CONTACT_1.06

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
admin@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
Gennecy 10 – 1237 Avully – Renseignements: tél. 022 756 02 35 ou 022 750 23 32

Mot de la présidente

Engagement

Lorsque j'ai repris au pied levé le « contact » en 1999, j'étais loin d'imaginer qu'un jour je serais en train d'écrire le mot de la présidente ! Mais j'étais alors aussi très loin de penser que mon engagement temporaire (le temps que Cédric, le responsable de l'époque, rentre d'Australie – il y est toujours…) durerait 7 années et me permettrait de préparer 17 numéros de ce bulletin de liaison !

Je suis heureuse que Juliane se soit engagée à reprendre « contact » et je l'en remercie ! Cela lui permet de garder un lien étroit avec le club, alors qu'elle se trouve à Macolin pour pratiquer le *judo* à 100%.

Cette année nous célébrons les 50 ans de Heinz Schären dans la section *judo* et nous le remercions pour son engagement auprès des enfants, auxquels il a transmis sa passion pendant de nombreuses années.

Ces quelques remarques sur l'engagement me font également relever les 40 années de Pascal Krieger au SDK et ses nombreuses contributions, toutes disciplines confondues (jodo, iaido, judo, shodo), ainsi que ses nombreuses et régulières interventions dans « contact » - que ce soit sous forme de texte, dessin ou calligraphie.

Je vous laisserai apprécier ce numéro avec plusieurs articles « budo » qui nous concernent tous, quelle que soit la discipline exercée au sein du club, ainsi que les dernières frasques de la célébration des *aikidoka*. J'espère que la nouvelle rubrique BD de Kalonji vous plaira également.

Je vous souhaite une bonne lecture et un bel été.

Marie-Claude Hefti
Présidente

2006_1 Eté 2006 - prochaine édition automne, reddition des articles 31.09.
responsable: Juliane Robra
rédaction: Maurizio Badanaï, Francisco Campello, Tomoe Castello, Laurent Jornod, JP Kalonji, Pascal Krieger, Ysabelle Megevand, Vincent Menuz
mise en page: Juliane Robra
relecture: Serge Dieci
expéditon: Secrétariat SDK : Alexandra Turrian
parution: 2 fois l'an
impression: Imprimerie Pot – Grand-Lancy

Le 16e *kun* de Gishin Funakoshi

§ 1. Vue panoramique :

Bienvenue dans le pays des *kun*, ces véritables clefs de « travail sur la présence »[1] que sont les vingt préceptes classiques du *karate*! Le Contact nous accueille aujourd'hui pour la quatrième fois. Souvenons-nous : en guise de prélude, nous avions d'abord rendu hommage avec le 1e *kun* à la politesse, alpha et oméga du *karate*. Un deuxième article nous permi ensuite de faire connaissance avec le 20e *kun*, qui nous invitait à court-bouillonner régulièrement nos schémas mentaux. Et puis ce fut le tour du 2e *kun*. Intimement lié au premier, il affirma qu'il n'existe pas de première attaque en *karate*, nous laissant avec deux agréables missions : 1°, comprendre en quel sens et 2°, expérimenter, mettre à l'épreuve les éventuelles trouvailles de chacun (un célèbre maître de *karate*, Teruo Hayashi, écrit en ce sens : « Les résultats obtenus par les *karateka* devraient pouvoir se mesurer à l'amélioration de la société »).
Pour aujourd'hui, rendez-vous a été pris avec le 16e *kun*. Plus peut-être que tous les autres, cet adage utilise un ressort qui appelle presque automatiquement à l'approfondissement. Ce ressort consiste à stimuler la réflexion par une sentence soit paradoxale (Gishin Funakoshi conseille par exemple de chercher à devenir faible plutôt que fort !), soit tellement terre à terre qu'on se demande si l'on a bien lu, ou bien entendu! Voyez le 16e *kun*, précisément :

男子門を出ずれば、百万の敵有り。

De gauche à droite : **Danshimon wo izureba, hyakuman no teki ari *:***
Si l'on sort de son monde, on trouve un million d'ennemis.

Ce précepte peut bien entendu être lu à plusieurs niveaux, et de différentes manières. Il semble peu probable toutefois que les maîtres okinawaïens aient voulu platement souligner ainsi la nécessité d'être prudent, voire méfiant, dans le contexte d'incertitude où tout art martial baigne par essence. On n'en est pas là ![2] Il faut savoir que les premiers *kanji* de gauche, « *danshi mon* », signifient mot à mot « la porte (*mon*) [du] jeune homme (*dansh*i) ». Le « chez soi » dont on mentionne ici le seuil reste donc à la lettre celui d'un homme inaccompli. Et le *kun*, par conséquent, indiquerait plutôt ceci : « si ce dont tu dois sortir est un univers où tu habites naïvement tel un marmot, alors tout ne peut que fleurer l'adversité (*teki*) ». Ou encore : « Si tu veux rencontrer autre chose que des ennemis, prends d'abord conscience que ton monde est seulement le tien, puis apprends à voyager dans celui d'autrui ! » Sans doute Gusdorf formule-t-il les choses plus simplement : « Je parle pour aller aux autres, et je me joindrai à eux d'autant plus complètement que je laisserai davantage de côté ce qui est de moi seul » (« La parole », 1952, Ed. PUF 1998, p. 52). Le philosophe évoque ici joliment la « tâche virile de prendre la parole » (ibid. p. 60) comme « une des tâches maîtresse de l'homme » (p. 37).

§ 2. Suggestions pratiques :

D'après nos recherches, deux fils rouges épissent la mise en pratique du 16e *kun*. Le premier regroupe toutes les techniques d'alignement (ri-ai) grâce auxquelles on apprend à se centrer. L'idée cathédrale de ce chemin est que plus un pratiquant met les différents niveaux de sa personnalité en cohérence, moins la rencontre avec autrui lui apparaît menaçante[3]. Moultes difficultés relationnelles découlent en effet du fait par exemple que certaines croyances sont entretenues en dissonance avec l'identité, les valeurs, l'environnement ou les capacités. Cas de figure classique : je retire des avantages concrets du fait d'appartenir à une communauté (par exemple une fédération de *karate*, un *ryû*, un clan, un parti politique), et pour ne pas souffrir des exigences à mes yeux inconvenantes ou incompréhensibles de cette communauté, je trahis mes propres jugements de valeurs, puis – plus grave – ma propre perception affective des valeurs. Et je finis par considérer comme mes ennemis ces personnes mêmes pour lesquelles initialement je nourrissais de l'estime.

Faute de temps, nous nous pencherons davantage ici sur le second axe de progression, sans doute plus facilement navigable. Ce second axe consiste à prendre pleinement conscience d'abord de la diversité des univers individuels. Chaque être humain porte en effet avec lui, comme un escargot, la coquille originale des représentations qui constitue – pour parler savamment – sa « carte du monde » ou sa « vision du monde ». Quand les relations quotidiennes ne posent pas problème, nous nous ajustons avec fluidité aux « cartes » des autres. Nous apprenons par exemple à savoir ce que Pierre entend au juste par « respect » ou « libéralisme », nous apprenons à connaître l'importance de ces valeurs pour lui, et ainsi de suite. La plupart du temps, même de vagues directions de sens suffisent. Quand notre épouse nous demande si « l'entraînement s'est bien passé ce soir », elle ne cherche pas à savoir ce que nous couvons précisément sous l'adjectif « bien », mais seulement si nous sommes contents ou satisfaits.

Le 16e *kun* donne matière à penser en revanche pour tous les cas, nombreux hélas, où le fait de ne pas s'ouvrir à la vision du monde de l'autre ennuage les relations. Il distille son nectar là où l'ombre des mésintelligences et des conflits pollue l'amélioration de la société[4] évoquée plus haut par Teruo Hayashi. Plusieurs pistes d'application ont en fait déjà été proposées lors des études précédentes. Resservons-les avec deux ou trois nuances :

- Dans une situation « tendue », poser clairement la question (à soi-même aussi bien qu'à l'interlocuteur) : « qu'est-ce qui est important pour lui/toi ? ». Cela aide énormément. Ceux qui ont pratiqué nos suggestions auront sans doute savouré la manière dont ce simple questionnement favorise la recherche de solutions et apaise les cœurs.
- Poser des questions, simplement. Il est étonnant, dans la plupart des débats télévisés, de constater à quel point les intervenants cherchent peu à s'informer de ce que l'autre pense, d'où au juste il tient ses informations, etc.

