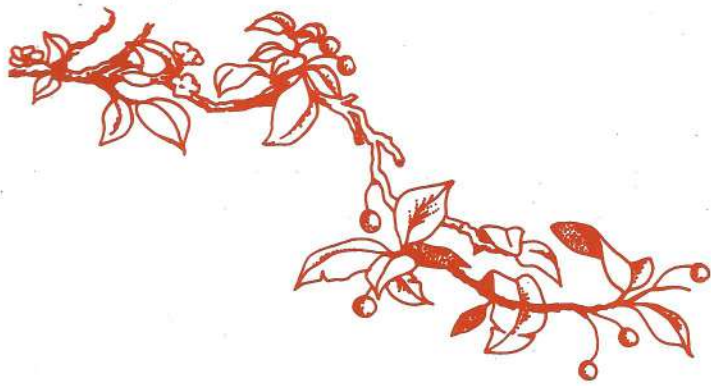


KIWA

Revue officielle de la Fédération Française Yamato Kan





EDITORIAL

La cohabitation est un terme à la mode. A travers ce terme l'on voit des gens d'opinions différentes suivre la même route ensemble.

La Fédération Française YAMATO-KAN procède un peu de la même démarche : sortie de la tutelle du Ministère des sports, et ayant présenté un dossier d'affiliation au Ministère de la Culture, elle estime d'une part que la pratique de l'art martial traditionnel n'est pas un sport, mais un art spécifique, d'autre part que ceux qui pratiquent ce qu'ils appellent les "sports de combat" font une démarche tout à fait respectable qu'elle ne critique pas. Elle suit un chemin différent mais peut-être parallèle.

L'énorme intérêt de la cohabitation est que l'observateur étranger peut difficilement dire qui a tort ou raison, et dans le doute, admet que chacun a partiellement raison, et que par conséquent chaque démarche doit pouvoir être reconnue. Cela s'appelle aussi le droit à la différence.

Les sports de combat étant largement couverts par des publications diverses et fort bien faites, la revue KIAI s'intéresse plus à l'art martial traditionnel, d'autant que les disciplines sont nombreuses. Le lecteur trouvera donc de plus en plus, au fil des numéros, des articles concernant le KARATEDO, le IAIDO, l'AIKIDO, etc...

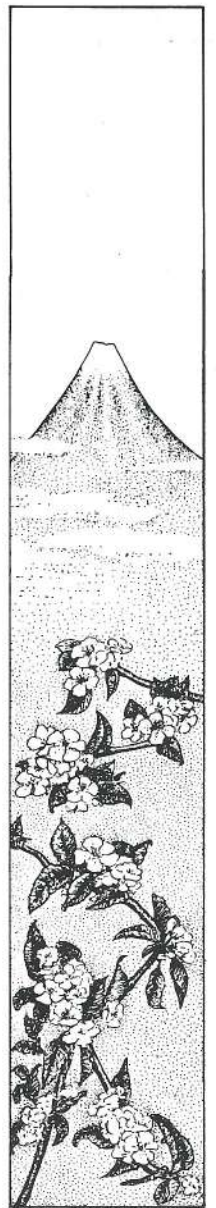
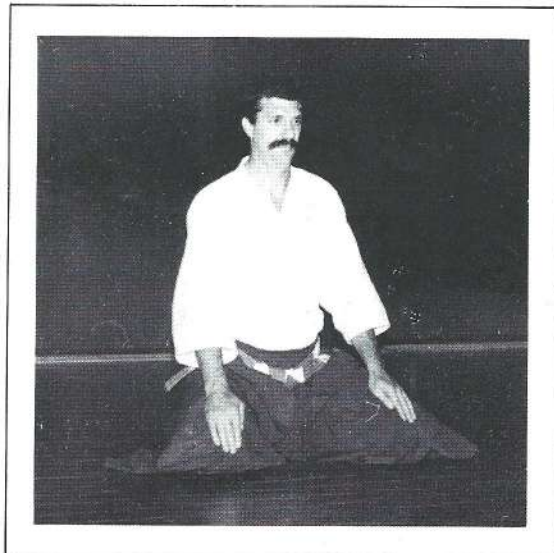
La revue suivra ainsi sa route culturelle en pensant que dans le cas présent cohabiter signifie quelque part s'estimer.

J.P. JOSEPH,
Président de la F.F.Y.K.

Au cours du stage d'été 1986, le comité directeur de la Fédération Française Yamato Kan a remis à son directeur technique, Maître JAVON,

LE GRADE DE 6ème DAN

La cérémonie a eu lieu le samedi 2 août, à la Garde Freinet.



SOMMAIRE

RENCONTRE AVEC LE JAPON	p. 4
Stanislas Skulski	
ECOLE DES PROFESSEURS	p. 8
Jean-Pierre Joseph	
KATA : Heian Godan	p. 11
LE TAIJI QUAN	p. 16
Chantal de Dianous	
LE RESPECT DES ANCIENS	p. 18
Jean-Pierre Joseph	

"KIAI" est la revue officielle de la Fédération Française Yamato Kan (13 rue Mirabel Chambaud 26000 Valence).

