniques ou avec la manipulation de son arme. Une fois ce stade atteint, le pratiquant peut effectuer les techniques et se heurte bientôt au deuxième stade: *JIN* – Homme, c'est-à-dire l'aspect émotionnel. Il lui faut alors vaincre ses peurs (peur de se blesser, peur de blesser, peur de se tromper) et mettre dans ses techniques le sentiment juste (pas de haine, pas d'agressivité, mais une détermination minutieusement dosée). Une longue pratique de ces deux premiers éléments peut amener le pratiquant à la phase ultime: *TEN* – le ciel, ou la spiritualité vers laquelle devrait tendre tout adepte du *budo*: une certaine sérénité d'esprit, une conscience du respect, de sa place dans le monde et le cosmos. Cet état spirituel est le but ultime, c'est pour cela que dans le concept, l'ordre est inversé.

③ (Première calligraphie depuis la gauche) *KI-KEN-TAI*: littéralement Énergie-Sabre-Corps, illustre le concept de la coordination. Les trois éléments qui se retrouvent dans toute pratique martiale sont les suivants: le corps du pratiquant, le corps étranger (le *uke* en *judo*, en *karate* ou en *aikido*; l'arme dans le *budo* classiques) et l'énergie interne. Ces trois éléments doivent être parfaitement coordonnés si l'on veut que le mouvement atteigne son efficacité maximum. Un léger décalage a pour conséquence une compensation par l'un ou l'autre de ces éléments, en général le premier. C'est en effet par la force que l'on compense une technique mal emmanchée.

④ (Quatrième calligraphie depuis la gauche) *SHIN-GI-TAI*: littéralement Esprit-Technique-Corps, illustre le concept des trois stades de progression de toute étude ésotérique. C'est un concept qui s'apparente à *TEN-JIN-TCHI* mais qui touche un aspect plus concret de la pratique de l'art martial. En effet, lorsque le stade du physique (musculature appropriée) est atteint, le stade de la technique avec tous ses concepts (le *ri-ai*, la logique, le *ma-ai* la distance de combat, le *metsuke* le regard, le *zanshin* la vigilance, etc.) doit être bien compris avant d'aborder le troisième stade: l'esprit. Dans ce dernier stade, le pratiquant physiquement apte et techniquement habile va devoir donner à son travail une dimension spirituelle. C'est au seuil de ce stade que tant de pratiquants se retrouvent seuls, mal dirigés, et finissent par se fourvoyer. C'est le stade *SHIN* qui fait la différence entre un Van Damme (acteur de cinéma cantonné dans des rôles de durs, parfait pour les deux premiers stades) et un Maître traditionnel d'arts martiaux comme ceux qui ont fondé nos disciplines.



Me Nishioka Tsuneo, actuel Maître de jo de Pascal exécute avec ce dernier le reishiki de Shinto Ryu Kenjutsu.

Viennent alors, toujours dans le même ordre des disciplines, des techniques où l'aspect du *kokyu* est très présent. Ce sont des techniques qui contiennent la précision mécanique du premier stade, la fluidité et le dynamisme du second stade, mais qui ont gagné en intensité et en profondeur. Elles sont à nouveau plus lentes, mais avec une intensité continue. Les techniques sont beaucoup plus précises, irrémédiables et imparables, avec de longs moments de *zanshin*. Le rythme (*sei to do*) est très différent des autres séries.

Pascal reprend le pinceau pour calligraphier «*SHU-HA-RI*»^⑤

Tout art martial classique enrichissait sa discipline principale d'une étude plus ou moins superficielle de quelques autres armes de façon à élargir la vision et la compétence de ses pratiquants. Ce n'est que vers le 18^e siècle, et surtout de nos jours que les disciplines se cantonnent dans leurs activités propres sans s'intéresser à quoique ce soit d'autre, allant même jusqu'à un antagonisme envers toute autre discipline. Pour cette partie du *embu*, force nous est donc de rester dans la Tradition de *Shinto Muso*. Les *embusha* les plus avancés montrèrent donc une sélection de *kata* de *kenjutsu* (sabre contre sabre) *tanjojutsu* (bâton court contre sabre), *kusarigamajutsu* (faucille, chaîne et poids contre sabre), et *juttejutsu* (matraque de fonte avec fourchon pour emprisonner la lame du sabre).

Pour terminer le *embu*, pendant que tous les *embusha* se préparent pour un salut

⑤ (Cinquième calligraphie depuis la gauche) SHU-HA-RI: littéralement Respecter-Casser-Séloigner, illustre le concept des trois stades de progression de toute apprentissage humain. Les premier 1000 jours, il faut suivre l'enseignement sans poser des questions dont les réponses nous seraient de toutes façons incompréhensibles, c'est le dur apprentissage avec toutes ses contraintes, l'imitation fidèle des gestes du Maître sans aucun apport personnel. Vient ensuite la cassure. On quitte le Maître (les parents, l'école) et on fait ses propres expériences sur la base de ce que l'on a appris. C'est souvent une période douloureuse, car on passe du stade confortable ou quelqu'un décide pour nous à celui où l'on doit assumer les conséquences de ses propres décisions. Longtemps après, lorsqu'on a son propre style et qu'on a maîtrisé l'art (le métier, la vie), on va s'éloigner de l'enseignement reçu dans le premier stade et créer sa propre entreprise (école, famille) pour former à son tour de nouvelles recrues desquelles on exigera la discipline du premier stade *shu*, et ainsi de suite.

au *shomen*, puis au public, Kees Bruggink calligraphie «*Sen ri no gyo mo sokka ni hajimaru* ©».