• Parallèlelement, chercher à comprendre l'intention positive de l'interlocuteur.
• Reformuler. Vérifier de temps en temps si l'on a bien compris ce que l'autre voulait dire.
C'est simple, c'est généreux, c'est efficace et convivial.

Ajoutons maintenant deux assainisseurs, pour favoriser la rencontre avec autre chose que des ennemis. Très aisément praticables, ils contrastent avec les techniques plus complexes telles que la synchronisation non-verbale (*ki awase*) ou la clarification sémantique, à réserver pour des formations soutenues :

• Lorsqu'un comportement ou une croyance nous irritent, quel baume, quelle sérénité, quel élixir que de pouvoir se demander avant toute autre forme de procès : « Pourquoi pas ? » ![5] Il ne s'agit pas d'accepter, bien entendu. Ni de trahir ses propres convictions. Mais simplement d'ouvrir une fenêtre sur un monde différent. De sortir de son « petit chez soi (*danshimon*) », si l'on veut.

• Une seconde approche applique directement l'analyse des schémas mentaux, à laquelle nous avait invités le 20e *kun*. Elle consiste à transformer certains patterns de motivation du type « s'éloigner de » (*manugareru*) par des patterns du type « aller vers » (*mukeru*). Lorsqu'on affirme par exemple que « le *karate* a pour finalité de ne pas perdre », on pense sur le mode de l'évitement. La conversion de cet objectif en mode « recherche » donnerait quelque chose du genre : « le *karate* a pour finalité de préserver l'intégrité des personnes ».

Les deux types de pensée sont intéressants. Selon les contextes, selon les rencontres, aussi, chacun fournit des solutions mieux adaptées que d'autres. Pour ce qui concerne notre 16e *kun*, cependant, il faut noter que les schémas (*kufû*) d'évitement installent plus facilement autrui en position d'« ennemi » que ceux de recherche. Qu'ils empêchent plus que ces derniers de sortir du cocon individuel, et qu'ils préparent davantage au conflit.

Pour l'exercice, dégustez donc aujourd'hui ce qui suit :

• Notez sur une feuille une chose qui, plus souvent qu'à son tour, vous dérange, vous inquiète ou vous horripile dans votre vie quotidienne. Par exemple : « Je déteste me retrouver en face d'un groupe de jeunes que je ne connais pas ».

• Faites attention à ce que vous ressentez en vous projetant dans cette situation, et à la manière dont votre corps réagit (respiration, tension musculaire, mouvement, mimique).

• Transformez l'énoncé de ce que vous ne voulez pas de manière à ce que vous distinguiez clairement ce que vous voulez à la place. Par exemple : « J'aime rencontrer des personnes dans une ambiance de sécurité et, si possible, en petit nombre ».

• Faites attention à ce que vous ressentez maintenant. Qu'est-ce qui a changé ?

Maurizio Badanaï

[1] Dans le tôde okinawaïen, on a coutume de définir le « kumite » à la fois comme « rencontre (kumi) des mains (te) », c'est-à-dire comme assaut ou combat, et comme « art (te) de la rencontre (kumi) », c'est-à-dire comme art de se rendre présent.
[2] Telle est pourtant l'interprétation retenue par Habersetzer : « Les risques de troubles sont plus importants hors de chez soi, il faut donc redoubler de vigilance » (« Encyclopédie des arts martiaux », 2000). Lors d'une discussion privée, sensei Oshiro ZENEI nous a pourtant confié un fait culturel qui concorde mal avec cette lecture. A Okinawa, les bagarres étaient fréquentes, certes. Mais l'étroitesse de l'île faisait qu'elles n'avaient que rarement des conséquences graves. Si vous tuiez quelqu'un malencontreusement, ou le blessiez trop sévèrement, on vous retrouvait sans la moindre difficulté pour brûler votre maison, ou pire.
[3] Si l'on reprend le fameux principe « shin gi tai » de compréhension pluridimensionnelle des choses, on pourrait dire que nous arpentons maintenant l'aspect shin (cœur, esprit) de la formule « dô chu sei ari » (le calme au milieu de l'agitation).
[4] Le « jitta kyôei », la prospérité mutuelle. En psychologie, Friedrich Perls, le fondateur espiègle et pétulant de la Gestalt-thérapie, adorait demander à ses patients « pourquoi pas ? ».

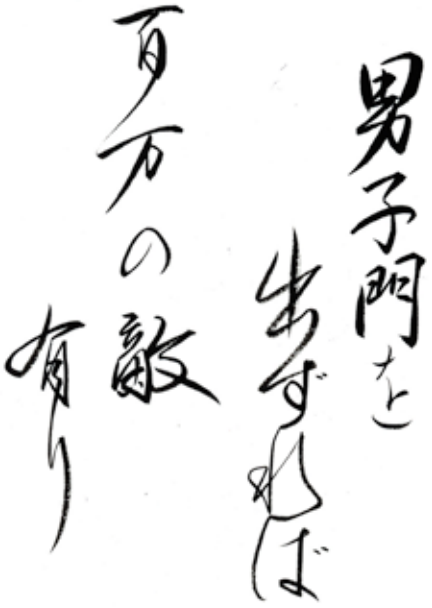
Les *kun* et leurs applications pratiques

Séminaires autour des *kuns* donnés par
Maurizio Badanaï
Institut LivingArts
34, Rue de Carouge
Inscription au 022 / 344 77 90
Maximum 12 personnes, par ordre d'inscription

1« Etudier constamment les schémas mentaux. » (20e *kun*)
« Ce que le corps dit des motivations profondes.
Le diagnostic pulsionnel d'après Léopold Szondi ».
7 mercredis de 19 h. à 22 h.
29.3., 26.4., 24.5., 21.6., 20.9, 25.10., 22.11
Prix : 450,-/les 7 soirées

2« D'abord se connaître soi, ensuite connaître l'autre. » (4e *kun*)
« S'associer aux ressources et se dissocier des limites ».
samedi 16 sept., même horaire
Prix : 180,-

3« Libère ton esprit ! » (6e *kun*)
« La technique d'ancrage. Clefs pour faire mûrir la sérénité (*shizukesa*) »
samedi 11 nov., même horaire
Prix : 180,-



Si l'on sort de son monde, on trouve un million d'ennemis.

Calligraphie et dessins par Pascal Krieger

Kangeiko 2006

La photo ci-dessus a été chorégraphiée par Christian dit «Kiki». Derrière le groupe: une calligraphie se prononçant «*SôDô*» (qui peut aussi s'écrire Seau d'eau...) et qui signifie «la voie de la souffrance»!

Pour la 40e édition, ce fut une bonne cuvée. Initié par Me Kondo (professeur de Judo au SDK) en 1966, l'entraînement du froid (*kangeiko*) a traversé toutes ces années. Il y eut des années fastes et des années creuses, mais la tradition a tenu le coup grâce aux efforts suivis d'un petit groupe «locomotive». Le *kangeiko* a même fait des émules dans plusieurs endroits de Suisse: le Judo Club de Montreux, mis au parfum par votre serviteur, s'y est mis il y a dix ans. A Fribourg, un *dojo* d'*aikido* s'y est mis également, ainsi qu'un *dojo* valaisan, plus récemment. Si cet entraînement fut autrefois fréquenté principalement par les *judoka*, actuellement la tendance s'est inversée et, à part les pratiquants du vendredi matin, on n'en a pas vu beaucoup. Les groupes de *jo* et d'*iai* étaient très présents, mais aussi Stéphane du *karate*, David de l'*aikido*, un *kendoka*, un *jujutsuka*, un *yoseikan budoka*, plus les inévitables pratiquants extérieurs au SDK, invités par des pratiquants de chez nous, pour combler les places laissées libres par la majorité des membres du SDK qui ont très sommeil en février, chaque année.
Donc, à part le *kyudo*, toutes les disciplines étaient représentées. D'où «la bonne cuvée».

