

CONTACT_2.05

bulletin de liaison et d'information
du shung do kwan budo





shung do kwan budo

CP 92 - 1211 Genève 28

rue Liotard 66
1203 Genève
t+f 022 344 63 42
sdk@sdkbudo.ch
www.sdkbudo.ch

aikido
iaido
jodo
judo
ju-jitsu
karatedo
kendo
kyudo
shodo
yoseikan budo

ASSOCIATION SUISSE IOKAI SHIATSU



Cours de shiatsu familial / formation professionnelle Iokai Shiatsu
Gennecey 10 – 1237 Avully – Renseignements: tél. 022 756 02 35 ou 022 750 23 32

Début des cours: septembre 2005

Mot de la présidente

Plusieurs événements récents ont souligné la bonne santé et le dynamisme du SDK.

Le 8 octobre dernier, de nombreux pratiquants sont venus au club, en dépit d'un beau soleil qui brillait à l'extérieur, expérimenter la notion de «*chikama-uchima* : distance proche – distance d'attaque», déclinée dans toutes les disciplines du SDK. Pascal Krieger, retenu par d'autres obligations, était quand même présent parmi nous grâce aux magnifiques calligraphies qu'il avait préparées pour cette journée portes ouvertes.

Autre événement notable, les quarante ans de la section *aikido* et les trente ans d'enseignement de Gildo Mezzo. Bravo à la section pour cette constance et merci à Gildo de son engagement. Comme d'habitude vous pourrez également découvrir les excellents résultats des différentes sections tant lors de compétitions que de passages de *dan*.

En lisant ce numéro de Contact vous en saurez plus sur ces événements.

Afin de clore 2005 en beauté, Pascal nous propose un rendez-vous incontournable de fin d'année, lundi 19 décembre à 19h30 au *dojo* de Cayla : le *tsuburi* !

Avis aux amateur-es et aux courageux-euses !

Laurence Wiedmer

Présidente

2005_2

responsable:

rédaction:

mise en page:

relecture:

expéditeur:

parution:

impression:

Automne 2005

Marie-Claude Hefti

Maurizio Badanaï, Boris, Barbara Bremgartner, Francisco Campello, Denis Inkei, Yannis Jaquet, Laurent Jornod, Pascal Krieger, Gildo Mezzo, Laurence Wiedmer

Marie-Claude Hefti

Serge Dieci

Secrétariat SDK : Alexandra

3 fois l'an

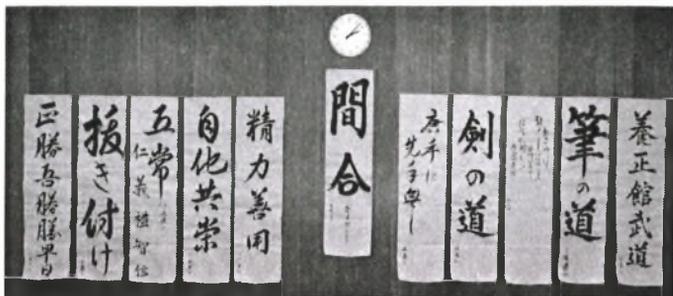
Imprimerie Pot – Grand-Lancy

**Portes
ouvertes**

Dojo Liotard, samedi 8 octobre

Rencontre inter-section, chikama-uchima : distance proche-
distance d'attaque

近
間
打
向



Le mur du dojo Liotard, orné des superbes calligraphies préparées par Pascal Krieger, avec de gauche à droite : aikido, iaido, jodo, judo, ju-jutsu, maai, karate, kendo, kyudo, shodo et yoseikan.



Notre présidente, Laurence Wiedmer (kyudo), s'essaie à quelques mouvements d'aikido en compagnie de Vincent Zahnd (jodo).

Jean-Louis Martin démontre un mouvement de jodo sur Vincent.



Jean-Claude Aebischer (aikido) face à Marc Devalière (yoseikan budo)

Vincent Zahnd (jodo) et Laurent Jornod (karate) s'exercent au jodo.

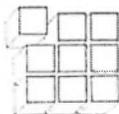




Avec de gauche à droite, pour représenter notre club et chaque section: Laurent Jornod, vice-président (karate), Eric Moisy (kyudo), George Morisod (aikido), Jean-Louis Martin (iaido, jodo), Denis Inkey (yoseikan budo), Mario Castello (judo), Vincent Zahnd (jodo), Bruno Forel (kendo), Stéphane Emery (karate) et Olivier Mathyl (karate).

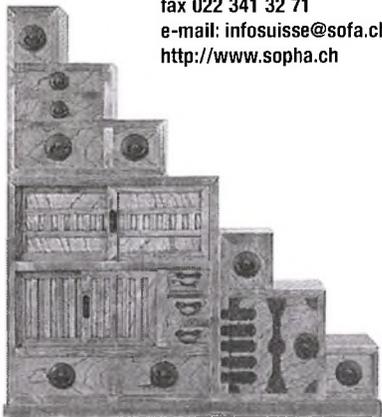
Photos : Roberto Rizza

PUB



sofa diffusion sa

28, route du Bois-de-Bay
1242 Satigny
tél. 022 341 32 53
fax 022 341 32 71
e-mail: infosuisse@sofa.ch
<http://www.sofa.ch>



Venez nous rendre visite!
Eric et Fred sont là pour vous accueillir.

céramique • théières en fonte
meubles japonais et chinois

documentation sur demande

Le 2^e dōjōkun d'Okinawa

1. En karate, il n'y a pas de première attaque

Auprès des pratiquants de la «main des Tang¹» (*kara-te*), le 2^e des vingt *dojōkun* que nous dégustons reste sans doute le plus cité. On l'évoque souvent avec le premier («N'oublie pas que dans l'art du *karate*, tout commence et tout s'accomplit dans la politesse»), comme constituant une sorte de terreau dans lequel cultiver l'attitude la plus féconde pour défendre l'intégrité des personnes. Mais que dit au juste ce précepte ? Il affirme littéralement qu'«en *karate* (*karate ni*) il n'y a pas (*nashi*) de première (*sen*) main (*te*)», c'est-à-dire pas d'initiative belliqueuse, de provocation. Le 2^e *kun* exprime donc à sa manière ce que Montaigne écrivait chez nous : «Toute garde porte visage de guerre».

2. Mise en perspective du *kun*

Plus peut-être que n'importe quel autre *kun*, celui qui nous occupe montre combien l'efficacité défensive et la maturation personnelle vont de pair, l'une trouvant toujours dans l'autre sa condition nécessaire. Pour une part, en effet, on voit mal comment un pratiquant s'entraînant des années durant à l'autodéfense pourrait – sinon par incohérence interne – se targuer d'aller chercher querelle dans les bars ou ailleurs. Certaines écoles martiales, en Russie notamment, préconisent à leurs adeptes d'aller tester périodiquement leurs acquis dans le milieu interlope. Peut-être estiment-elles qu'on apprécie davantage la vue avec un œil crevé, ou la santé avec un tesson de bouteille dans les tripes...

Suivant les bigarrées possibilités de lecture



que les *kun* autorisent à dessein, on note, pour une autre part, que ce 2^e précepte distille quelques clefs précieuses, tout à fait martiales, pour faire mûrir la propre **qualité de présence**. En voici un frugal échantillonnage :

- Travailler sans cesse la détente. Un corps tendu éveille chez autrui, par synchronisation non-verbale automatique, un état d'alerte. On comprendra aisément là-dessus que le *karaté* puisse être «l'art de sourire en toutes cir-constances», selon le bon mot de Seikichi Toguchi².
- Dissimuler, ne pas «mettre en avant» d'indices physiques ou mentaux aidant l'adversaire à prévoir nos intentions : conduite modeste, profil bas, attitude ingénue, silence. Peut-être est-ce en ce sens que Funakoshi conseille de devenir non pas fort, mais faible.

¹ Rappelons qu'avant 1936, «*kara*» signifiait «main de Chine (au sens de la dynastie des Tang)». À Okinawa, berceau du *karaté*, on désignait par le *kanji* correspondant tout ce qui avait une connotation de raffinement, de travail soigné, de qualité ou d'excellence.

² Maître okinawaïen de *gōjū-ryū*.

- En *kumite* (pour laisser de côté le combat réel, dont nous n'avons personnellement aucune expérience), travailler les diverses manières de «faire venir» l'autre, c'est-à-dire de le pousser à s'engager. On songera entre autres aux feintes, ainsi qu'à l'imposition d'un rythme dans lequel l'adversaire va se laisser prendre : reculer sur plusieurs pas, répéter une séquence poings-pieds, avancer quelques fois puis, soudainement, tirer l'adversaire, etc. On songera aussi au fait de parler à voix basse.
- Frapper depuis toutes les positions, sans garde (*mugamae*).