Pour ceux qui m'ont suivi jusqu'ici, il apparaît peut-être que j'ai mis beaucoup d'accent sur la calligraphie. En réalité, le travail calligraphié effectué durant ce *embu* n'a pas pris plus de 10 minutes, les 110 minutes restantes étant consacrées à la présentation des techniques.

Etant l'organisateur de ce *embu*, quelle ne fut pas ma surprise de voir, en relevant la tête du salut final, l'aiguille de la grande horloge de la salle sauter sur le 12 à 16 heures pile. Nous avons commencé le salut du début à 14:00 précises. Ceci impressionna très fort les Hollandais qui me félicitèrent longuement sur cette extraordinaire précision. Tout en les laissant croire à cette qualité toute helvétique, je ne leur avouai pas que c'était du pur hasard. Les diverses activités présentées étaient tellement nombreuses que j'avais vite abandonné le compte des minutes, surtout qu'il est difficile de prévoir le temps que prennent les multiples déplacements, saluts etc. J'avais prévu quelque chose entre 120 et 180 minutes.

Bien que les Hollandais furent mis à l'honneur pour ce *embu* puisqu'il était l'un des événements de ce 400e anniversaire des relations culturelles entre leur pays et le Japon, les pratiquants les plus avancés des sections *jo* et *iai* du SDK ont porté très haut les couleurs du club. Je remercie encore ici Vincent Zahnd et Jean-Louis Martin pour leur excellente performance.

 Pascal Krieger

© (Sixième calligraphie depuis la gauche) *SEN RI NO GYO MO SOKKA NI HAJIMARU*: littéralement «Même un voyage de mille lieues commence sous tes semelles» m'a semblé très approprié pour terminer en beauté cet *embu*. En effet, au vu de toute cette variété de travail, le débutant a tendance à se dire, jamais je n'y arriverai, c'est trop compliqué tout ça. La philosophie conseillée lorsqu'on aborde toute étude ésotérique, automatiquement longue et difficile, c'est de ne pas penser au but mais d'apprécier chaque mètre du voyage, car c'est durant ce dernier que les vraies valeurs sont acquises, le but n'étant qu'un leurre, s'éloignant au fur et à mesure qu'on avance, ou encore changeant de direction ou d'importance.

**SPECTACLE UNIQUE
TRADITIONNEL
D'OKINAWA**

un groupe venu spécialement de l'île méridionale du Japon se produira le :

**vendredi 22 septembre
à la salle Frank-Martin à 20 heures.**

Au programme du chant traditionnel, de la danse et une démonstration des *kata* de karate.

Cette soirée est organisée par le Japan Club de Genève et le consulat japonais. **L'entrée est libre.**



De gauche à droite debout: Fabrice (judo matin), Jean-Louis (iaï/jo), Patrick (judo matin), Daniel (jo), Andreas (judo matin, iaï); en seiza: Serge Krieger (frère de Pascal), Pascal avec Yanoé sur les genoux, Aurélien-Philippe (judo matin), Rudy (judo matin), Maxime, fils d'Andréas, Martin, fils de Daniel Lüscher, Thierry (jo), et Daniel (jo/iaï).

Vous ne le saviez peut-être pas, mais ils étaient là!

Les adeptes du *kangeiko* 2000 se sont fendus d'une photo, histoire d'informer le SDK, qui organise cette traditionnelle rencontre matinale annuelle sur une semaine, froide si possible, que la fête a bel et bien eu lieu. Comme les membres de Liotard boudent cet évènement depuis plusieurs années, il a fallu aller chercher des volontaires hors du club, d'où la présence de mon frère qui était arrivé la veille de Madrid et qui n'avait pas fait de *judo* depuis 20 ans (j'ai pensé que ça lui ferait plaisir... il ne m'a pas téléphoné depuis...). Les exercices extérieurs étaient conduits par divers pratiquants selon la matière, pendant que je m'occupais de ceux qui étaient restés au *dojo*. A part mon frère et les enfants présents ce vendredi-là seulement, tous les autres ont réussi l'exploit d'être au SDK à l'heure les 6 jours du *kangeiko*. Une réelle performance. Ce fut, cette année à nouveau, une expérience enrichissante et joyeuse que je ne me lasserai pas de vanter aux pratiquants du SDK. Il suffit d'un peu de volonté, un peu d'esprit *budo*, un peu d'esprit de club, et le tour est joué. Qui sait! le *kangeiko* 2001 en tentera peut-être quelques-uns!... On peut toujours rêver.