Pour ceux et celles, nombreux(ses), qui auraient raté cette belle occasion de se refaire un physique et un mental, voici le déroulement: A 06h00 précises, chacun se verse un seau d'eau froide sur le cigare puis se met en survêtement pour la partie physique. Cette année, les moteurs (Dominique Falquet et Andrea Valvini) ont décidé de faire les exercices sur l'esplanade de l'entrée du club, pour gagner un peu de temps. Quelques pratiquants ayant des problèmes physiques sont restés dans le *dojo* et on fait une séance de *xi-qong* avec Pascale Schmidt. Vers 06h45, un cours de *judo*, un cours de *saolim* et un cours de *ken* sont organisés, et les pratiquants qui le désirent s'entraînent entre eux à la discipine de son choix. Chaque pratiquant quitte le club à l'heure de leur choix qui pour aller à l'école, qui pour aller au travail. Les derniers s'entraînent jusque vers 09h00.

Il est toujours important de noter les liens de solidarité et d'amitié qui se tissent durant cette semaine. Plus que les «portes ouvertes», cette tradition fait beaucoup pour l'unité du SDK car elle s'étend sur 6 jours consécutifs.

J'ai l'impression de dire chaque année la même chose, mais je me dis que chaque année, il y a des nouveaux membres au SDK qui n'ont jamais entenu parler du *kangeiko*. N'est ce pas notre travail à nous autres professeurs de répéter inlassablement les mêmes choses?

Donc rendez-vous en février 2007!

Pascal Krieger

Militaire ou martial (dans le sens *Budô* du terme)

Ce n'est pas toujours facile de faire la différence, et encore moins d'expliquer ce qui différencie ces deux adjectifs. Et pourtant, nous avons plusieurs exemples dans notre club, de gens sincèrement objecteurs à l'armée, et qui ont pourtant donné et reçu des arts martiaux pendant des dizaine d'années. Je ne parle pas de moi, j'ai porté le fusil pour l'armée suisse sans trop me poser de questions, ou alors, j'en sais assez sur les deux adjectifs ci-dessus pour me les poser aujourd'hui...

Une des principales différences est que le pratiquant d'arts martiaux est responsable de ses actes alors qu'à l'armée, l'entraînement porte principalement sur l'obéissance aux ordres. Dans certaines armées, plus celle-ci est aveugle, mieux c'est.

Pour en revenir à nos activités du SDK, je soumets à votre sagacité le petit problème suivant:

Lorsqu'on veut stimuler la fibre compétitive des jeunes pratiquants, on les pousse physiquement et on punit les derniers de 20 pompes. Ca leur fait les biceps, me direz-vous, et avec raison. J'ai moi-même eu cette attitude quand j'étais entraîneur de la section Judo (années 80). Il n'en reste que cette attitude est plus militaire que Budô. J'utilise ici le terme Budô, car c'est ce que nous faisons. Martialement parlant (Bujutsu) les derniers seraient en plus privés de boissons et de nourriture pour quelques jours, juste pour leur faire les pieds, en plus des biceps... Mais l'attitude Budô devrait aller plus loin ou tout au moins dans une autre direction. Pour mieux vous faire comprendre mon propos, permettez-moi un petit exemple caricatural: une petite fille de 10 ans, un peu enveloppée, pas très féminine, décide de tenter le Jûdô, par exemple. Elle a bien de la peine à suivre, c'est assez physique. Et à chaque course à travers le Dôjô, elle arrive, essouflée, belle dernière. Les 20 pompes seront pour elle. Et cela, entraînements après entraînements. Elle qui a déjà le courage de venir aux entraînements sachant qu'elle va souffrir, se retrouve «punie» à chaque fois, exposée à la risée des autres.

Je pense au contraire qu'une telle personne devrait être encouragée avec bienveillance et chaleur humaine (JIN), et récompensée avec des compliments pour l'effort plus important fourni. Voilà, c'était juste pour parler de cette différence entre deux adjectifs...

Pascal Krieger

La rubrique JP Kalonji

Jigorô Kanô

Gildo, 60 ans de vie et 30 ans d'enseignement de l'*Aikido*

C'est un bail, vieille canaille

C'est pourquoi il nous a fallu tout un week-end pour fêter dignement ces événements, et croyez-moi, le périple fut des plus réussis.

Pourtant, j'y allais avec des pieds de plombs : encore une de ces fiestas à rallonge, avec les mêmes depuis 10, 20, 25 ou 30 ans, l'inévitable fondue, des animations rasoirs, des plaisanteries rabâchées... Et le matin du départ, une météo annoncée catastrophique, bise glaciale et pluie pour tout le week-end. Fallait-il vraiment sortir de sous la couette pour aller jouer les singes arboricoles, patauger dans de l'eau à bulle après s'être fait copieusement arroser toute la journée et passer la nuit avec des ronfleurs. En rabat-joie, j'essaie d'appeler Gildo pour savoir si on annule tout. Mais Gildo ne répond pas car il est déjà en route. Alors, par solidarité avec mon compagnon, par esprit d'équipe avec toute la bande et parce que nonobstant je vous aime bien, amis *aikidoka*, je me rends au point de rencontre.

Vive la tyrolienne!

Ca va là-haut?

Aigle, le parc d'aventure

Là-bas, la bise ne souffle pas comme à Genève et une petite bruine nous mouille à peine. Les plus courageux sont là. Des vieux, des plus jeunes, des ados, des enfants. Les *aikidoka*, qui aiment bien se déplacer en famille, sont bientôt tous harnachés pour commencer les parcours initiatiques dans les arbres. Parcours jaune pour les débutants, vert pour s'échauffer, au bleu, on commence les sensations fortes, pour le rouge et le noir, il faut avoir le cœur bien accroché à ce qu'il paraît. Chacun va à son rythme, c'est tour à tour rigolo, stressant, laborieux, hilarant, glissant, angoissant, physique, vertigineux, désopilant, pompant. Bref on s'éclate en sensations, on éclate de rire en regardant les autres, la pluie cesse et les grandes glissades en tyrolienne nous grisent. Le « zanschin » y est sans doute pour quelque chose, car les *aikidoka* semblent aussi à l'aise sur un câble entre deux arbres à 8 mètres du sol que sur les *tatami*, même Gildo qui prétendait avoir le vertige nous épate.

Le centre thermal d'Ovronaz

Après notre incarnation simiesque, nous nous métamorphosons en animaux aquatiques. Bains bulles tièdes, relaxants, lénifiants, sous un ciel relativement clément, dans ce paysage montagneux qui nous accueille pour la soirée et la nuit. Et quand les *aikidoka* se déplacent en bande, ils ne passent pas inaperçus, même qu'ils font rire les baigneurs et autres curistes qui se décontractent ou soignent leurs bobos dans les eaux bienfaisantes.

Le centre sportif « Les Oisillons »

C'est une plaisant lieu de villégiature et d'entraînement que le service des loisirs de la jeunesse de Genève possède à Ovronaz. Les deux chalets communicants sont dotés de chambres spacieuses et bien aménagées, de sanitaires en suffisance et impeccables de propreté et de salles communes accueillantes. Les ados sont ravis, ils ont trouvé un dortoir à leur convenance loin des parents au dernier étage. Les amoureux ont pu occuper à deux des chambres plus petites, trois copines se sont retrouvées ensembles, les parents des jeunes enfants sont restés en famille ou presque car untel s'était perdu dans une chambre familiale et n'a pu fermer l'œil de la nuit à cause de la petite qui toussait. Je crois que les ronfleurs réunis en confrérie n'ont dérangé personne.

Le responsable de cette maisonnée est avenant, l'apéritif bienvenu, la fondue délicieuse et la soirée s'annonce agréable et divertissante.

Deux clowns épatants

Beaucoup d'*aikidoka* ont des talents cachés qu'ils ne dévoilent qu'en certaines circonstances. Lors d'autres fêtes, nous en avions déjà eu des échantillons, mais ce soir là, nos deux clowns nous ont fait une magnifique démonstration de leur disposition à faire rire aux éclats toute une assemblée.