Henri Plée nous l'a expliqué³ : chacun des préceptes comprend plusieurs niveaux de lecture. L'un d'eux, nous semble-t-il, met en valeur le 2e *dōjōkun* comme une invitation à construire les choses – y compris soi-même – en évitant le **piège du volontarisme**. L'attitude volontariste est celle dans laquelle s'est développé le *karaté* universitaire dès les années 1940, sous régime militariste. Elle consiste à soutenir qu'il suffit de vouloir pour obtenir (c'est le simpliste «quand on veut on peut» de Kant), en faisant fi de ce que les psychologues appellent aujourd'hui l'écologie interne, c'est-à-dire l'ensemble des valeurs, des croyances, des tendances, des goûts, des désirs, des schémas mentaux d'une personne. On fonce tête baissée, on se surentraîne, on se dompte, on en impose à son propre corps, bref : on «prend la main», comme on dit aujourd'hui dans les jeux télévisés, sans tenir compte de ce que l'on est. Ce que suggère contre cette attitude notre 2e *dōjōkun*, c'est que la pratique volontaire la plus féconde est celle qui détermine ses objectifs et qui s'y achemine en respec-

³ «Contact 3_2004».



tant le contexte où elle intervient. Au lieu de «forcer» les choses (*sente*), on écoute d'abord ce qui se manifeste (nos valeurs, encore une fois, notre état de santé, notre âge, nos convictions, etc.). On suit en quelque sorte le mouvement naturel des choses, pour le transformer ensuite de l'intérieur. D'une certaine manière, donc, «*Karate ni sente nashi*» contrepointe la célèbre formule entonnée par Goethe et bien d'autres : «Deviens ce que tu es !». Peut-être est-ce pour cette raison que le 4e *kun* conseille malicieusement de se connaître soi-même avant de chercher à connaître autrui... Nous y reviendrons bientôt.

3. Pratiquer le *kun* (meletè, askèsis⁴)

Dans les situations relationnelles un peu

tendues qui risquent de déboucher sur un conflit, un réflexe largement dominant consiste, lorsque l'interlocuteur nous a interpellés, à nous justifier, à expliquer, à renforcer notre position. Or il existe une technique très simple de dialogue qui rend à notre *kun* un pétillant hommage, et qui consiste simplement à valider ce qu'autrui vient d'exprimer. Au lieu de surenchérir dans l'initiative personnelle, on accueille en offrant de la reconnaissance. Nommée «reformulation» par les psychothérapeutes, cette technique se travaille, bien entendu. Il faut en saisir patiemment l'esprit sans l'appliquer comme une recette artificielle qui casse la relation plus qu'elle ne la fertilise. Néanmoins, les

amateurs de bons morceaux pourront s'ils le souhaitent tester le petit apéritif⁵ suivant : dans une situation «mal barrée» (patron de mauvais poil, client rouspéteur, compagne agacée...), prenez le temps de reconnaître ce que vit l'autre, et de l'exprimer si possible par une question⁶ : «Est-ce que vous m'en voulez ?», «J'ai l'impression que tu es fâchée... c'est bien ça ?». Ou validez simplement ce qu'autrui amène, en vous assurant de bien comprendre : «Ah, je vois, on vous a livré une stéréo défectueuse...», en attendant la confirmation. «*Karate ni sente nashi*» c'est aussi cela.

Maurizio Badanai

Calligraphies et dessin : Pascal Krieger

⁴ Méditation sur des cas pratiques et mise à l'épreuve constante «sur le terrain». Deux mots d'ordre de toute philosophie digne de ce nom, d'après les anciens penseurs grecs et latins. Voir «Contact 3_2004».

⁵ «Apéritif», c'est-à-dire littéralement, «ce qui ouvre».

⁶ Les questions, en effet, font de la place à l'autre tout en ouvrant le dialogue.

PUB

patrick cicognani
étudiant iokai_shiatsu_méd. trad. jap.
rue du midi 6_les grottes
022 733 49 77
079 314 04 34



shiatsu
séance_1h / 50.-

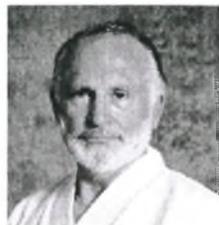
ALECTRICA S.A.
Electricité
Téléphone



Route de Colovrex 16
1218 GRAND-SACONNEX
Tél. 022 799 07 77 / Fax 022 788 38 08

Chroniques d'Henry Plée

Le *hara*, l'essentiel oublié



Henry Plée

C'est vers l'âge de douze à treize ans qu'un *samourai* était admis dans ce qui était la plus haute catégorie des *bushi* (militaires). Dès cet instant, il était susceptible de partir au combat. Le postulant *samourai* devait avoir maîtrisé entre onze et treize ans, selon les époques, neuf à dix-huit *kakuto-bugei*.

Dans une précédente chronique, je vous ai donné la liste de ces dix-huit techniques (*gei*) guerrières (*bu*) de combat total (*kakuto*), en vous faisant remarquer que s'initier en deux ou trois ans à 18 *kakuto bugei*, jusqu'à un niveau permettant de faire face à des combattants adultes, devrait logiquement vous faire comprendre qu'un «secret» essentiel devait avoir été perdu dans la pratique de nos *budo*... où trois ans sont nécessaires pour atteindre un niveau «moyen» (1^{er} *kyu* / 1^{er} *dan*) dans une seule discipline.

L'entrée dans la vie adulte

Le jeune futur *samourai* devait être parrainé par un *samourai* du clan, ce qui ne posait généralement pas de problème du fait que le jeune aspirant *samourai* subissait vers l'âge de dix ans une cérémonie spéciale, nommée «*gembuku*» («mise du chapeau d'homme»), qui marquait son entrée dans la vie adulte. Lors de cette cérémonie, on lui rasait le crâne, sur lequel un parent (*eboshi-oya*) ou un proche (*kammuri-oya*), membre du clan, déposait un chapeau qui variait selon le rang de la famille. Le jeune futur *samourai* changeait de nom et un

vrai *katana*, forgé selon sa taille, lui était solennellement remis et alors commençait l'initiation aux neuf ou dix-huit *kakuto-bugei* qui lui seront exigés pour être admis *samourai*.

Un *katana* qui n'a rien d'un jouet

Chez un antiquaire, j'avais découvert un de ces *katana* de futurs *samourais* enfants, et, je peux vous dire que le *katana* de la cérémonie *gembuku* n'a rien d'un jouet. Il coupe comme un rasoir. Selon le shintoïsme, partiellement animisme, où toute chose a son «*kami*» (un esprit, une âme), un *katana* n'était réputé «recevoir son âme» que le jour où la lame tranchait un homme. Aussi certains textes disent que la population n'avait pas intérêt à ironiser sur ce futur *samourai*-enfant... avide de «baptiser» son *katana*. Bien qu'aucun texte ne le dise, il est fort probable qu'avant l'âge de dix ans ses parrains lui avaient déjà enseigné les bases de certains *kakuto-bugei*, notamment les arts du sabre et du tir à l'arc. Mais ce qui est certain c'est que, depuis son plus jeune âge, on avait attiré son attention sur l'importance de son *hara*, et l'on s'efforçait à développer la force de son ventre ainsi que sa respiration ventrale.

Contraindre à respirer avec le ventre

Un ouvrage, absolument remarquable, «*Fighting spirit of Japan*» (le nom «*bushi-*

do» n'avait pas encore été inventé par le romancier Nitobe), écrit en 1900 par un anglais, E.J. Harrison, le premier étranger à avoir été nommé ceinture noire par maître Jigoro Kano, fondateur du *judo kodokan* et pionnier des *budo*, donne une précision intéressante à ce propos. L'auteur affirme que pour développer le *hara* de ces enfants destinés à devenir *samourais*, on les bandait fortement au niveau de l'estomac afin de les contraindre à respirer «avec le ventre» en forçant sur le bandage. Mettre de la force dans notre ventre et apprendre à l'utiliser est un *okuden* (un principe secret «profond»). Il fait partie des trésors du passé, oubliés en *budo* moderne, et dont je vous reparlerai dans d'autres chroniques. L'intéressant est que je ne m'appuierai pas seulement sur la tradition, mais également sur des découvertes scientifiques récentes, stupéfiantes, confirmant l'importance du *hara*, source du *ki* (*chi*). En effet, on a découvert récemment qu'il existe un «second cerveau» (avec neurones !) dont le rôle en arts martiaux est capital, pour le calme intérieur, le détachement devant la mort, pour la vigilance et l'esprit de décision.