 Pascal Krieger



DEUX SHUNGOKWANIENS CHASSENT LES NIPPONS À BURGERLAND...



...ou l'épopée fabuleuse de Yannis et Christian aux championnats du monde de kendo aux Etats-Unis

L'histoire commence voici une année, il était alors un tournoi au pays obscur et français de Lourdes-la-Sainte. Certains épisodes ont déjà été relatés ici, mais en résumé deux guerriers genevois se sont particulièrement démarqués de leurs compatriotes et co-équipiers nationaux lors de ce rassemblement européen. Ces deux gaillards, vous les connaissez bien, ont ainsi acquis leur ticket pour les US. Mais malgré les apparences trompeuses des publicités – qui a le ticket n'a pas forcément le paquet, et le tour n'était pas encore joué.

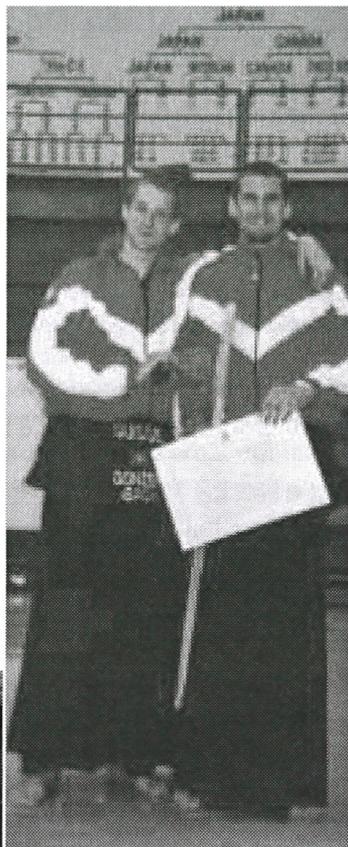
Voici quand même nos deux lascars partis pour le plus grand tournoi de leur carrière. Pour s'acclimater à l'alimentation, une petite semaine

Votre honorable narrateur...

entre New-York et San Fransisco a suffit. Et voici la compétition qui commence, les dames d'abord, puis le reste des cinq cents combattants. C'est des natifs de plus de trente-cinq pays qu'il a fallut défaire. Une lourde tâche, qui n'a pas ébranlé nos solides garçons. Et c'est bien grâce à leurs exploits, tant sportifs que spirituels (malgré le stress intense ils restaient calmes et pleins d'humour) que l'équipe nationale a pu se confronter lors des huitièmes de finales à une bande de Japonais très sûrs d'eux et complètement hors d'atteinte malgré nos efforts. C'est donc fort honorablement que nous avons perdu, je dis nous car vous l'avez deviné votre narrateur a participé à cette folle aventure en terre ricaine. Je peux donc vous certifier la véracité des faits et l'authenticité du discours.

Christian

Nos deux lascars sont bien soutenus pour se remettre du tournoi de leurs carrières...



Christian & Yann

Qu'on se le dise : le légendaire

TOURNOI KASAHARA DE KENDO

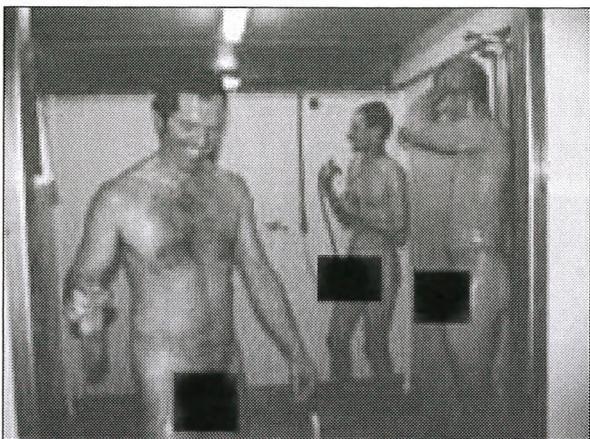
aura lieu les : **samedi 30 septembre et dimanche 1er octobre 2000**

à l'école de Val d'Arve à Carouge.

LES VESTIAIRES DE CAYLA, UN MONDE MERVEILLEUX !

Ce qui suit est vrai, je le jure. Depuis que nous nous entraînons à Cayla, nous sommes très satisfaits du plancher qui est tout à fait remarquable. Les vestiaires présentent quelques caractéristiques qui se sont révélées au fur et à mesure. D'abord les patères (j'ai appris ce mot lors d'un comité, ce sont des crochets) ont disparus après quelques semaines déjà. Miraculeusement quatre ans après, il y a moins d'un mois les voilà revenus et même d'aspect nettement plus solide.