Elle sait faire *Aikido*

Sans filet, avec pour tous accessoires un simple *keikogi*, un chapeau vert informe vissé sur la tête, des pantoufles irrésistibles, une écharpe rouge savamment drapée, tenant d'une main un cornet Migros, de l'autre un exquis sac à main rouge, notre Barbara nationale hésite à entrer. Au-dessus de l'inévitable gros nez rouge, deux yeux pétillants de malice jettent un regard éberlué sur l'assemblée qu'elle découvre avec effroi, comme si elle allait devoir affronter tout ce beau monde.

Il sait faire Gildo

Notre ami Gibus nous a présenté un pastiche hilarant d'un cours de Gildo. Il n'y manquait rien, pas même le catogan de cheveux gris, ni le vaporisateur d'eau de toilette à la vanille dont il s'asperge (paraît-il) abondamment dans les vestiaires pour améliorer son rendement de séducteur sur le tatami. Les traces de sang et les déchirures sur le keikogi ont permis d'aborder le long chapitre des blessures dont Gildo a été victime, mais en y réfléchissant bien, aucune n'a été provoquée par la pratique de l'aikido. Merci donc à Gibus de nous avoir déridés si drôlement et d'avoir réussi à nous associer tous à son dernier sketch pour faire face à notre maître bien aimé et le remercier chaleureusement de son engagement.

Et tous, nous avons profité de cette soirée pour nous divertir de diverses manières, les uns jouant au ping-pong ou au foot de table, d'autres s'essayant au pliages savants des *origami*, certains palabrant sur les principes essentiels de l'*aikido* et tous ceux et celles qui ont préféré danser et chanter ou lorgner deux intrépides jouant les « chippendales », mais, heureusement pour les rares spectatrices vaguement intéressées, pas jusqu'au nu intégral. Les enfants et adolescents se sont aussi bien amusés, semble-t-il, car la nuit était bien avancée lorsque les derniers sont montés se coucher.

Le lendemain

Après un bon petit déjeuner, un cours d'armes a réuni les plus vaillants sur un terrain de sport. Le froid et l'humidité de ce dimanche matin a sans doute été à l'origine de quelques rhumes et refroidissements.

Enfin, chacun a terminé son week-end à sa guise. Certains sont rentrés en vertu d'obligations diverses, d'autres ont exploré les sentiers d'Ovronaz ou se sont baladés sur le chemin du retour.

Je ne sais pas vous, mais moi, malgré toutes mes réticences du départ, j'ai passé un excellent week-end. Merci encore aux organisateurs et à Catherine Bucher qui a tout arrangé pour que ça roule.

Ysabelle Megevand Morisod

Les saisies / Les attaques

Notions fondamentales

L'origine, le sens et la nécessité de la saisie dans la pratique de l'*aikido*, ainsi que les attaques très conventionnelles que l'on exécute, sont très souvent mal compris et font l'objet de questions ou de remarques, justifiées d'ailleurs si l'on ne voit dans l'*aikido* qu'un système de défense à maîtriser en quelques semaines, dans lequel la notion d'attitude, de geste pur, de recherche intérieure, de voie, en un mot, est totalement absente.

L'origine de la saisie et des attaques, fait toujours référence au sabre : Au contrôle du bras qui l'utilise pour les saisies ; aux diverses formes de coupe qui lui sont propres pour les attaques de base.

Les déplacements, les formes de corps, les mouvements eux-mêmes en portent l'empreinte, tant son usage et son symbole ont été importants dans la société japonaise.

Au tout début, la saisie est uniquement une action figurant une attaque. On pratique «départ arrêté» et l'enseignement se fait par rapport à cette saisie. Celle-ci doit être neutre ; c'est-à-dire sans exercer une force quelconque dans un sens ou un autre. Le partenaire s'applique à tenir le poignet, le Kimono, ou toute autre partie du corps, dans une position correcte et sûre, de façon à pratiquement servir de «point de repère» à son camarade débutant. Celui-ci doit donc bouger par rapport à cette saisie, suivant bien sûr un enseignement et une progression appropriés.

Etant seul à bouger par rapport à son repère, l'exécutant doit s'efforcer de trouver ou de corriger sa distance et son placement, en fonction de la technique à effectuer. Les mouvements d'*aikido* étant relativement naturels, il ne doit pas se retrouver en déséquilibre, complètement contorsionné, ou dans des positions impossibles qu'il aurait donc créées lui-même : son partenaire étant parfaitement neutre. A ce stade là, on ne s'investit pas vraiment dans l'attaque et celui qui exécute le mouvement en est encore à ses premiers pas sur le *tatami.* Cette approche simple et concrète permet d'acquérir les notions de base élémentaires auxquelles on pourra se raccrocher continuellement par la suite. Ça n'est pas encore l'*aikido* au sens profond du terme et, finalement, on apprend à bouger seul, le partenaire n'étant là que pour aider, avec un rôle volontairement passif.

Vu la complexité des techniques d'*aikido*, il n'est pas possible de travailler de suite sur des «attaques surprises» : non conventionnelles. Elles entraîneraient un blocage, ne feraient ressortir que des réflexes de refus ou d'agressivité. Les notions de centre, de geste pur, d'attitude juste, seraient perdues.

Par la suite, le partenaire prend de la distance et sans en être encore au stade de l'application, ses attaques partent de plus loin. Il imprime un certain dynamisme. Là seulement, l'*aikido* commence à se pratiquer à deux et les notions d'instant, de distance et de rythme commencent à naître.

A ce stade, les saisies et les frappes doivent être étudiées comme étant des directions : de haut en bas, directes, sur le côté, par derrière, etc.

Peu à peu, ces attaques, à force de pratique et de rigueur deviennent de plus en plus rapides, prennent un «certain poids» et même si, comme le font remarquer certains : «On ne

nous attaquera pas comme ça dans la rue», il n'en reste pas moins qu'elles sont à un certain niveau plus redoutables que celles de la rue tant elles sont épurées, partant des hanches, fermes, sans appel ni raideur, obligeant celui qui doit les contrôler à davantage de maîtrise. Mais là n'est pas la question et encore moins la réponse. Le *budo* est un combat contre soi-même et pour les autres ! Pas contre, même si accessoirement la confrontation fait partie du lot.

La saisie induit également pour le pratiquant chevronné une sensation très particulière. Elle permet de refermer la main non pas sur un poignet mais sur une entité globale. La paume en contact complet, on verrouille sans serrer en force. Les hanches et toute notre sensation passent à travers la saisie qui vise à contrôler le partenaire jusqu'à son centre, lui permettant par là-même de recevoir et d'utiliser, s'il en est capable, tout ce qu'on lui donne. Matérialisé par la saisie, l'échange est concret, plus direct, plus fort de relation et d'enseignement qu'une parodie de combat avec feintes, coups bas, fausses attaques n'atteignant jamais leur but.

Commencer par des saisies statiques, puis en avançant d'un pas, et accélérer progressivement, en définissant des directions bien claires au niveau des attaques, est le meilleur moyen de s'accoutumer peu à peu à celles-ci ; de les pressentir, de les aspirer, voire même de les susciter et surtout d'en saisir l'origine.

Bien que la rapidité soit essentielle, elle n'est pas forcément fonction du réflexe et de la vitesse.

Les notions de temps et de rythme sont plus subtiles. Lorsqu'on est bien concentré et en relation avec le centre de l'adversaire, on doit être capable de saisir son rythme et même de l'amener dans le nôtre. Sentir l'instant, permet d'être, comme lui, à l'origine de l'attaque, donc du mouvement ; de piquer dessus physiquement et mentalement (*irimi*), et au point de contact physique ou relationnel par rapport à la vitesse et la distance (*ma-ai*), bouger avec lui et dans le même sens (*tenkan*). Cette aptitude à pointer et fermer un triangle imaginaire sur un point précis de l'attaque de l'adversaire, puis d'ouvrir (ou pas) au moment opportun est le secret de la vision en AÏKIDO. Cela demande, bien sûr, une très longue pratique, de la rigueur, des partenaires et un enseignant de qualité, particulièrement bien formé, plus présent sur les tapis que dans les hautes sphères de la métaphysique.

Mais, et c'est ce qu'il importe de bien comprendre, cette sensation est justement très tangible sur des saisies telles que *katate dori* par exemple, dans la mesure où les deux protagonistes ont une position *hammi* correcte. Le point de contact est à ce moment-là, la pointe de deux triangles inversés dont les points de base sont les hanches et les deux centres en relation directe.