Le *hara*, une matière enseignée par les maîtres

En ce qui concerne l'âge minimum, il y eut même des *samourais*-enfants devenus célèbres pour avoir brillamment accompagné leur père sur le champ de bataille avant l'âge de dix ans, parce qu'ils excellaient au tir à l'arc de guerre (asymétrique comme celui du *kyudo*, mais plus puissant).

Et, à propos de l'âge, je rappelle qu'au Japon un état civil rigoureux, semblable à

celui des occidentaux, n'exista qu'à partir des années 1880. Aussi est-il prudent, en ce qui concerne l'âge réel d'un Japonais célèbre du passé, de prendre cet âge avec une certaine réserve. A titre d'exemple, le Maître Gichin Funakoshi, pionnier du *karate* au Japon, s'était vieilli de deux ans pour pouvoir devenir instituteur à Okinawa. Je vous rappelle aussi qu'avant les années 1900, les hommes de 1,70 m et plus étaient extrêmement rares au Japon. Le *karateka* Choki Motobu (1871-1944) et le *judoka* Sakujiro Yokoyama (surnommé «le diable»), tous deux frôlant 1,80 m étaient considérés comme des géants au Japon de ce début de 20^e siècle, où la taille moyenne d'un Japonais dépassait rarement 1,50 m.

Autre chose que la technique

Les grands maîtres Jigoro Kano (1860-1938) du *judo*, Yukio Tani (1881-1950) qui fut le pionnier du *jujutsu* et du *judo* en Grande-Bretagne, Gichin Funakoshi (1869-1957) du *karate*, Morihei Ueshiba (1883-1969) et son maître Sokaku Takeda (1858-1943) du *aiki*, étaient tous de cette taille... considérée en Occident comme la limite du nanisme. Pour qu'au Japon il soit admis comme «normal», qu'un enfant de dix à treize ans puisse maîtriser dix-huit disciplines de guerre en deux à trois ans d'initiation seulement et qu'il soit apte à affronter un *samurai* adulte en combat réel, il devait donc exister «quelque chose» d'autre que la technique ou que la force physique. Ce secret était principalement la maîtrise du *hara*.

La force explosive du *hara*

A l'époque héroïque du *jujutsu* et du *judo*

en Occident, aux USA, en Grande-Bretagne et en France (j'en suis témoin en tant que l'un des pionniers d'après-guerre), où le nombre des pratiquants était très réduit – donc composé d'idéalistes non-pollués par l'idée sportive – l'importance du *hara*, en tant que centre de l'énergie martiale, du *kiai*, en tant que sortie explosive de cette énergie, du *zen*, en tant qu'attitude mentale, était enseigné par les maîtres japonais. Sans aucune réserve. À la réflexion, je me demande maintenant s'il n'y avait pas là une forme de mystification subtile. En effet, il n'est pas impossible que ces maîtres nous aient enseigné ces principes «profonds (*okuden*) en se doutant que les Occidentaux n'en comprendraient pas l'importance et les abandonneraient. «Cons comme sont (souvent) les Occidentaux vaniteux», ai-je envie d'ajouter. Bingo.

Une histoire véridique

Avec la popularité (le grand nombre de pratiquants nécessitant un grand nombre d'instructeurs forcément non-initiés), l'aspect sportif, aggravé par les catégories de poids dans les *budo* de championnats, *judo*, *karate*, *kendo* à un degré moindre, et un idéal non-martial dans les *budo* idéalisés, *aikido* et *iaïdo*, l'importance du *hara* est parfois évoquée mais non appliquée, ni à l'entraînement ni dans la vie quotidienne. Une histoire véridique d'un combat, devenu légendaire, nous confirme le niveau de ces *samourais*-enfants. Il eut lieu en 1174, entre le moine-guerrier (*sohei*) Benkei, et le jeune *samourai*, âgé de 15 ans, Ushiwaka-Maru qui devait devenir le célèbre Minamoto-No-Yoshitsune (1159-1189), le «Bayard sans peur et sans reproche» japonais de la Guerre des Gempei,

où deux importants clans rivaux, les Taira et les Minamoto s'étaient affrontés pour contrôler le Japon. Enfant, Benkei s'appelaient Oniwaka-Maru, «le jeune démon», en raison de sa taille et de sa force physique.

Une force de la nature

Fils du *bonze* guerrier du temple de Kumano, Benkei prit le nom de Musashi-bo lorsqu'il devint à son tour un «*sohei*». Véritable force de la nature, Benkei se passionna au maniement des armes, notamment pour une forme de *naginata* à lame très longue, dite *nagamaki*, rappelant le «fauchard» du Moyen-Âge européen du 12^e au 13^e siècle.

Le pont des défis

Pour se perfectionner tout en s'amusant, Benkei aimait se placer au centre du pont Gojo, à Kyoto, où il barrait le passage aux *samourai* qui désiraient passer sur l'autre rive. Il leur proposait un duel non mortel avec sa *naginata*, et il confisquait le sabre (ultime humiliation !) des vaincus. Sa réputation légendaire attira les meilleurs escrimeurs. Tous furent battus... et le nombre de *samourais* désirant passer sur ce pont devint de plus en plus rare. Selon la légende, Benkei en était à son millièmè sabre confisqué lorsqu'il barra le passage au jeune et frêle Yoshitsune qui venait tout juste d'avoir quinze ans. Le combat fut bref. Yoshitsune esquaiva toutes les attaques de Benkei qui se retrouva face contre le sol, à la merci de l'enfant-*samourai*. Choqué par une telle supériorité, Benkei se prosterna aux pieds de son vainqueur et lui jura une fidélité sans borne. Il fut effectivement l'ombre de son maître jusqu'en 1189, où il fut tué dans la bataille de Koromogawa. La

légende dit que pour protéger son maître Yoshitsune, Benkei s'était calé sur son énorme *naginata*, jambes écartées, face à l'ennemi, impassible. En fin de bataille, il était toujours debout, couvert de flèches... mais mort. Le «quelque chose d'extraordinaire» en question, qui change tout, qui était le tronc commun pour qu'un *samourai* puisse maîtriser dix-huit *kakuto bugei* en si peu de temps, était la force du *hara*, dit aussi *saika-tanden*, *onaka*, *fukubu*, *ki-kai* (= l'océan du souffle) et *kikai-tanden* (*qi-hai* et *dan-tian* en chinois). Ce sera l'objet de plusieurs chroniques car ce sujet est essentiel.

Un cerveau dans notre *hara*

En mars 1996, le «Science Time» du New York Times de janvier, annonçait une découverte du Docteur Gershon, titrée «Un cerveau complexe est caché dans nos viscères», il joue un rôle pour nos joies et nos misères, nous apporte paix intérieure, les états d'âme entraînant les «douleurs d'estomac» (stress), et pense indépendamment de l'encéphale. L'article évoquait son rôle pour les paralytiques dont la moelle épinière, sectionnée, rendait indépendants le cerveau du haut et celui du ventre.

Parler de l'importance du *hara*

Par conséquent, lorsqu'en 1998 j'ai écrit «l'Art sublime et ultime de toucher les points vitaux» (son vrai titre, que l'on a dû raccourcir, pour la mise en page, en supprimant «toucher») je n'ai pas osé parler de l'importance du *hara*. Parlant des trois cerveaux superposés et des deux hémisphères, j'ai évoqué le rôle de chacun pour les actions de survie (le reptilien), les émo-

tions difficiles à maîtriser (le mammifère, maintenant je sais que le rôle du *hara* est capital pour cette maîtrise), et le cerveau intellectuel (le néo-cortex, capable d'inventer, certes, mais qui est plus un perturbateur qu'une aide dans le domaine martial). Depuis la communication scientifique de 1996, tout fut confirmé en 2000. Il n'y a plus de doute possible.

Un second cerveau... dans le ventre

En 1860, les «atomistes», qui recherchaient le siège de l'âme (que l'Extrême Orient situe dans le ventre, d'où le suicide par «*seppuku*», dit populairement «*hara-kiri*» : ventre ouvert), n'étaient pas parvenus à l'y trouver, mais ils avaient identifié la force motrice de nos entrailles, les contractions qui, en se propageant d'un bout à l'autre du tube digestif, assurent le transit. Malheureusement, comme c'est souvent le cas pour les découvertes brisées par l'ironie, on en resta là parce que l'étude du cerveau de la boîte crânienne fit des progrès extraordinaires, notamment grâce à l'électroencéphalogramme puis grâce à l'image à résonance magnétique (IRM). Les plexus intestinaux sombrèrent dans la région la plus obscure et la plus tabou de notre corps. Jusqu'à ce que des chercheurs confirment, stupéfaits, un siècle et demi après, que ce que l'on considérait comme des troubles «psychosomatiques» venait de ce que le cerveau n°1 détraquait un autre cerveau, celui dans le ventre... et vice versa. Sur cette découverte, une nouvelle discipline est née, la «neurogastroentérologie». Mais, bien évidemment, n'étant pas «Artistes Martiaux» comme on dit aux USA, les chercheurs ne firent aucun rapprochement avec la tradition indienne et

sino-japonaise, qui intuitivement avait fait cette découverte... il y a un bon millénaire, et probablement bien avant.