Un peu plus loin dans ces vestiaires se trouvent les douches (au pluriel car il y en a quatre). Constituées d'un bouton procurant environ vingt secondes d'eau, d'un tuyau percé pour un arrosage optimal et certaines (quand même trois sur quatre !) d'un pommeau légèrement directionnel. La température de l'eau dépend de l'humeur du concierge, allant d'un iceberg groenlandais (surtout en hiver) à un bouillant pour les homards (même si le WWF n'est pas d'accord). D'aucuns diront que les vrais *samu-rai*



se douchent sous les cascades, je n'en sais rien je n'en ai jamais vu. L'endroit le plus intéressant, ne serait-ce que pour la recherche biologique de nouvelles espèces est là où devrait se trouver l'écoulement. Comme rien ne s'écoule, j'ai peine à le nommer ainsi. Une certaine BB nous interdirait sûrement de faire écouler quoi que se soit ou plutôt qui que se soit tant ce cher marais paraît fécond.

Si vous êtes intéressé par une visite aux vestiaires de Cayla avec leur célèbre marigot, n'hésitez pas à passer. Le plus sûr est de réserver à l'avance, car des coupures de courant bloquent parfois l'accès aux vestiaires pendant plusieurs semaines.

Christian

Après être passée au comité de censure, ces photos se passent de commentaires...



LE MOUVEMENT ONDULATOIRE DANS LE YOSEIKAN BUDO

Durant les entraînements, les professeurs insistent souvent sur le mouvement de hanche. Il est en effet fréquent que les élèves s'entendent dire "ta hanche, ta hanche". Au risque d'être quelque peu rébarbatif, je crois qu'il est important de revenir sur cette notion de mouvement de hanche, fondamentale dans l'apprentissage du *yoseikan budo*. Fondamentale, vraiment ? Pour développer sa puissance, oui. En effet, dans le *yoseikan budo*, tout mouvement est basé sur une ondulation, qui se transforme plus tard en vibration, et qui prend son origine dans le mouvement de la hanche (au stade ondulateur). D'un point de vue morphologique, donc, un mouvement qui débouche sur une technique (clé ou projection), une frappe avec une arme ou sur un *atemi* est identique à partir du moment où le pratiquant se concentre sur l'envoi de l'énergie ondulatoire plutôt que sur une application technique. On retrouve cette idée de mouvement de base commun dans le *kata Tanto Happa* qui, en huit mouvements, décrit toutes les possibilités d'envoi de cette énergie basée sur l'onde.

Mais pour mieux comprendre ce que signifie ce fameux mouvement de hanche et cette énergie ondulatoire, je me permets de reproduire une interview de Maître Hiroo Mochizuki, fondateur du *yoseikan budo*, parue dans le magazine *Karaté Bushido* d'avril. Il y parle d'une découverte faite en 1967 qui transforma complètement ses recherches sur les arts martiaux. Mais laissons-lui la parole :

«Alors que j'observais un artiste de cirque en train de s'entraîner avec son fouet à l'extrémité duquel il avait attaché un couteau, j'ai été stupéfait par l'incroyable énergie transmise par son mouvement. Il essayait de planter son couteau dans un arbre qui était épais et solide et quelqu'un qui aurait essayé seulement avec les mains aurait certainement échoué. A ma grande surprise, l'artiste planta son couteau sur plusieurs centimètres et il lui fut difficile de le retirer. A la suite de cette troublante expérience, j'ai essayé d'imiter le mouvement de vague produit par le corps de l'artiste pour lancer son fouet. J'ai appliqué ce principe sur un coup de poing et j'ai immédiatement obtenu des résultats très intéressants. J'ai voulu faire l'expérience en mesurant cette fois-ci l'énergie transmise. Je suis allé à l'INSEP (Institut National du Sport et de l'Education Physique) à Paris et j'ai fait passer des tests d'impact à plusieurs ceintures noires. Dans les meilleures cas on obtenait 300 kg de pression pour un coup de poing "classique" et 600 kg pour un coup de pied. Avec le mouvement ondulateur, j'ai obtenu 750 kg pour une technique de poing et 1200 kg pour les pieds. J'ai ensuite poursuivi cette étude pour les projections,

pour les clés et pour les armes. Même conclusion, l'énergie ondulatoire peut augmenter l'efficacité des techniques. Et afin d'en retirer les grands principes, j'ai créé le kata "Tanto Happo" qui contient les huit mouvements de base du lancement de l'onde de choc. C'est sur ce principe que ce fonde aujourd'hui le yoseikan budo».

Donc, une fois de plus, j'en profite pour vous conseiller de vous concentrer sur votre mouvement de hanche. Je vous souhaite un excellent été.

 Denis Inkei

News : www.sdkbudo.ch

Marie-Claude Hefti

SITE INTERNET

Le nouveau site internet du club est en ligne, vous pouvez le consulter sur : <http://www.sdkbudo.ch>, en voici un petit aperçu ci-dessous.

Un grand merci à Stéphane Emery qui n'a pas ménagé ses efforts pour la fabrication du site et sa mise en ligne.





TOURNOI DE TEMPLEMORE

Les samedi et dimanche 30 et 31 avril dernier a eu lieu le tournoi senior international de Londonderry en Irlande du Nord. Ce tournoi regroupait 17 pays venus des 5 continents, ce qui représentait un total d'environ 200 participants. Ce tournoi fut suivi d'un stage de 3 jours.