A un degré supérieur, il ne doit plus y avoir de différence entre une attaque sur un pas en *katate dori* et *chudan tsuki* ou *mae geri*. L'origine du mouvement, la direction, le point visé étant les mêmes. Seule la vitesse et l'appréhension que l'on peut avoir par rapport à ces attaques nous font commettre des erreurs. Mais si l'on a pratiqué correctement sur les saisies de base ; que l'on a ressenti physiquement, avec exactitude, les différentes directions, et qu'à force d'entraînement cette accoutumance génératrice d'une certaine vision, confortée par cette relation directe de centre à centre avec le partenaire intervient, on ne fait plus de différences entre des attaques conventionnelles ou non.

Francisco Campello

Vision

Développer une vision claire et précise d'une attaque, d'un mouvement, d'un ensemble de mouvements, d'une action en général, est l'un des aspects dominant de la pratique du *budo*.

On ne peut pratiquer un *aiki* juste, serein, et en toute sécurité sur n'importe quelle forme d'attaque rapide, que si l'on a développé cette vision. Sinon, on se trouve toujours dans un rapport de vitesse et de réflexes qui sont forcément limités. Toutes les techniques d'*aikido* doivent amener, si elles sont correctement effectuées et abordées avec une pédagogie appropriée à cette vision. Lorsque j'emploie le mot vision, il ne s'agit pas seulement de «voir» avec les yeux, mais plutôt de ressentir et de savoir regarder l'essentiel, sans chercher spécialement à saisir telle ou telle fraction du mouvement. La vision doit être globale, partant de l'essentiel et de l'origine du mouvement, sans toutefois regarder ni être «pris» par un point précis.

Chaque maîtrise a sa propre vision. Plus ou moins développée suivant la finesse de l'art. C'est ainsi que le peintre ou l'architecte aura immédiatement et sans calcul, la vision exacte de la perspective ou du volume. Le musicien celle du rythme. Le bricoleur, lui, verra dans l'instant tous les pièges à déjouer pour réaliser ce qu'il désire.

En *aiki*, à technique égale, c'est le degré de cette vision qui fera la différence entre deux pratiquants.

Imaginez quelqu'un qui se place juste à côté des rails pour regarder un rapide. Il est très très près, mais ne voit rien, ne contrôle rien. Pas même son regard qu'il ne peut fixer. Si ce même personnage, se place à quelques centaines de mètres, le train pour lui, se déplacera alors dans un champ beaucoup plus vaste. Il pourra contrôler son regard et voir clairement : au ralenti. Il pourrait même prévoir un virage ou un accident s'il y avait un obstacle sur la voie. S'il s'agissait d'une attaque en *tsuki* par exemple, et si à force de pratique (car l'accoutumance est la première étape de la vision) il arrivait à saisir le sens du rythme, de la distance, et de l'*aiki*, c'est-à-dire de la prise et de l'harmonisation du *ki*, à ce moment-là il pourrait agir sur celle-ci et la contrôler au moment opportun, sans précipitation, sans heurt.

Par la suite, et en reprenant l'exemple du train, on peut supposer qu'à un degré supérieur de vision, il ne faudra plus se placer à un point précis par rapport au train, donc au mouvement, mais être à l'intérieur de celui-ci, faire partie du mouvement et pourquoi pas en être l'origine, pour que celui-ci bouge à votre rythme, sans rapport de vitesse.

Bien évidemment, cette vision ne se développe qu'au même rythme, et qu'à condition que se développent parallèlement d'autres constantes de la voie, que sont l'attitude juste, la sensation, la relation des centres, le geste pur, la distance relative, etc...

C'est la pratique assidue, rigoureuse, calme et sans précipitation qui permet d'accéder à une vision claire. Il faut commencer doucement.

Dans un premier temps lorsqu'on apprend les techniques de base, il n'y a pas d'action de la part du partenaire. Il est neutre.

Le mouvement ne commence qu'après la saisie, départ arrêté. Il n'y a que vous qui bougez initialement et uniquement par rapport à sa position.

Par la suite, l'attaque devient dynamique. Il faut bouger ensemble, ne pas casser l'action, appliquer sans cesse les notions d'*irimi* et de *tenkan* : Saisir la fin de l'un qui est l'origine de l'autre, etc.

Enfin, il faudra créer l'action, ou, tout au moins, la dominer dès le début, en essayant de ressentir l'essentiel : c'est-à dire son origine.

Prenons *jodan tsuki* par exemple. Soit vous créez l'attaque de l'adversaire en anticipant sur celle-ci, en la rendant nécessaire et inéluctable. Suivant votre aptitude à fermer et piquer dans le cœur du mouvement (*irimi*) ou à ouvrir au moment précis (*tenkan*) l'attaque deviendra protection et s'engouffrera dans la brèche que vous avez ouverte. Vous amènerez alors l'adversaire dans le sens désiré, le faisant bouger à votre rythme et à votre vitesse

Soit l'ordre donné par le cerveau est déjà parti et vous ressentez l'attaque par étapes successives : Les hanches, et vous bougez à partir de cet instant, corrigeant immédiatement à votre avantage, la distance relative ; l'épaule, et vous suivez en l'accompagnant pour en changer la direction, la détente du poing, à son rythme, à sa vitesse, qui devient alors votre rythme, votre vitesse.

Soit vous n'avez aucune vision et vous n'intervenez que lorsque l'épaule a déjà bougé et que le poing se détend. Là, vous êtes dans un rapport de vitesse et de réflexe, complètement à l'extérieur du mouvement et sans relation avec son origine. Etre dans un rapport de vitesse est déjà une bonne chose, mais ne permet pas encore de saisir le sens d'*ai-kl*.

Bien sur, cette notion de vision ne peut être rendue, ni démontrée en photos. Néanmoins, il est nécessaire de tenter de l'expliquer simplement pour faire savoir que cela existe et que l'*aikido* n'est pas qu'une gesticulation, plus ou moins bien ordonnée, s'appuyant sur des notions de réflexe et de coup d'oeil.

Il ne faut pas non plus croire que cela s'acquiert facilement, il faut pratiquer et s'exercer longuement avec divers partenaires, dans un but de recherche et de progression. Savoir enfin accepter avec clairvoyance la sanction de l'erreur.

C'est cette sanction immédiate de l'erreur qui donne au *budo*, en tant que support dans l'étude de la voie, toute sa dimension. C'est ainsi que O SENSEI disait «qu'il entreprenait chaque action de sa vie avec un cœur neuf, comme si c'était la première et la dernière». On comprend alors chez l'homme de voie, ce que cela peut comporter comme relation d'attitude juste au moment juste, de présent constant, de pureté, de non futilité et de relations morales.

Francisco Campello

CF, Akido fondamental, Christian Tissier pour les deux textes (L'attaque/La saisie et Vision)

Nous avons le plaisir de vous annoncer l'ouverture de

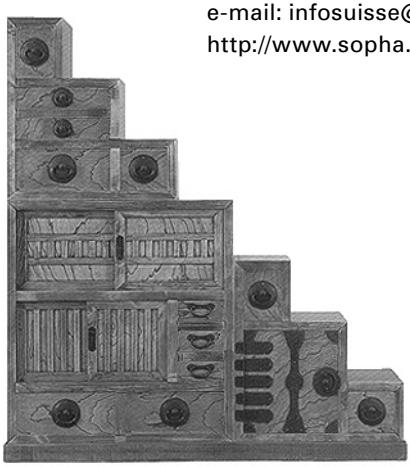
Shinya & Sho Kakinuma
Restaurant japonais KAKINUMA

3, rue Henri-Blanvalet

1207 Genève

Tél. 022 735 47 11

sopha 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.sopha.ch



Venez nous rendre visite!

céramique • théières en fonte

meubles japonais et chinois

documentation sur demande

Tournoi international de Rheinthal

C'est un week-end du 18 mars que tous les combattants espoirs, juniors, et élites se sont rendus au tournoi de Reinthal.
Ce tournoi comptait des participants d'autres pays, tels que : Autriche, Allemagne, et Italie.
Du Shung-Do-Kwan dix personnes ont participé, cela faisait longtemps que le SDK ne s'était plus rendu à une compétition avec tant de participants.
Cette compétition fut très satisfaisante pour l'ensemble des participants. Et nous avons pu voir une progression de la part de tous.
Presque tous avons gagné au moins un combat. De plus, ce tournoi était important, car un résultat, permet d'obtenir des points pour une qualification aux Championnats Suisse, qui se dérouleront ce Novembre 2006 à Genève.