Cent milliards de neurones

Maintenant, la science reconnaît que, tapi dans nos entrailles, au niveau du traditionnel «*saika tanden*» (2 cm au dessous du nombril et 3 à 5 cm vers l'intérieur... selon l'épaisseur de notre petit bedon), frère siamois de l'autre, l'encéphale, un second cerveau existe et qu'il est capable de dominer le cerveau n°1 pour contrôler nos émotions. Il contiendrait 100 milliards de neurones, autant que notre moelle épinière. Il influence notre comportement, notamment sur le plan de la survie martiale. Il influence notre santé puisqu'il recèle 70 à 80% de nos cellules immunitaires et par conséquent il assure l'essentiel de nos défenses. On ne sait pas encore s'il pense, mais il souffre des mêmes maux que le cerveau n°1... à qui il peut transmettre les siens. Le développer est donc d'un grand intérêt... ce que prétend d'ailleurs faire le *qi-gong*.

Le développement du *hara*

Stupéfaits de cette découverte, qu'ils contestèrent dans un premier temps, les scientifiques lui donnèrent le nom de SNE : Système Nerveux Entérique. Ce cerveau n°2 produit au moins vingt neurotransmetteurs identiques à ceux de notre cerveau n°1. C'est en étudiant des paraplégiques que les chercheurs John Furness et Marcello Costa (en Australie), eurent la puce à l'oreille et ils confirmèrent la découverte, en 1996, de l'équipe d'anatomie et médecine interne de Michael Gershon, un chercheur de l'Université new-yorkaise

de Columbia (USA). D'autres équipes à travers le monde confirmèrent également que le SNE était bien plus qu'un double réseau nerveux commandant les contractions du tube digestif et que le cerveau n°1 n'exerçait aucun contrôle sur ces étranges soubresauts. Je ne vais pas vous accabler en énumérant les influences de ce cerveau abdominal sur les troubles humains. Nous en resterons sur le plan des arts martiaux vrais, celui des *kakuto-bujutsu*. Ce qui n'exclut pas leur intérêt pour les *budo*... honnêtes. Ainsi que je l'ai déjà dit, depuis son plus jeune âge, le futur *samourai* était sans cesse rendu attentif au développement de son «*hara*», son ventre, dont la prise de conscience au cours de sa vie et de ses exercices lui permettrait, plus tard, de progresser efficacement dans l'étude les *kakuto bugei* et dans «la Voie». Une fois admis *samourai*, pendant toute son existence, et quelles que soient les circonstances, le bon contrôle du «*hara*» se traduisait chez lui par une certaine attitude (*shisei*) faite à la fois de droiture physique, de courage à toute épreuve, d'esprit de décision, d'abnégation et de discipline mentale. Ces traits définissaient l'homme, dit «de caractère», répondant aux critères des valeurs supérieures reconnues par la société de son temps. La présence d'un «*hara*» fort accompagnait en permanence ces «Hommes de caractère». Le «*hara*» était le véritable creuset où se forgeait l'homme qui devait transcender la condition du commun, pour vaincre en combat guerrier. La conscience du principe de l'unité des forces corporelles et de l'énergie psychique par l'exercice martial et la respiration ventrale (*kokyū*) servait de catalyseur à une sorte d'alchimie interne,

héritée du *dao-jiao* chinois, qui a fini par devenir une des notions principales et omniprésentes de toute la civilisation japonaise. Cette notion est toujours présente au Japon – plus ou moins consciemment – à l'époque moderne. C'est ainsi que de nombreuses expressions y font encore référence. Tels que : «*hara-no-de-kite-hito*» («l'homme au ventre accompli»); «*hara-no-de-kite-inai-hito*» («l'homme au ventre imparfait», immature, qui se signale par son manque de contrôle); «*hara-no-aru-hito*» («l'homme qui a du ventre», correspondant d'ailleurs plus ou moins à notre «un homme qui a des tripes !» ou «du cœur au ventre» ou «qui y mets toutes ses tripes» pour l'homme d'exception courageux); et son contraire «*hara-no-nai-hito*» («l'homme sans ventre», couard et lâche, correspondant à l'expression française «il n'a rien dans le ventre»). Ce qui indique qu'en Occident, également, on avait traditionnellement compris qu'une «force» existait dans le ventre, caractérisant les hommes dignes de ce nom.

Des champions qui tournent le dos à la tradition

Il est fort dommage que la vulgarité ait fait descendre d'un niveau ces expressions populaires remarquablement justes... avec «il a des couilles», organes ayant un autre intérêt mais dont la vulnérabilité n'évoque ni le courage ni «l'attitude» de l'homme d'exception. C'est ainsi que des trésors essentiels du passé se perdent... Pour développer leur énergie (*ki* ou *chi*) ils ont (parfois) préféré avoir recours aux drogues et aux dopings... quitte à en mourir à l'âge de 30 ans, d'une surdose, pour briller dans les Championnats où le contrôle de

dopage ne semblait pas utile. Maintenant, vous vous demandez probablement comment retrouver l'Art du *hara* (*hara-gei*). C'est relativement simple. L'aide d'un «initié» n'est pas indispensable les premiers temps, ni même après. C'est une question de volonté et d'attention. Il suffit de respirer «avec le ventre» en mettant du tonus dans la région du *saika tanden*, en sortant le bas du ventre, sous le nombril, et en basculant légèrement le bassin. Au début, vous y mettrez probablement trop de force, mais attendu que le *hara-gei* consiste à conserver du tonus dans cette région toute la journée, et pas seulement durant les exercices au *dojo*, vous ne pourriez maintenir longtemps une force excessive dans votre *hara*. Aux débuts, dans la vie quotidienne, vous oublierez inévitablement de respirer avec le ventre et d'y mettre du tonus (je préfère dire «tonus» à «force»). Lorsque vous y repenserez dans la journée, profitez-en pour faire un «rappel de présence», et respirez avec le ventre en sortant ce dernier. Je n'ai pas dit en sortant l'estomac. Cette façon de «pousser» du bas du ventre n'est pas du tout occidentale où, au contraire, on conseille (par esthétisme ?) de rentrer le ventre. Ce que l'on ne fait d'ailleurs qu'exceptionnellement... pour les photos. Bon courage.

**Hara : région abdominale où se situe le principal centre énergétique.*

(Résumé tiré des «Chroniques Martiales», Henry Plée, éd. Budo).

Francisco Campelo

40 ans d'aikido 30 ans d'enseignement

30 ans d'enseignement, une activité qui me ravi à chaque instant.

40 ans d'aikido, je ne me lasse pas.

Une section dont je suis fier.

Des élèves engagés, curieux, un vrai plaisir.

Le SDK, un club avec une organisation et une infrastructure irréprochable.

En 1975, fraîchement revenu de cinq années passées au Hombu *dojo* à Tokyo, le SDK avait perdu sa section *aikido*, devenue cette année-là *yoseikan-budo*. Le comité de l'époque a voulu garder l'appellation *aikido* à ses choix de disciplines proposées et était très intéressé par l'école d'*aikido* Ueshiba.

Au rythme d'un cours par semaine, j'ai donc débuté en septembre 1975 avec quatre élèves débutants, à ce moment-là, le *dojo* était au 5 rue Liotard, encore pour quelques mois.

Le déménagement fait à sa place actuelle, au fil des mois, une vingtaine de personnes ont été attirées par cette forme d'*aiki*, et, peu à peu, les cours ont passé de un, deux, trois puis quatre par semaine. Me Watanabe, *sensei* engagé par le SDK assistait sans bouger, en *seiza* sur le *tatami*, à chacun de mes cours, à la fin, il me donnait ses impressions, ce qui me servi par la suite à avoir une meilleure approche technique et pédagogique.

Il reste encore trois rescapés de cette période, Marco, Jean-Claude et Wilfried, fidèles adeptes qui sont là depuis presque 30 ans, félicitations à eux de cet attachement et cette constance.