Je suis donc parti pour ce tournoi depuis Genève avec un groupe de *judoka* parisiens. Nous sommes tous arrivés à Dublin le jeudi matin. Nous avons dû faire ensuite 4 h. de route pour arriver à Londonderry dans la fin de l'après-midi. Ce trajet fut suivi d'un entraînement de décrassage dans un club local. Nous fîmes un jour de pause le lendemain et nous étions en forme pour le tournoi auquel je participais samedi. Après deux bons combats, j'ai perdu au troisième tour par *ippon* contre le futur finaliste. Ensuite, j'ai perdu par *yuko* contre celui qui termina troisième. Je pris donc la septième place.



Ce tournoi fut en majorité dominé par les équipes d'Angleterre et de France qui remportèrent le plus de médailles par pays. Le stage qui suivait ce tournoi fut assez intensif avec deux heures de *randori* deux fois par jour.

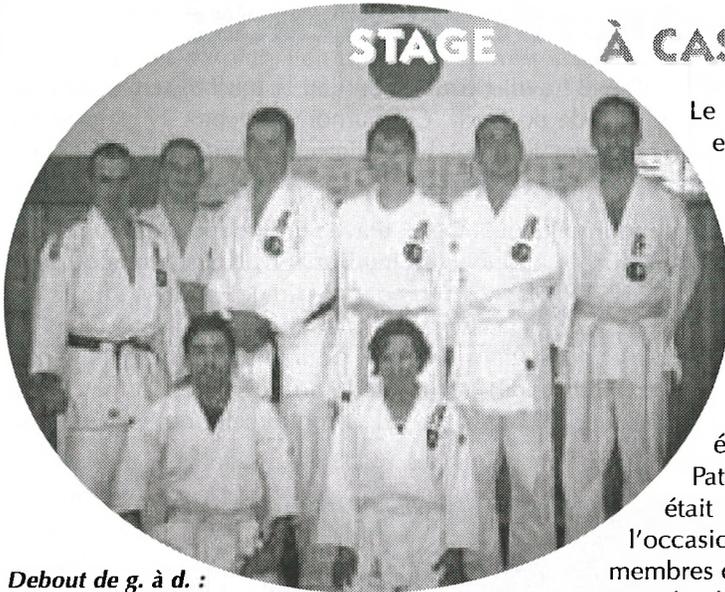
Je suis donc rentré fatigué à Genève mercredi soir, prêt à repartir à l'école le lendemain matin.

Josuke

Josuke (à droite) contre Owen Bradley au tournoi de Templemore.



STAGE À CASLANO



Debout de g. à d. :
Christophe, James, Patrick,
Marie-Claude, Seb, Karim, devant : Yves et Mélissa

Le week-end des 15 et 16 avril s'est déroulé le stage de *ju-jitsu* de Caslano, petite bourgade voisine de Lugano.

Ces huit heures de cours étalées sur deux jours ont été dirigées par Patrick Moynat, qui était accompagné pour l'occasion de neuf membres de la section de *ju-jitsu* du club.

Il convenait dès lors de souligner surtout le très chaleureux accueil qui nous a été réservé par nos hôtes tessinois, dont la gentillesse n'a d'égal que la beauté de la région. En effet, le cours, qui a connu un vif succès avec un grand nombre de participants (plus d'une trentaine), s'est déroulé dans un esprit de grande convivialité.

De plus, le repas organisé le samedi soir par les membres du club recevant a su contenter de belle manière les appétits et les désirs de *ju-jitsuka* les plus affamés par l'effort ! Même notre professeur qui ne recule devant aucun effort face à l'assiette, a dû s'avouer vaincu au second plat.

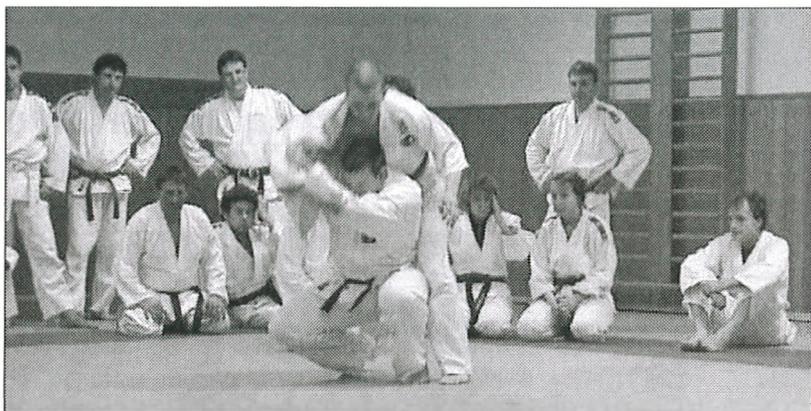
Ainsi, c'est fatigués¹⁾ mais satisfaits que nous avons repris la route, le stage de l'année prochaine ayant déjà été fixé.

Amici Ticinesi, al'anno prossimo

 **Yves Sagan**

P.S. : Seb', Inter-Juve : 1-2. Dommage...