Résultats :

Mydia,	espoir dame (-52kg) ;	se classe 5ème.
Cécile,	espoir dame (-52kg) ;	perd ses 2 combats.
Alina,	espoir dame (-48kg) ;	perd ses 2 combats.
Michael,	espoir homme (-40kg) ;	se classe 5ème.
Justin,	espoir homme (-66kg) ;	gagne 2, perd 2 combats.
Charles,	espoir homme (-73kg) ;	se classe 7ème.
Luca,	espoir homme (-73kg) ;	gagne 1, perd 2 combats.
Jéremy,	espoir homme (+73kg) ;	se classe 5ème.
Tomoé,	junior dame (-48kg) ;	se classe 1ere.
Arata,	élite homme (-66kg);	se classe 5ème.

Tomoe Castello

Heinz Schären prend « sa retraite » !

Heinz Schären prend sa retraite après plus de 50 ans de bon service, au sein du Shung Do Kwan. Eh oui, vous avez bien lu ! Cela fait plus de 50 années qu'Heinz vient au club, plusieurs fois par semaine, avec sa bonne humeur et son envie d'enseigner le *judo* à la relève.

Heinz n'a pas toujours été à la retraite. Il a concilié durant de nombreuses années son travail et le *judo*. Cependant, il n'a jamais hésité à consacrer du temps pour les enfants et pour le club. Le Shung Do Kwan est d'ailleurs devenu, en quelque sorte, sa deuxième famille.

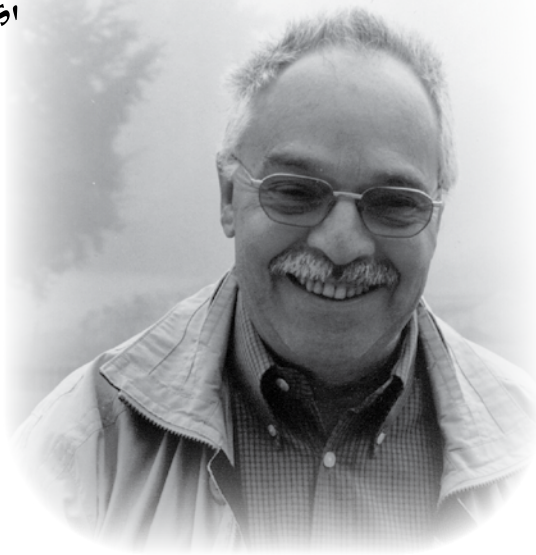
Heinz est quelqu'un de généreux, gentil et très serviable. Les professeurs de *judo* ont d'ailleurs toujours eu beaucoup de plaisir à entraîner les enfants avec lui. C'est pourquoi, la section *judo* et le Shung Do Kwan aimeraient, à travers ces quelques lignes, le remercier pour tout ce qu'il a fait pour le club.

Nous espérons enfin qu'il passera de temps en temps nous rendre visite.

Encore mille mercis, Heinz !

La section judo

Encore mille mercis, Heinz !



Résultats fin 2005 et début 2006

Compétitions

Tout d'abord la coupe internationale de *shobu ippon* de Kriens le 9 octobre 2005 où notre ami Florian s'est illustré avec une jolie médaille de bronze en *kumité* minime et où Kenji et Alex ont donné le meilleur d'eux-mêmes. Olivier et Laurent ont fonctionné comme arbitres dans cette même compétition, toujours très bien organisée par Monsieur Romano et où le niveau est très bon avec de bons compétiteurs venant d'Autriche, d'Allemagne, et d'Italie.

Enfin il y a eu le championnat suisse *shobu ippon* à Thoune le 12 novembre 2005 avec de supers résultats de la part de nos compétiteurs avec premièrement le titre de champion suisse par équipes en *kumite* élite (Johan, Fabrizio, Birgit) et la troisième place en *kumite* donc avec Birgit et pour terminer la place de vice-champion suisse junior avec Julien aussi en combat. Les autres participants furent Alex, Cécile, Johan Morand, Béatrice et nos arbitres durant ce championnat furent Senseï Nakajima, Patrick, Kahn, Olivier, Stéphane, et Laurent.
Les arbitres ont du passé un examen le matin juste avant le tournoi qui était l'équivalent de notre grade d'arbitre en *shobu ippon* (style plus traditionnel), tous nos membres ont réussi.
Ce tournoi fut très bien organisé par la section S.K.A.S. de Thoune et l'ambiance de cette manifestation se déroula avec beaucoup de fair-play.

Stage

Stage national d'arbitrage F.S.K. à Nottwil le 28-29 janvier 2006 avec Tommi Morris, chef de la commission mondiale d'arbitrage.
Ce stage qui a toujours lieu en début d'année réunit tous les arbitres de la fédération suisse de *karate*, Olivier et Laurent ont participé à cette manifestation qui est riche d'enseignement tant par la qualité du cours donné par Monsieur Tommi Morris que par la pratique d'arbitrage où les compétiteurs de l'équipe suisse viennent participer.
Comme chaque fois l'ambiance fut excellente, un respect mutuel règne entre les arbitres et les compétiteurs.

Stages et compétitions 2006

4-5 mars	Stage *Chidokai* + Passage de grade, Genève
18-19 mars	Coupe de ligue FSK, Sursee
25 mars	Coupe *Chidokai*-SKC-R, Genève
29 avril	Stage d'arbitrage Kata FSK, B
6 mai	Briefing Katas Styles SKC-R, Froideville
6 mai	Assemblée délégués SKC-R, Froideville
7 mai	Coupe *Chidokai*-SKC-R
10-11 juin	Coupe de ligue FSK, Liestal
17 juin	Championnat Suisse *Shobu Ippon* FSK, Berne
29-30 juillet	Stage été SKC-R, Mevège
26-27 août	Stage d'arbitrage FSK
16-17 septembre	Coupe de ligue FSK, Zürich
4 novembre	Coupe *Chidokai*-SKC-R, Genève
18-19 novembre	Finale coupe de ligue FSK, Bienne
25-26 novembre	Stage *Chidokai* + Passage de grade, Genève

Laurent Jornod

Les membres de l'équipe Suisse...

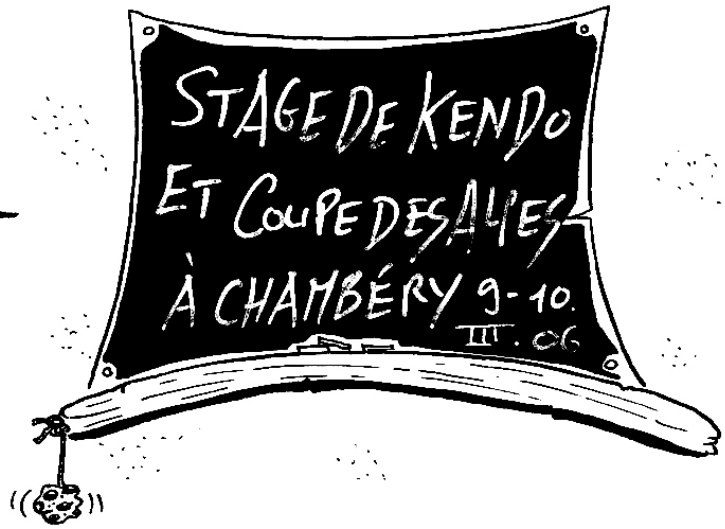
...et les arbitres de notre fédération nationale