Les dix premières années passées, progressivement, la section a pris du corps, un bon noyau s'est formé, l'organisation au *dojo* de stages avec les meilleurs maîtres du moment, ont fait profiter la section de leur savoir. Ch. Tissier, Me Yamaguchi, Me Tamura, Me Kitaura, Me Chiba ont beaucoup contribué au développement technique et spirituel de chacun. L'invitation de ces grands maîtres au SDK ont bien favorisés les déplacements de tous pour les stages à l'extérieur, les week-end, les semaines en été qui se sont mul-

Aikido

合

氣

道

Me Yamaguchi en passage au SDK, 1979.





Stage avec Jean-Claude au Parc Trembley, 1983.

tipliés avec le temps, la section a toujours eu une très bonne participation à cette formation hors *dojo*.

A l'époque, nous avions un stage de week-end, aux Diablerets, nous pouvions louer un chalet avec un petit *dojo*, les entraînements et un passage de grades y étaient prévus une fois par an. Nous y retournions l'hiver pour une sortie à ski, les anciens se souviennent encore de ces instants privilégiés. Me Ikeda, aujourd'hui à la retraite, est arrivé en Suisse dans les années 80, il est venu au SDK environ une fois par mois nous faire bénéficier de son enseignement pendant plus de 20 ans, grâce à lui, l'association regroupant l'*aikido* en Suisse et à laquelle nous appartenons, a pris beaucoup d'importance et, il a aussi bien contribué à l'expansion de l'*aikido* dans notre pays et à l'étranger.

Parallèlement un groupe enfants a été mis sur pied, la section ne doit pas être très loin des 30 ans d'existence, avec le temps, les responsables se sont instruits à cette spécialisation, les cours enfants demandent considérablement de créativité et de vigilance, les leçons sont données de façon ludique, attrayante afin de garder constamment l'attention des petits en éveil. Des stages préparés pour eux sont

aussi organisés régulièrement. Je remercie les profs, d'accomplir cette tâche difficile car aujourd'hui le groupe enfants a bien du succès.

Aujourd'hui, la section se porte à merveille, bien rodée, environ 35 ceintures noires, la relève y est pratiquement assurée, la répartition des tâches, comité, licences, examens, enfants, organisation des stages, etc. est devenue bien claire pour tous.

Je peux partir chaque année au Japon m'entraîner quelques semaines, je me trouve un peu privilégié, c'est une grande chance de pouvoir voir de près les grands maîtres japonais, cette année, Francisco a pu partager avec moi le bénéfice de leçons juste à l'endroit même où l'*aikido* est né.

Ces 30 ans m'ont apporté beaucoup de bonheur, d'amis, je peux dire une seconde famille, un contact plus que chaleureux, tous me laissent un souvenir inoubliable, pas mal s'y sont trouvés, quelques-uns s'y sont mariés, pour moi la section sera mon bébé.

Si actuellement je suis arrivé à ce niveau, mon envie de transmettre et ma participation à la commission technique Suisse d'*Aikido*, c'est grâce aux événements passés durant ces 30 ans, j'en suis reconnaissant à tous mes élèves, ils ont participé plus qu'ils ne pensent à ma propre évolution. Toujours un grand encouragement aux nouveaux adeptes, les premiers mois sont frustrants, mais le plaisir de pratiquer arrivera vite, l'*aikido* est pour tous le travail d'une vie entière et chaque jour est un investissement constant.

Bon courage, **la pente est douce, mais la route est longue.**

Gildo Mezzo

Stage aux Diablerets, 1982.



Dojo des Diablerets.



Le jeune Jean-Claude en action.



Ici, on reconnaît Toshie, Marcel et Bruno.



On reconnaît Catherine, Marcel et Francis.

Un nouveau livre de Pascal Krieger



TEN-JIN-CHI, ou une approche calligraphique du *Budô*

Ce livre de 112 pages, dédié à son Maître de calligraphie pendant 30 ans (décédé en 2000), édition trilingue (français, anglais et espagnol) réunit les concepts que Me Kuroda lui a fait calligraphier pendant toutes ces années. Chaque concept est calligraphié et illustré. Une explication pour le pratiquant de *budo* figure sur la page de gauche, et une explication pour le calligraphe sur la page de droite, à côté de la calligraphie. Quinze concepts en *kaisho* (style scripte) pour les concepts de base (*chi*), quinze concepts en *gyosho* pour les concepts émotionnels (*jin*), et quinze concepts en *sosho* pour les concepts de style philosophique (*ten*).

Vous y trouverez également une introduction substantielle et une postface.

Prix du livre : Fr. 38.– ou Euros 25.– + port (à commander directement par e-mail à : krieger@iso.org).

Un DVD sur le parcours de Pascal Krieger

Deux ou trois choses que je sais du budô

Ce DVD n'est pas un film didactique mais un portrait du parcours de Pascal Krieger dans le *budo* japonais. Durée 60 minutes, version anglaise sous-titrée incluse.

Prix du DVD: Fr. 20.– + port (à commander directement au Secrétaire de la FEJ : jipahud@orangemail.ch)



Périple Japonais



Myajima avec sa fameuse porte (mon)

Il était une fois, deux *samourais* qui par une belle journée d'avril s'en allèrent à l'autre bout de la terre, là où le soleil se lève.

Pour le plus petit des deux (*samourai*), c'était une première expérience. Mais, il partait rassuré en présence de son *sempai* qui, pour y avoir vécu, connaissait bien le pays. Pays si prisé par la plupart des *samourais* de la planète.

Le Japon ! Plus qu'un rêve, un but. Y aller au moins une fois dans sa vie de *budoka*. D'autant plus, que pour le petit *samourai*, ce voyage avait quelque chose d'initiatique. Comme une quête à mener, un challenge à relever.

Y aller malgré les circonstances, malgré l'handicap et les contraintes que cela représentait. Passer les barrières de la peur de l'inconnu, redevenir un enfant qui découvre le monde et se fondre dans une autre culture, une autre ambiance. Faire face à ses préjugés et autres idées reçues.

Personne n'a été déçu ! *Sempai* «Gildo Mezzo» pour ne pas le nommer, a retrouvé

son Japon et ses japonais(es) comme on retrouve sa famille après quelques mois d'absence. Une formalité quoi.

Pour le petit *samourai* ce fut différent ! Un peu comme lorsqu'on roule à vive allure la bouche grande ouverte et qu'on traverse un essaim de moustiques, il en a pris plein la ... Et ce fut ainsi pendant pratiquement tout le séjour.

Petit *samourai* a découvert un pays magnifique, tellement différent de tout ce qu'il avait pu voir jusqu'à présent qu'il avait l'impression d'être sur une autre planète. Une de ces planètes lointaines et très en avance sur la terre, comme dans les films de S.F.

Et, en même temps, pays plein de contradictions et de contrastes, où le monde moderne côtoie le monde traditionnel. Où l'on passe du grand au petit en l'espace de quelques secondes. Du monde en quantités de partout, un va et viens incroyable mais, toujours quelque part un endroit incitant à la méditation et au retour sur soi, un coin pour se recentrer.



Kamakura Daibutsu

Les deux *samourais* passèrent les cinq premiers jours à arpenter les rues de Tokyo. Ils profitèrent du beau temps pour se rendre dans les quartiers les plus connus et visiter les points les plus intéressants, n'hésitant pas à se lever très tôt, comme le jour où ils se rendirent à Tsukiji pour le marché aux poissons et être ainsi aux premières lueurs de l'aube devant ce magnifique spectacle de poissons frais, ébahis devant l'extraordinaire effervescence qui y régnait.

Ensuite, les choses sérieuses commencèrent ! Ce fut la découverte du Hombu Dojo, l'*Aikikai* ! La mère de l'*aikido*.

Petit *samourai* découvrit ce sanctuaire de sueur, où les *tatamis* sont aussi durs que les parquets et les douches aussi froides que les cascades dans la montagne l'hiver. Il n'eut tout de même pas l'affront de la prendre (la douche) en position de méditation ! Déjà qu'il était un des rares à le faire.

Après une semaine d'entraînement, alors qu'ils commençaient à prendre le rythme, départ pour une traversée du Japon direction sud.

Etape numéro un: Beppu, idyllique avec

des sources d'eau chaude jaillissant dans les rues. Ses magnifiques jardins et surtout ses sources d'enfer (*jigoku*) avec émanations de soufre (ça pue !). Là, nous sommes offert le luxe de nous faire enterrer sous le sable chaud. Petit *samourai* s'est endormi !

Puis, Hiroshima et son passé atomique. Petit *samourai* a été ému et a eu froid dans le dos (rare pour un *samourai* !)

Ensuite, Myajima avec sa fameuse porte (*mon*) et son sanctuaire dans la mer. Ses biches qui viennent vous manger dans la main. Une petite île paisible et sereine.