¹⁾Notons encore que certains membres sans doute hyperactifs assurèrent une fatigue supplémentaire en ayant cherché vainement une boîte de nuit à Lugano, jusqu'à 3h30 du matin. Bravo les gars !



Démonstration de projection par Patrick Moynat.

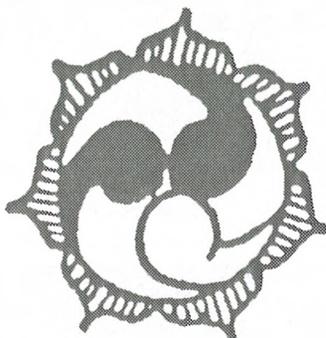


kote-gaeshi

Photo de groupe des participants au stage de Caslano



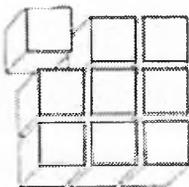
ASSOCIATION SUISSE IOKAI SHIATSU



COURS DE SHIATSU FAMILIAL / FORMATION PROFESSIONNELLE IOKAI SHIATSU
GENNECY 10 – 1237 AVULLY – RENSEIGNEMENTS: TÉL. 750 23 32 OU 756 44 12
DÉBUT DES COURS: FIN SEPTEMBRE 2000

sopha diffusion sa

28, route de Bois de Bay
1242 Satigny
tél. 022 341 32 53
fax 022 341 32 71
e-mail: sopha@swissonline.ch



futons

lits

céramique

théières

en fonte

**meubles
japonais**

Nous avons déménagé.

*Venez nous rendre
visite !!*

*Eric et Fred vous
accueilleront volontiers.*

documentation sur demande

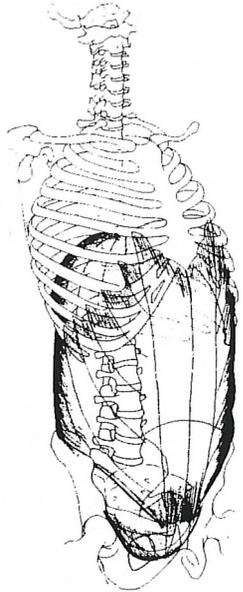


sopha japon

DES ABDOS IMPRESSIONNANTS ET UN DOS EN BONNE SANTE

Il y a des sportifs qui veulent renforcer certains «groupes musculaires» qui leur sont utiles pour pratiquer leur propre sport. Les sprinters se concentrent sur les jambes. Mais s'ils n'entraînent pas le haut du corps, ils ne pourront pas courir vite.

Les abdominaux ne semblent pas être utiles en *karate* cependant ils le sont. Vous pouvez vous déplacer avec un équilibre accru et vous pourrez mieux contrôler le corps si le diaphragme¹⁾ est assez robuste pour stabiliser les déplacements. En renforçant les abdominaux vous pourrez mieux effectuer les changements de direction. Le dos ne fera plus mal après chaque entraînement. Vous pourrez porter deux fois plus de provisions. Au base-ball vous pourrez faire votre premier coup de circuit. Vous courrez plus vite et vous sauterez plus haut. Le centre du corps se trouve là où la puissance commence. Les maîtres d'arts martiaux le savent depuis des siècles. Vous concentrez le *chi* à deux pouces au-dessous de votre nombril. Si le corps est équilibré votre énergie et votre puissance augmentent. Un fort diaphragme est une bonne base pour un *uraken* explosif. Que ce soit un coup de pied ou un coup de poing, toute la force part du diaphragme. Mais si les abdominaux sont faibles la chaîne est cassée. Un diaphragme puissant relie, avec efficacité, le haut et le bas du corps. Lorsque les sprinters courent les bras se déplacent d'avant en arrière. Tout mouvement latéral nuit à la vitesse. Un abdomen vigoureux stabilise les mouvements pour obtenir un maximum d'efficacité. Même si vous faites un putt au golf les muscles abdominaux doivent stabiliser le torse.



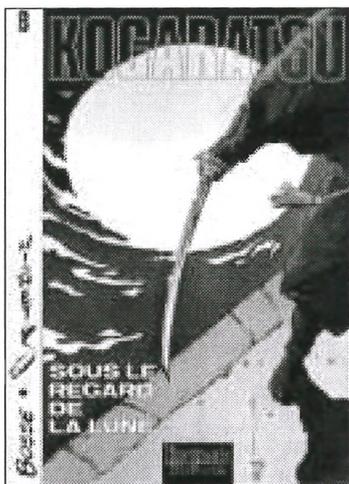
Le caisson abdominal,
tiré de «Anatomie pour
le mouvement» de B.
Calais-Germain.

Les muscles abdominaux maintiennent la posture. Un diaphragme fort empêche les blessures. Si les muscles abdominaux sont entraînés vous vous sentirez sûr dans toutes les positions. Mais le centre de gravité change avec l'activité.

A suivre...