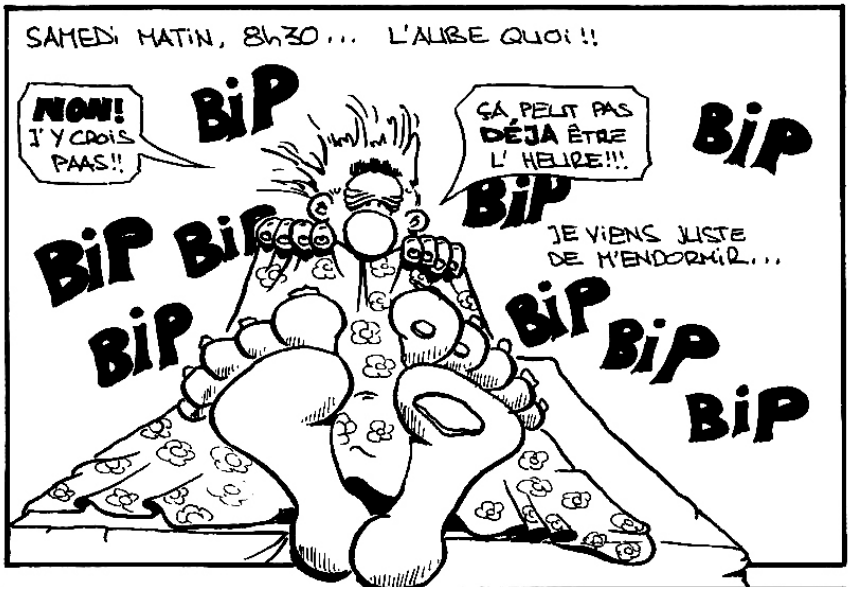
M. Tommi Morris. chef de la comission mondiale d'arbitrage

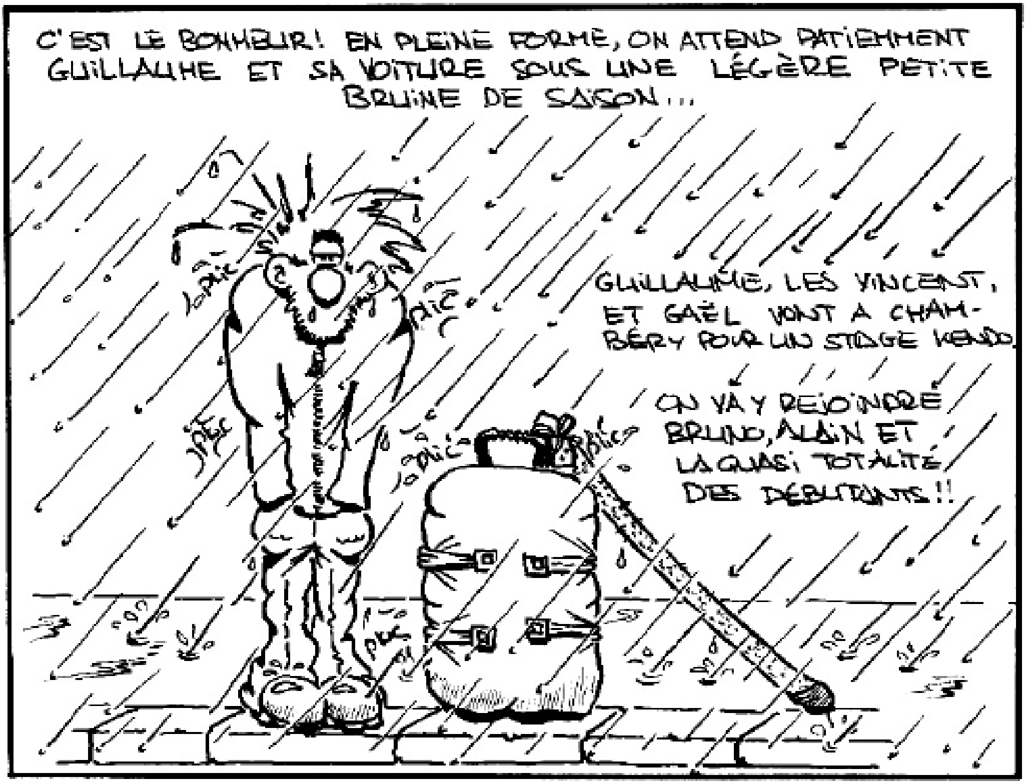
Les arbitres de la fédération Suisse de Karate réunis après un dernier entraînement

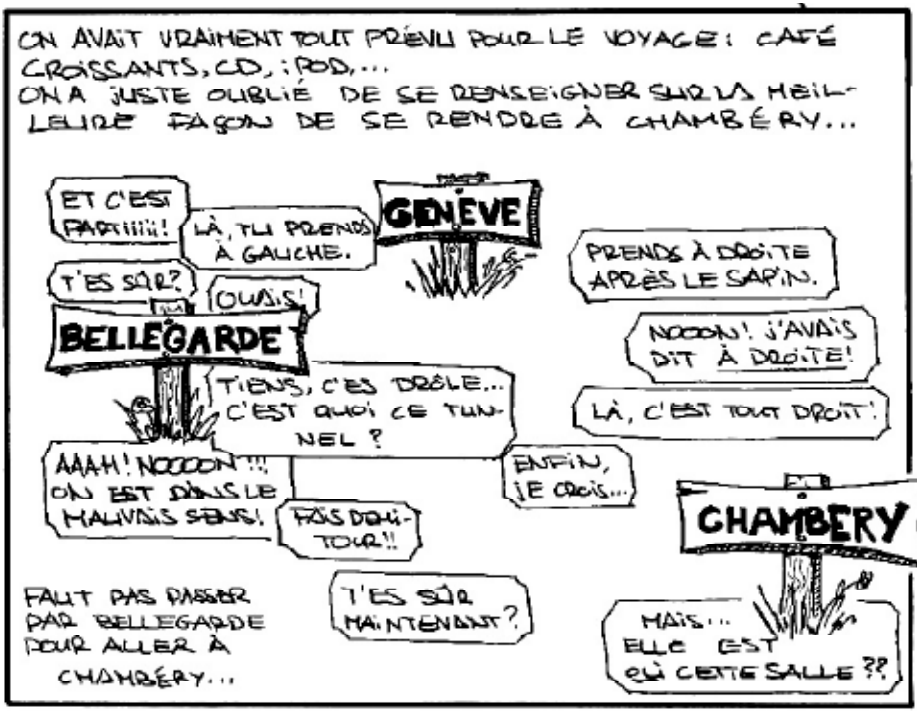
Kendo

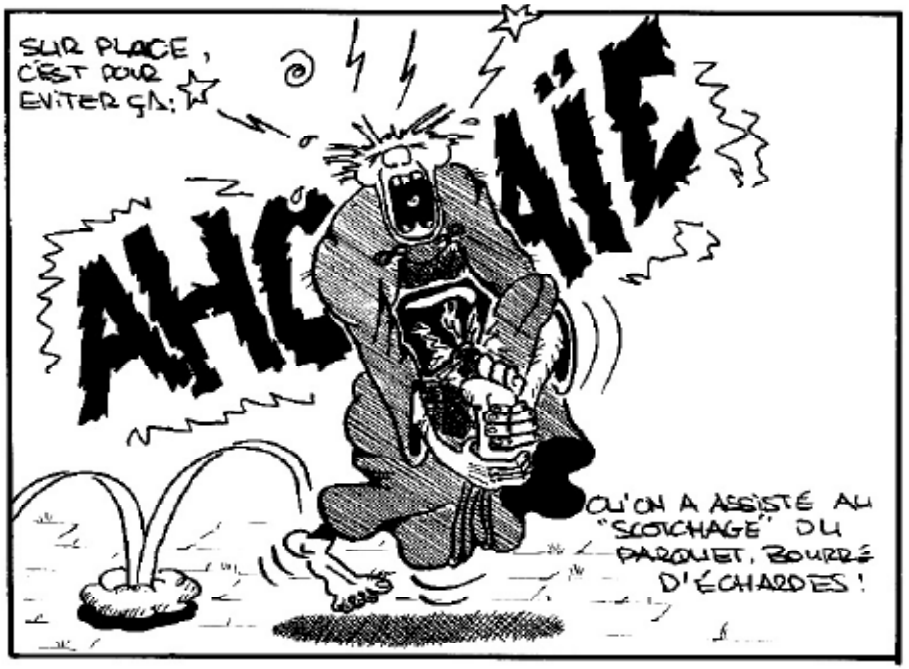
剣道


STAGE DE KENDO
ET COUPE DES ALPES
À CHAMBÉRY 9-10.
III. 06


SAMEDI MATIN, 8h30... L'AUBE QUOI !!
NON! J'Y CROIS PAAS!!
BIP
ÇA PEUT PAS DÉJÀ ÊTRE L'HEURE!!!
BIP
BIP
JE VIENS JUSTE DE M'ENDORMIR...
BIP
BIP
BIP
BIP
BIP
BIP