Puis Kobe, refaite à neuf suite au fameux tremblement de terre de 95.

Et enfin Kyoto, ex capitale du Japon qui, a su garder une apparence traditionnelle avec sa multitude de temples (bouddhistes) et sanctuaires (shintoïstes). Petit *samourai* a beaucoup aimé cette ville.

Une semaine plus tard, et après avoir beaucoup, beaucoup, beaucoup marché, les deux *samourais* furent de retour à Tokyo.

Petit *samourai* se réjouissant de reprendre ses leçons d'*aikido* pour les dix derniers

jours avant son grand retour au pays.

Aikido le matin, parfois très tôt ! Et, *aikido* l'après-midi jusqu'au soir fut le rythme adopté pour clore ce séjour.

Ils en profitèrent pour travailler avec la plupart des *sensei* du Hombu Dojo et ainsi se faire une idée générale de l'enseignement dispensé dans ce lieu sacré.

Je tiens à rassurer tout les petits et grands *samourais* du SDK ! Nous avons les moyens de « rivaliser » avec eux. Peut-être, devrions nous juste changer nos *tatamis*, afin d'éviter la période de transition subie par nos genoux, nos coudes et notre humble carcasse, habitués que nous sommes aux luxueux *tatamis* bien mous et si confortables ! Sans oublier la douche froide ! De toutes façons ils ne la prennent pas !

Les deux *samourais* en ont également profité pour déambuler dans les rues et quartiers de Tokyo et se laisser vivre au rythme nippon durant les derniers jours, avant le départ du petit *samourai* qui, n'en revenant pas de ne pas avoir vu passer le temps, ne voulait pas croire qu'il arrivait au bout de son séjour.

Aujourd'hui encore, il ne sait pas trop si tout cela ne fut qu'un rêve ou vraiment la réalité. De retour au pays il ne s'en est toujours pas remis et compte sur un prochain voyage



Toro à Beppu

pour réaliser qu'effectivement, il est bien venu, qu'il a bien vu et même vaincu les barrières qui se dressaient devant son chemin de petit *samourai*.

Mais, déjà d'autres aventures l'attendent car, petit *samourai* prépare en ce moment, une ceinture noire de... prothèse totale de la hanche ! Et le programme s'annonce plutôt corsé !

Petit *samourai* tient à remercier chaleureusement son *sempai* et *sensei* Gildo Mezzo, pour l'avoir accompagné durant ce périple. De l'avoir attendu lors de nos marches forcées, ralenties par sa lenteur (et sa béquille) et de lui avoir fait découvrir un pays merveilleux ainsi que tous les lieux insolites d'ont il gardera, pour tout le restant de sa vie de *samourai*, un excellent souvenir.

Merci *sensei* !

Francisco

Nos deux samourais au bistrot

Kendo Coupe Kasahara 2005

剣
道

Kasahara, c'est la compet' qui est organisée à Genève par notre propre club, ce qui n'empêche pas la participation de plein de clubs étrangers. C'était une petite info pour ceux qui ne savaient pas.

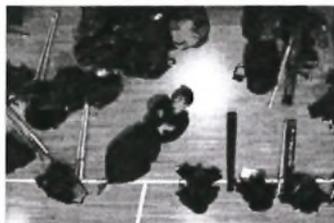
C'est drôle parce que le matin y'a les supers motivés qui s'échauffent et s'entraînent 45 minutes avant le début des tournois et, dans un coin, y'a nous, le SDK, qui ne sommes pas encore très bien réveillés. Ca ne nous a pas empêché de faire du *kendo* avec beaucoup de plaisir. Et même si on s'est fait éliminer assez vite, on a pu profiter de voir du bon *kendo*.

Agatha et Nicolas n'ont pas pu participer pour cause d'organisation, et Yannis s'est blessé au poignet samedi. A la fin, je crois que tout le monde a eu du plaisir, tant qu'à participer, aider, regarder et puis... bah, à l'année prochaine !

Boris



Il y avait du monde ce jour là.



Le repos du guerrier Jean-Nicolas Heurtevin.



Le soir, le linge sèche.



Nicolat Ganichot (SDK) contre Michael Hehner (Budokan Lausanne).



Sébastien Favez colle de jolis kote.

Kasahara 05

19^e Coupe Internationale 24 et 25 septembre 2005

Samedi 24
 13h accueil
 13h30 shirai check
 14h compétition équipes
 18h examens de kyu et jigeiko
 20h repas

Dimanche 25
 8h petit déjeuner et shirai check
 9h début des combats :
 Junior, ladies, open
 12h30 repas
 18h finales et clôture

Salle du Val d'Arve
 rue Daniel-Bovril 13
 1227 GENÈVE Carouge

+41 78 616 30 44
 contact@kendogeneve.ch
<http://www.kendo-geneve.ch>

Saint-Etienne, l'équipe victorieuse, reçoit ses trophées.



Les finalistes de la compétition Open se saluent après leur combat. Jean-Nicolas Heurtevin (Versailles).



Coupe S.K.C. à Froideville

22 mai 2005

Karatedo



Comme chaque année eu lieu la traditionnelle coupe S.K.C à Froideville, organisée par Kahn, responsable du Chidokaï à Lausanne.

Cette édition 2005 fut de très bon niveau avec la participation des clubs comme K.C. 2000 Martigny, Sankukaï Onex ainsi que nos compétiteurs Chidokaï de Lausanne, Genève et Saint-Gall.

Nos arbitres furent : *sensei* Nakajima, Patrick, Kahn, Olivier, Stéphane, Marc et Laurent.

Tout se déroula pour le mieux dans une ambiance agréable et fair-play.

Voici les résultats de cette compétition :

Shobu ippon

10 ans, kata + kumite filles

1. Lara Laure, Chidokaï Pâquis
3. Cochard Pauline, Chidokaï Froideville
2. Stadler Céline, Chidokaï Froideville
3. Baeriswyl Charlotte, Chidokaï Veyrier

10 ans, kata + kumite garçons

1. Daverio Sébastien, Sankukaï Onex
2. Imoberdorf Julien, Chidokaï Froideville
3. Baeriswyl Hugo, Chidokaï Veyrier
3. Anzalone Alexandre, Chidokaï Veyrier

12 ans, kata + kumite filles

1. Studach Cynthia, KC2000 Martigny
2. Intrator Christina, Chidokaï Ecolint
3. Lansky Tanya, Chidokaï Ecolint
3. Baeriswyl Charlotte, Chidokaï Ecolint

12 ans, kata + kumite garçons

1. Lansky Sasha, Chidokaï Ecolint
2. Morand Emeryck, Chidokaï Lausanne
3. Bourqui Quentin, KC2000 Martigny
3. Tane Naoki, Chidokaï Ecolint

14 ans, kata + kumite filles

1. Lansky Tanya, Chidokaï Ecolint
2. Primini Lucrèce, Chidokaï Froideville
3. Intrator Christina, Chidokaï Ecolint

14 ans, kata + kumite garçons

1. Rashiti Dordon, KC2000 Martigny
2. Nonini David, KC2000 Martigny
3. Joao Johny, Sankukaï Onex
3. Leite Patrick, KC2000 Martigny

Kata dames, 4-7e kyu

1. Jerjeh Carole, KC2000 Martigny
2. Smajic Ela, KC2000 Martigny
3. Gaspoz Marie-Annick, KC2000 Martigny
3. Jlitta Tumusjni, Sankukaï Onex

Kata hommes 4-7e kyu

1. Bela Liridon, KC2000 Martigny
2. Roshiti Dordon, KC2000 Martigny
3. Sovrano Romain, Chidokaï Lausanne
3. Georges Alexander, Chidokaï Pâquis

Kata mixte 1-3e kyu + dan

1. Pensavecchia Kenji, Chidokai Pâquis
2. Rebello Antonio, Chidokai SDK
3. Locher Birgit, Chidokai Pâquis
3. Khadam, Chidokai Pâquis

Kumite homme junior 4-7e kyu

1. Nonini David, KC2000 Martigny
2. Rashiti Dordon, KC2000 Martigny
3. Bela Liridon, KC2000 Martigny
3. Aidb Ali, Sankukai Onex

Kumite homme junior, 1-3e kyu + dan

1. Khadan Kinan, Chidokai Pâquis
2. Morand Yoann, Chidokai Lausanne
3. Jaccard Julien, Chidokai Froideville
3. Valon Tahiré, KC2000 Martigny

Kumite dame junior

1. Jerjeh Carole, KC2000 Martigny
2. Gospoz Marie-Annick, KC2000 Martigny

3. Smajic Ela, KC2000 Martigny
3. Monterrio Elisabeth, KC2000 Martigny

Kumite dame

1. Jlitta Tumusjni, Sankukai Onex
2. Bressan Béatrice, Chidokai Pâquis
3. Jerjeh Carole, KC2000 Martigny
3. Monterrio Elisabeth, KC2000 Martigny

Kumite homme 4-7e kyu

1. Georges Alexander, Chidokai Pâquis
2. Shefkiju Reggep, Sankukai Onex
3. Sorrentino Fabrizio, Sankukai Onex
3. Aibd Ali, Sankukai Onex

Kumite 1-3e kyu + dan

1. Ochsenbein Johann, Chidokai Lausanne
2. Bekteshi Beka, Chidokai Saint-Gall
3. Marra Fabrizio, Chidokai Pâquis
3. Rebelo Antonio, Chidokai Pâquis

Stage national S.K.C. à Genève 4-5 juin 2005

Le stage, toujours dirigé par notre *sensei*, regroupe pour un week-end tous les pratiquants du Chidokai venant de Suisse

(Genève, Lausanne, Saint-Gall, etc.)