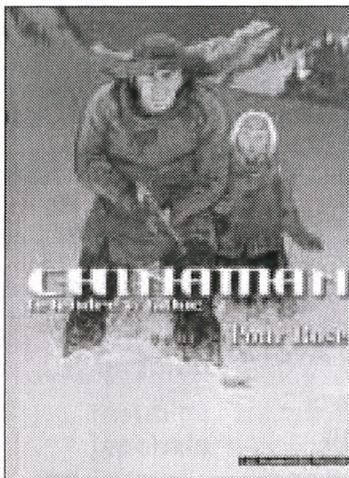
¹⁾ Note du correcteur : Bien que le diaphragme ne fasse pas partie des muscles abdominaux, il constitue la limite supérieure du caisson abdominal. A ce titre, son action se combine avec celle des abdominaux en particulier lors de la respiration, mais également en ce qui concerne la voix ou le cri (et donc le *kia*). De plus ils interviennent également lors de la toux, de la défécation ou de l'accouchement. On devrait donc avoir cette action conjointe lorsque le souffle (avec ou sans émission sonore) accompagne le mouvement du corps.

Je vous propose un livr'avis à propos de 3 bandes dessinées qui ont plusieurs caractéristiques communes. D'abord elles concernent l'Asie ou des Asiatiques, ensuite elles baignent dans les arts martiaux, et finalement elles se déroulent avant le 20e siècle.



Sous le regard de la lune de la série Kogoratsuo par Michetz et Bosse (Dupuis 1999).

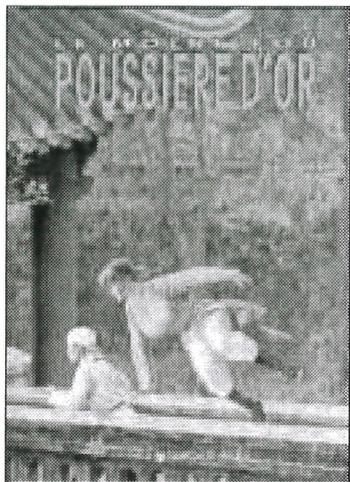
Comme certains parmi vous, je suis un fan de cette série. Dans ce tome 8, Kogoratsuo, guerrier sans maître du début du 17e siècle japonais, devra mettre en jeu bien plus sa sagacité que sa science des armes. Avec un tueur qui rôde, la tonalité de cette aventure est en effet de l'ordre de l'énigme policière. Le dessin est toujours de qualité, les détails soignés, avec des découpages qui rythment la tension de l'attente ou la brutalité de l'action. Quant au scénario, il sait réserver quelques surprises jusqu'au dénouement final. Comme souvent, la vérité peut avoir un goût amer...



Pour Rose, de la série Chinaman par Le Tendre et Taduc (Les Humanoïdes Associés, 1999).

John Chinaman est le nom dont un homme d'arme chinois a été affublé lors de son arrivée à San Francisco vers 1850. C'est donc en pleine période de conquête des grands espaces nord-américains que se déroulent ses aventures, avec leur lot de chinois exploités ou profiteurs, les effets de l'intolérance et du racisme, mais aussi la présence de grands sentiments tels que la loyauté, l'honneur, le courage... Dans ce 3e épisode, une petite fille commencera à apprivoiser cet homme exilé et solitaire, pendant l'hiver rigoureux au coeur des montagnes sauvages de l'Oregon. Là aussi le dessin est de qualité et le scénario recèle ce qu'il faut de générosité, d'action

et cette touche que peut apporter un homme déraciné venu d'une autre civilisation. Un bon moment en perspective.



Poussière d'or, de la série *Le moine fou* par Vink (Dargaud 1999).

He Pao, c'est le nom de l'héroïne, est une barbare occidentale en Chine. Orpheline depuis toute petite, elle a grandi dans l'empire céleste (13e ou 14e siècle). La différence physique évidente l'expose très tôt à l'agressivité des autres et lui forge un caractère et un physique bien trempé. Le destin fera d'elle l'héritière de l'art martial du moine fou. Lui permettant des choses extraordinaires, dans la ligne des histoires de la Chine, elle acquière la quasi invincibilité mais également la folie qui est liée à cet héritage, et qu'elle devra apprivoiser. Cette 10e aventure lui donnera les clés pour résoudre le mystère de ses origines. Le dessin de Vink est digne d'intérêt et il sait distiller

une atmosphère qui lui est très personnelle, au service de la quête d'un personnage hors du commun. Laissez-vous captiver !



美味屋

**LE ROI DU CANARD LAQUE PEKINOIS
ROAST PEKING DUCK**

Autres spécialités:

- crevettes sauce pékinoise, façon "Sunny"
- raviolis aux légumes à la vapeur

Tous les jours un menu chinois fait minute.