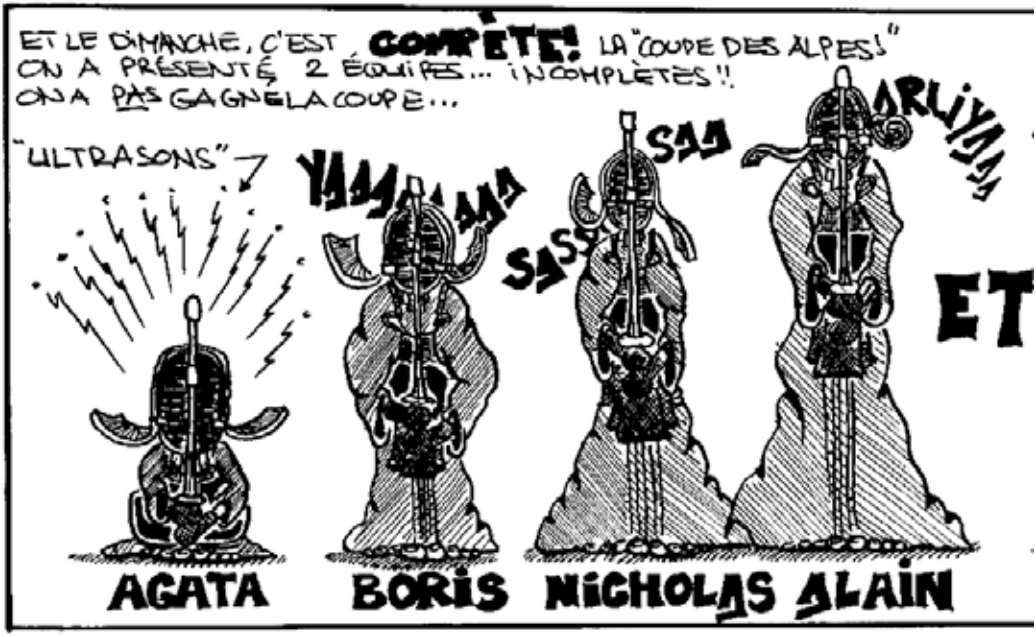

C'EST LE BONHEUR! EN PLEINE FORME, ON ATTEND PATIEMMENT GUILLAUME ET SA VOITURE SOUS UNE LÉGÈRE PETITE BRUINE DE SAISON...
GUILLAUME, LES VINCENT, ET GAËL VONT A CHAMBÉRY POUR UN STAGE KENDO
ON VA Y REJOINDRE BRUNO, ALAIN ET LA QUASI TOTALITÉ DES DÉBUTANTS!!

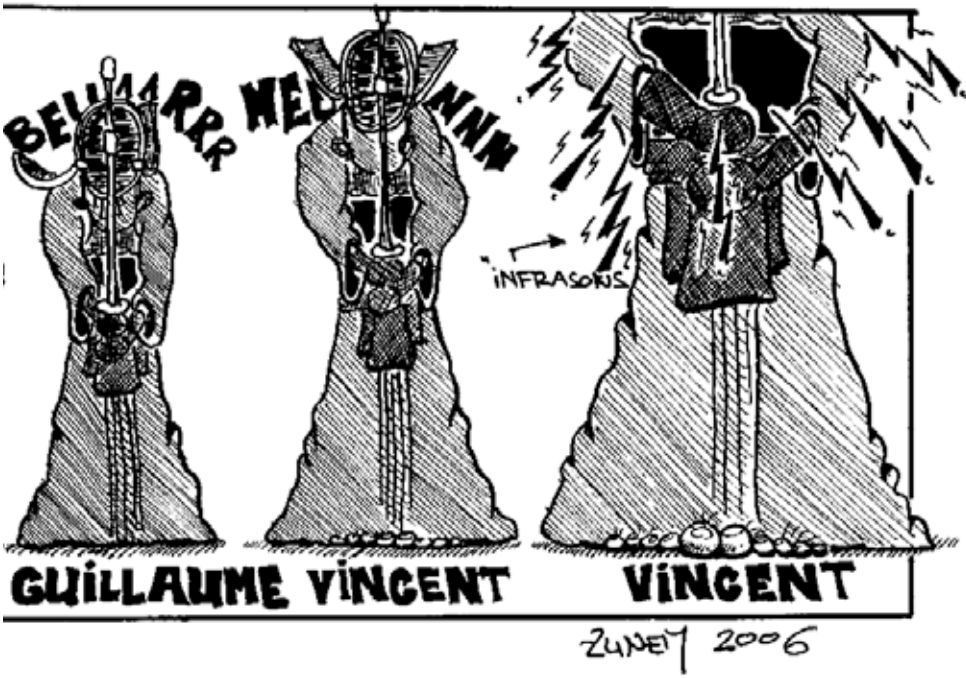

ON AVAIT VRAIMENT TOUT PRÉVU POUR LE VOYAGE: CAFÉ CROISSANTS, CD, iPOD,...
ON A JUSTE OUBLIÉ DE SE RENSEIGNER SUR LA MEILLEURE FAÇON DE SE RENDRE À CHAMBÉRY...
ET C'EST PARTIIIII!
LÀ, TU PRENDS À GAUCHE.
GENÈVE
T'ES SÛR?
OUAIS!
BELLEGARDE
PRENDS À DROITE APRÈS LE SAPIN.
NOOOON! J'AVAIS DIT À DROITE!
TIENS, C'EST DRÔLE... C'EST QUOI CE TUNNEL?
LÀ, C'EST TOUT DROIT!
AAAH! NOOOON!!! ON EST DANS LE MAUVAIS SENS!
ENFIN, JE CROIS...
FAIS DEMI-TOUR!!
CHAMBÉRY
FAUT PAS PASSER PAR BELLEGARDE POUR ALLER À CHAMBÉRY...
T'ES SÛR MAINTENANT?
MAIS... ELLE EST OÙ CETTE SALLE??


SUR PLACE, C'EST POUR ÉVITER ÇA:
AHC
AÏE
QU'ON A ASSISTÉ AU "SCOTCHAGE" DU PARQUET, BOURRÉ D'ÉCHARDES!

LE STAGE, DONNÉ PAR RAIG, FUT EXCELLENT...
LE PLUS IMPORTANT, C'EST DE RESTER DROIT
ON RESTE DROIT !!
ON RESTE SOUPLE, MAIS TOUJOURS BIEN DROIT !
BIEN DROIT
TRAVAILLEZ VOTRE POSTURE : BIEN DROIT !
DROIT ! COMME ÇA !!

ET ON A FAIT DE NOTRE MIEUX POUR ESSAYER DE SE CORRIGER...
COMMENT ÇA ?
"T'ES PAS DROIT" ?
BIEN SÛR QUE JE SUIS DROIT !!


ET LE DIMANCHE, C'EST COMPÈTE! LA "COUPE DES ALPES!"
ON A PRÉSENTÉ 2 ÉQUIPES... INCOMPLÈTES!!
ON A PAS GAGNÉ LA COUPE...
"ULTRASONS"
YAAAAAAA
SASSSAA
ARLIYAAA
ET
AGATA
BORIS
NICHOLAS
ALAIN



Vincent Menuz

Glace au matcha

Ingrédients (pour 4 personnes)

6 oeufs
200 g de sucre
15 cl de crème fraîche épaisse
15 cl de lait
1 cuillière à café d'extrait naturel de vanille
1 cuillière à café de matcha

Dans une jatte, battez les oeufs et le sucre au batteur élecrtique jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
Incorporez la crème fraîche puis ajoutez le lait, la vanille et le matcha. Variez la quantité si vous le souhaitez.
Transférez le mélange dans une sorbetière et mettez au freezer en suivant les indications du fabricant.