Mark et Kenji ont passé dimanche leurs 2^e *dan* et Kinan son 1^{er} *dan*.

Stage d'été à Mégève 30-31 juillet 2005

Le 30-31 juillet eu lieu notre fameux stage d'été, qui se déroula cette année en France, à Mégève.

Dans un cadre magnifique, maître Nakajima dirigea ce stage dans la joie et la bonne humeur, avec cette année encore plus de participants.

Andrès Maturana, qui vit maintenant au Japon (Osaka), a participé à la coupe nationale Senkokaï, section de la Rengokaï. Il a fini troisième en combat équipes (il gagna tous ses combats) et en individuel, il atteint les 8^e de final où il a perdu contre l'un des finalistes.

Cours Jeunesse et Sports à Froideville 15-16-17 avril et 22-23-24 avril 2005



Cette formation fut dirigée par Monsieur Jaton de Jeunesse et Sports et par notre section. Le Chidokaï a eu l'honneur de participer à l'élaboration du cours.

Les heureux collaborateurs sont Nakajima, Kahn et Patrick qui ont été nommés comme examinateurs, tous les trois sont experts Jeunesse et Sports.

Plusieurs candidats venant des quatre coins de notre pays ont participé à cette aventure, riche d'enseignement et d'expérience.

Nos candidats furent : Patrizia, Stéphane, Laurent, Mark, Jean-Jacques, Alex, Johann,

Fabrizio. Tous les participants réussirent leurs examens de moniteurs Jeunesse et Sports.



Stage national d'arbitrage à Sursee 27-28 août 2005

Ce stage fut dirigé par Monsieur Tomaso Mini, chef de la Commission Suisse d'arbitrage. Ce stage fut tout aussi intéressant sur le plan théorique que sur le plan pratique. Il se déroula d'une manière très con-

viviale entre les arbitres venant des quatre coins de la Suisse et entre les membres de l'équipe suisse de karate. C'est toujours pour moi un plaisir riche d'enseignement.

Laurent Jornod

Jodo

Vercorin 2005

杖
道



Du 24 au 30 juillet 2005, les pratiquants de la FEJ se sont réunis à Vercorin, dans le Canton du Valais, en Suisse. C'est dans ce cadre enchanteur que plus de 100 *jodoka* ont respiré le bon air du Valais, surtout après la petite montée qui conduisait au terrain de football, baptisé *dojo* pour la circonstance. C'est sous la houlette de Maître Tsuneo Nishioka que ce stage a eu lieu. Comme toujours, la vitalité et la cordialité de ce personnage hors du commun a enchanté l'ensemble des stagiaires.



Nishioka *sensei* fut secondé par Pascal Krieger qui faisait ses troisièmes débuts après une opération chirurgicale. Devant le *shomen* improvisé dans le réfectoire, il démontre, au début du stage, *ran-ai* avec Cindy van Acker pour (se) prouver qu'il est à nouveau dans la course (au *satori* ultime, bien sûr).



Le premier jour, les enseignants visitèrent le beau *dojo* de Saillon et suivirent un entraînement qui leur était particulièrement

destiné. Les voici, juste avant d'aller faire trempette dans les bains d'eau sulfureuse tout proches, de gauche à droite: Michel Colliard, Sylvain Creuzet, Jean-Claude Hamel, Kees Bruggink (avec sa femme Wil), Vincent Zanhd, Gilles Tache, Alain Robert, Yves Gallet, Michel Ducret, Pascal Krieger, Nishioka *sensei*, Michael Söderkvist, Fred Quant et Sergio Dieci. Laurent Subilia, qui a reçu son *Gomokuroku* lors de ce stage, est derrière l'objectif.



Sur le plan technique, la semaine s'est déroulée d'une manière optimale. Toutes les séries de *shinto muso ryu* furent abordées, et certaines, décortiquées.

Quant aux armes parallèles, ici le *kusarigamajutsu*, Me Nishioka est venu mettre son petit grain de sable habituel dont l'effet, ci-dessus, est incontestable...



Les soirées furent également bien remplies. A part le film de Dejan Savic, «*Deux ou trois choses que je sais du budo*» un portrait du parcours de Pascal Krieger, chaleureusement applaudi, Pascal a fait une description détaillée de l'historique de *shinto muso ryu* lors duquel il a révélé certains détails croustillants sur Matthias Wenderoth qui essaie de rectifier le tir.



Pour jeudi, le jour de repos, on ne pouvait pas ne pas aller voir le Cervin, étant à proximité, et surtout après avoir appris que la vue de cette montagne légendaire (un must pour tout touriste japonais) représentait un des désirs les plus secrets de Me Nishioka. Le temps fut par chance avec lui ce jour-là. Le vendredi, les examens se sont déroulés, comme d'habitude, dans une ambiance un peu tendue et très sérieuse. Ils furent bien



sûr interminables, arrosés vers le milieu par une averse, obligeant les examinateurs à se réchauffer d'un chocolat chaud.

Le taux de réussite fut particulièrement bon avec un examen raté et deux examens à confirmer sur près de 50 passages. Beaucoup de passages de *dan* cette année:

Ont réussi leur 1er dan:

Bock Kerstin
Elandaloussi Claude
Schwerzel Jeffrey
Van Acker Cindy
Montanari Gabriel
Dorléans Edmée

Ont réussi leur 2e dan:

Trainelli Lorenzo
Stemmerik Rob
Casarini Giulio

Ont réussi leur 3e dan:

Wurth Helga
Pahud Jean-Pierre

A réussi son 4e dan:

Corpataux Séverin



Plusieurs nouveaux pays furent de la partie cette année: l'Ukraine avec Vadim, la Russie avec Andrei, la Hongrie avec Jozséf (déjà avec nous l'an passé), et la Grèce avec Chris.

Il nous faut remercier chaleureusement un tas de personnes qui ont assuré le succès de ce 20^e stage européen, dont Serge pour avoir remis un *origami* à chacun d'entre nous, Yves Gallet, Giulio Casarini, Jean-Jérôme Pillet, Jean-Pierre Pahud et Sylvain Creuzet, entre autres, pour l'organisation, ainsi que tous les enseignants pour leur excellent travail.

Et pour terminer, nous n'avons pas eu le gros ours brun qui défraye la chronique actuellement mais une charmante petite lionne nommée Mathilda.

Pascal Krieger

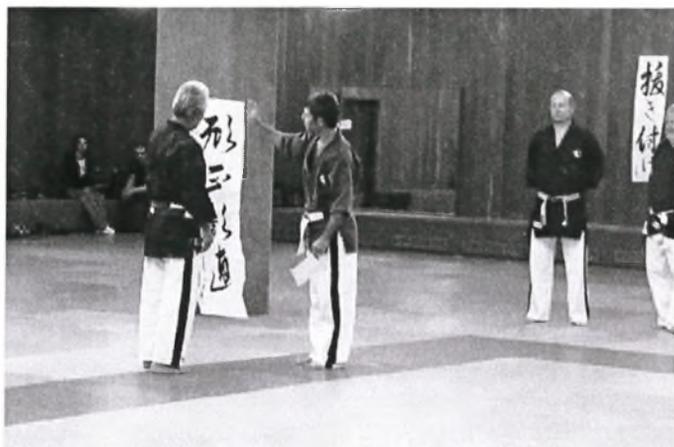


養正館
武
道

Un stage mélodique au SDK

Depuis quelques années, nous accueillons en octobre un stage international sous la direction du Maître Hiroo Mochizuki, fondateur du *yoseikan budo*. C'est un stage très prisé par de nombreux participants, qui viennent de toute la Suisse, mais aussi d'Italie, de France ou de Slovaquie. Si la présence de Mochizuki est bien sûr la raison principale de leur motivation, ils apprécient également de retrouver les *tatami* du SDK. Le cadre propice à l'entraînement, la dimension symbolique des calligraphies et l'énergie de travail qui se dégage des lieux font de ces stages des moments à part.