5, ruelle des Templiers
1207 GENEVE
Tél/fax 735 14 50

Heures de service :
11h45 - 14h30
18h30 - 23h00
Fermé le Dimanche



Service traiteur 735 14 50

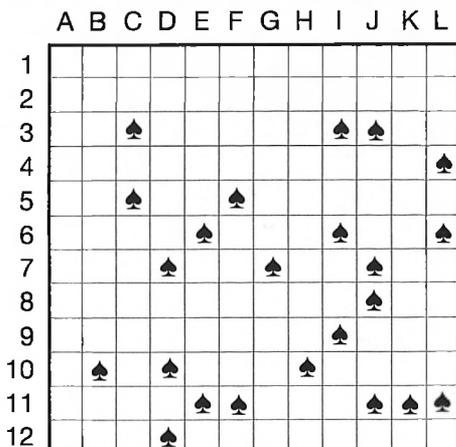
PROBLÈME 2000.2

HORIZONTALEMENT

1. A pour origine un frottement intérieur. –
2. Elles appartiennent au même clone cellulaire. –
3. Le rapport constant de la circonférence d'un cercle à son diamètre – fils de Dédale – indique un lieu quelconque. –
4. Région de la Péninsule ibérique. –
5. Pron. pers. – constitue la charpente de l'homme – quatrième mois du calendrier républicain. –
6. Etat de l'Asie occidentale – se trouve sur un voilier – il vole. –
7. Grade dans les arts martiaux – dépression marécaieuse du Soudan méridional – conj. – métal. –
8. Figurent sur un blason – fleuve d'Italie. –
9. Des voix peuvent l'être – composée pour l'essentiel de chlorure de sodium. –
10. Mi – la – chaîne TV – multitude d'insectes. –
11. Etendue d'eau au Canada – les traducteurs en sortent à Genève. –
12. Pos. – être la conséquence.

VERTICALEMENT

- A. Famille de plantes dicotylédone. –
- B. Endroit planté d'arbrisseaux des bois – île de l'océan Atlantique. –
- C. Pron. ou adv. – symbole du Tesla – langue indo-européenne du groupe germanique. –
- D. Ch.-l. de c. de la Mayenne – largeur d'une étoffe – symbole de l'électron. –
- E. Procédure de recherche ou d'enregistrement d'une donnée – lac d'Ecosse – ensemble de tous les nombres réels. –
- F. Claquer en anglais ou peut être «grand» au tennis – homme politique suisse – base des logarithmes népériens. –
- G. Portique décoré précédant le stupa – on ne peut pas s'en passer. –
- H. Qui n'a pas été imprimé – pron. pers. –
- I. Chiffre d'affaires – ultraviolet – force de tension (ang.) – fleuve d'Afrique. –
- J. Pron. pers. – écrivain suisse



d'expression française – fait suite au vu – occlusive dentale sourde. – **K.** Heurtées – Espagne. – **L.** Agence spatiale européenne – sert à noter des sons vocalique distincts – on peut en avoir un au cinéma – consonne constrictive.

A vous de jouer...

SOLUTIONS DU DERNIER NUMÉRO 00.1 :

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	A	E	R	O	B	I	O	L	O	G	I	E
2	P	L	U	R	I	V	A	L	E	N	T	S
3	O	E	I	L	♥	E	S	A	♥	O	T	E
4	S	E	N	A	T	S	♥	N	O	M	♥	R
5	T	♥	E	N	A	♥	N	O	♥	O	♥	I
6	O	♥	E	D	I	T	E	S	♥	N	O	N
7	L	♥	S	O	R	E	♥	♥	O	S	E	E
8	I	L	♥	♥	E	♥	L	O	I	♥	R	♥
9	C	I	E	L	♥	A	I	♥	T	E	E	S
10	I	E	N	I	S	S	E	I	♥	T	♥	I
11	T	U	N	E	♥	I	♥	R	♥	A	N	E
12	E	X	A	S	P	E	R	A	T	I	O	N

Equipements pour les arts martiaux :

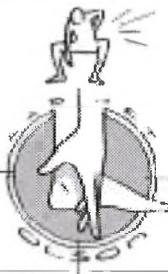
BOUTIQUE JAPONAISE



Le Japon
à votre porte !

36, rue Ancienne - 1227 Carouge
Tél. 022 / 343 73 81

Claude
Olson-
A e b i



DOULEURS ?

Réflexologie
Drainage lymphatique (selon Volder)
Massages sportifs

☎ 784 41 00

ch. Bois-Gourmand 22 - 1234 Vessy



Retour: Shung Do Kwan
Rue Liotard 66
1203 Genève

VITRERIE D'ONEX

- Vitrierie
- Miroiterie
- Stores
- Encadrement

24/24h Urgences

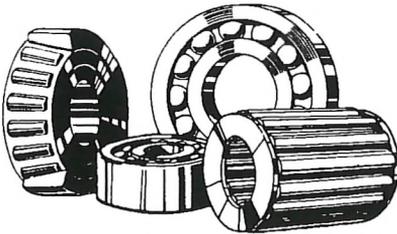
G. Ricci & Fils

36, av. du Gros Chêne
1213 ONEX



022/792.44.92

ERIC MEYLAN S/A
spécialiste tous roulements



**6, ch. des Carpières
1219 LE LIGNON
Tél. (022) 797 53 00
Fax (022) 797 58 25**

ALECTRICA
S.A ÉLECTRICITÉ
TÉLÉPHONE



Route de Colovrex 16
1218 GRAND-SACONNEX
Tél. 799 07 77 / Fax 788 38 08