Une petite note supplémentaire dans l'intro a fait de ce celui d'octobre 2005 une mélodie bien harmonieuse. J'aimerais ici remercier celui qui l'a jouée : « Merci Pascal ». Qu'il me permette ici de dévoiler sa contribution à notre rencontre annuelle. C'était samedi 22 octobre, deux heures avant le commencement du stage. J'étais passé voir Pascal Krieger en coup de vent pour parler de son livre sur la calligraphie. Quand il a appris que Mochizuki arrivait à Genève, il a trempé son pinceau dans l'encre noire pour réaliser une superbe calligraphie* à son intention. C'était un cadeau spontané, simple et somptueux à la fois. J'ai eu le plaisir de la remettre à Maître Mochizuki au commencement du stage, devant la centaine de participants (tous très concernés par cette ouverture symbolique). Il fut particulièrement touché par le geste d'amitié de Pascal, et impressionné par son talent.



Denis offre la calligraphie de Pascal Krieger à Hiroo Mochizuki.

S'il est vrai que la dimension sportive est particulièrement mise en avant dans le *yoseikan budo*, surtout durant les premières années d'entraînement, la dimension traditionnelle du *budo* est pourtant très vivante, pas seulement dans son discours, mais également dans sa forme. A travers son présent, Pascal nous a aidé à « remettre le symbole au milieu du *tatami* ». Avec une telle entrée en matière, la suite du stage ne pouvait que se dérouler au mieux. Ce qui fut le cas, et ce jusqu'à sa fin puisque nous avons pu apprécier une autre note heureuse : José Lopez et Laurent Pelisson ont réussi avec brio leur 2^e *dan*. Bravo à nos deux professeurs.

Denis

* *katachi tadashikereba kage naoshi* : si la forme est juste, l'ombre se corrige d'elle-même.



Devant les enseignants (Maurice Penseyres tout à gauche). Me Mochizuki comment la calligraphie.

Compétition

Pour la coupe suisse de *yoseikan budo*, le SDK a ramené une belle moisson de médailles.

Sylvain Tercier a gagné la médaille d'or en individuel, tandis que David Schaller et Roman Jaros ont ramené une médaille de bronze. Marc Devallières était sur les traces d'une médaille, mais une méchante blessure l'a stoppé dans son élan.

Judo



Bel exploit !

Article tiré de la Tribune de Genève, repris de Bernard Andrié

Publié le 01 décembre 2005

Ses yeux verts irradient de bonheur. Juliane Robra rentre de Kiev où elle s'est parée d'argent aux championnats d'Europe des M23, dans la catégorie des 63 kg (moins de 23 ans).

Entre deux séjours à Macolin, Juliane a bénéficié de quelques jours de vacances. L'occasion de se ressourcer auprès de ses parents, de ses quatre frères qu'une tendre complicité unit. «J'ai besoin d'eux pour mon équilibre personnel, dit-elle. Ils me donnent une énergie formidable.»

Chez les Robra, le *judo* est désormais une affaire de famille. «A l'inverse de mes quatre frères, mes parents n'ont jamais fréquenté ce milieu, raconte Juliane. Mais ils m'ont aidé à réaliser mes rêves. Je leur suis reconnaissante de m'avoir offert cette liberté. Mon père, théologien et membre du Conseil œcuménique, et ma mère ont vite réalisé que ce sport véhicule des valeurs de partage, éducatives et sociales.»

Autant dire que Juliane baigne dans un univers familial en or. Mais c'est de l'argent qu'elle a récolté à mi-novembre à Kiev. Au terme d'un tournoi exemplaire. Jugez plutôt: «En arrivant en Ukraine, je n'avais d'autre ambition que de progresser techniquement et de me faire plaisir. Sans me mettre trop de pression. Tout s'est parfaitement enchaîné. Au premier tour, j'ai éliminé une adversaire contre laquelle je n'avais encore jamais gagné; au troisième, mené au score, j'ai gardé ma ligne de conduite et ça a payé dans le temps additionnel; en demi-finale, je me suis imposée grâce à ma technique au sol, avant d'échouer en finale contre une combattante grecque...»

Partagée entre la déception – «Il est toujours difficile de terminer une compétition sur une défaite» – et la joie, Juliane Robra n'a pas tardé à faire la part des choses. «Je suis fière de mon parcours, dit-elle aujourd'hui. Fière aussi de la confiance que m'a témoignée l'entraîneur du cadre national, Monika Kurath. Elle a accepté mes choix, comme celui de ne pas prendre mes quartiers à Macolin trop tôt. Mais de laisser le temps au temps.»

Portrait

Née le 8 janvier 1983 en Allemagne

Arrivée à Genève: 1994

Etudes: maturité

Club: Shung Do Kwan Genève

Entraîneur SDK: Mario Castello

Entraîneur Macolin : Monika Kurath

Palmarès: médaille d'argent des Européens M23 2005, championne suisse élite individuel et par équipes 2004, double championne suisse juniors et élite en 2002.



Objectif: JO de Pékin

Même si elle réside à plein-temps à Macolin où elle partage un appartement avec une colocataire, Juliane Robra n'a pas oublié son club d'origine, le Shung Do Kwan et son entraîneur Mario Castello. «Chaque fois que je reviens à Genève, je ne manque pas l'occasion de me rendre à la salle. C'est un peu ma deuxième famille. Celle qui m'a permis de m'épanouir après mes débuts, à l'âge de six ans, en Allemagne.» Avec l'aide du maître japonais Takahiro Nakamura, aujourd'hui entraîneur au Koweït.

Grâce à lui, Juliane Robra a séjourné à plusieurs reprises au pays du Soleil Levant. Trois fois exactement! «J'ai découvert des conditions d'entraînement excep-

tionnelles à Tsukuba, qui allient qualité et quantité.»

L'avenir de Juliane Robra se conjugue désormais en mode majeur. La médaille d'argent de Kiev l'a rassurée sur ses capacités. «J'arrive de mieux en mieux à gérer mes émotions. Et à écouter mon corps. Mon objectif? La qualification pour les prochains Jeux olympiques de Pékin en 2008.»

En attendant, la *judoka* genevoise fait son nid à Macolin. «Je me consacre à 100% au sport. J'ai lâché les études, car je me connais bien: je ne peux pas mener deux activités de front. Plus tard, j'aimerais me consacrer aux relations internationales. Le sujet me passionne vraiment...»

Stage au SDK 17 et 18 décembre

Nous vous rappelons que Juliane et Dominique Hischier, tous deux membre du SDK et résidents à Macolin à plein temps, en préparation pour les JO de Pékin, ont la gentillesse d'organiser un stage pour les enfants, le 17 et 18 décembre au SDK, *dojo* Liotard. Durant ce stage, les 2 athlètes vont faire profiter de leur technique et faire partager leur expérience à tous les jeunes *judokas* du canton de Genève.

Les haiku de Barbara – automne



Une châtaigne tombe
les insectes font silence
parmi les herbes

Boshô

Appuyé contre l'arbre nu
aux rares feuilles
une nuit d'étoiles

Shiki

Pelant une poire –
de tendres gouttes
glissent au long du couteau

Shiki



Haefliger

RESTAURANT
GLACIER



27, rue Lamartine
1203 Genève

Tél: 022 345 32 78



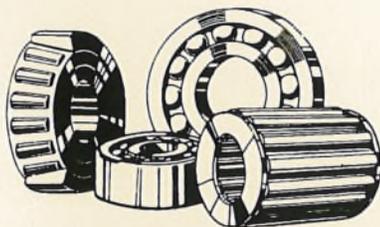
IMPRIMERIE POT

78, av. des Communes-Réunies
1212 Grand-Lancy - Tél. 794.36.77

"Le Livre à la Carte"
Spécialiste de l'impression de
livres en petites quantités

ERIC MEYLAN^{S/A}

spécialiste tous
roulements



6, ch. des Carpières
1219 Le Lignon
Tél. 022 797 53 00
Fax 022 797 58 25

VITRERIE D'ONEX

- Vitrierie
- Miroiterie
- Sotres
- Encadrement

G. Ricci & Fils
24/24h Urgences

36, av. du Gros Chêne
1213 Onex

022 792 44 92



Equipements pour les arts martiaux



Le Japon
à votre porte !

36, rue Ancienne - 1227 Carouge
022 343 73 81