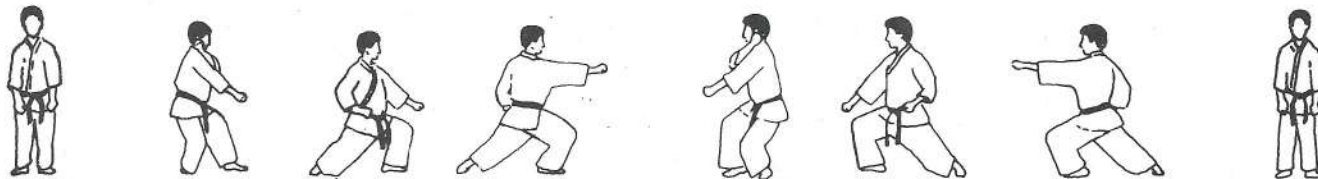
Correspondance et trésorerie :
Revue Yamato Kan
Nicole Sardat 35 Cours Berriat
38000 Grenoble.

- Directeur de publication:
J.P. Joseph.
- Rédacteur en chef :
A. Kalouaz.
- Coordinateur : E. Marty.
- Maquette et illustrations:
E. Marty, J. Sardat et
N. Sardat.

Dépôt légal :
4eme trimestre 1986.

Photocomposition : Interligne
Grenoble.

Imprimé par Imprimerie des
Dauphins - Grenoble.



COMMANDES ET ABONNEMENTS

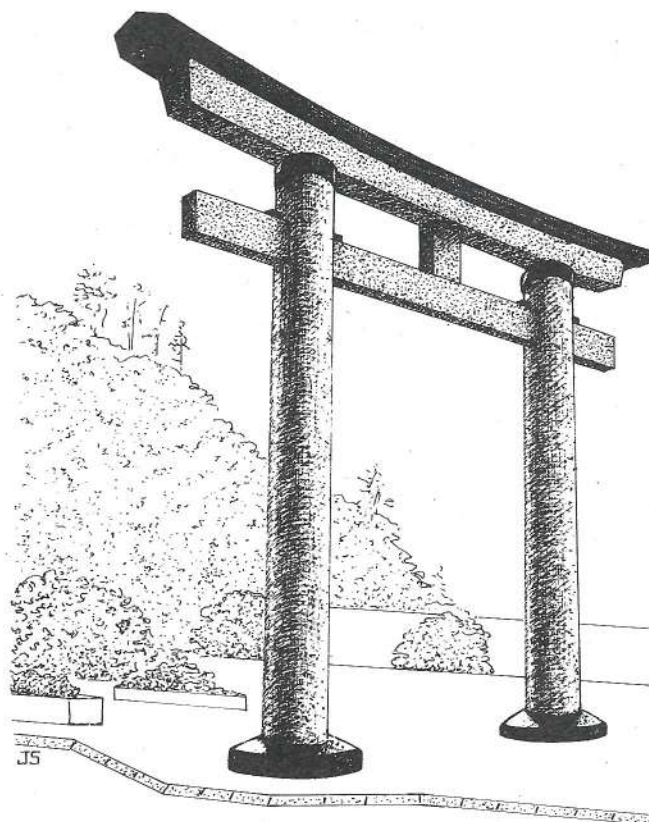
Commande d'un numéro : 12 F + 5 F de frais d'envoi.

Abonnement à 3 numéros : abonnement simple : 35 F + 15 F de frais d'envoi.
abonnement de soutien : 70 F port compris.

Joindre le règlement en timbres ou chèque bancaire à l'ordre de : REVUE YAMATO KAN
adressé à Revue Yamato Kan - Nicole Sardat - 35 Cours Berriat - 38000 GRENOBLE.



SI L'ON S'ABONNE
TROP TÔT, IL N'YA
PAS DE REVUE.
SI L'ON S'ABONNE
TROP TARD, IL N'YA
PLUS DE REVUE.
IL FAUT S'ABONNER
DANS LE TEMPS.



RENCONTRE AVEC LE JAPON

Expérience inoubliable ; ce qui fut longtemps un rêve lointain devint un jour réalité. Bien qu'ayant voyagé ou séjourné durant de nombreuses années en maints pays de par le monde à en être un peu blasé, il est certain que les séjours que j'ai entrepris au Japon, le premier au printemps, le deuxième en été, m'auront à la fois déconcerté et enthousiasmé.

Aller au Japon, c'est vivre une expérience unique à ne pas laisser passer si l'occasion s'en présente ; n'y étant resté que quelques mois, je ne puis en donner qu'une légère approche.

TOKYO

une mégapole extraordinaire

TOKYO : une mégapole extraordinaire que j'ai eu le privilège de découvrir peut-être à la meilleure époque de l'année, lors de la fête des cerisiers. Il est surprenant de voir Tokyo bétonnisé fleurir comme par magie, de sentir l'atmosphère embaumée par des milliers de cerisiers en fleurs à travers la ville, le sol des allées et jardins tapissé d'innombrables pétales et occupé chaque soir par les citadins en liesse.

TOKYO, cité immense, une collection de villages, des quartiers typiques, certains agrémentés de jardins ou de parcs qui pourraient être admirables s'ils n'étaient pas si "abîmés" par une pollution excessive,

d'autres enserrés par des forêts de buildings ou par de longs boulevards saturés de circulation, décorés d'une multitude de panneaux publicitaires indéchiffrables, des canaux transformés en égouts à ciel ouvert surplombés d'autoroutes, qui elles aussi par des chemins de fer ; et des lignes de métro à plusieurs niveaux sous le sol, avec ses couloirs aussi larges que des boulevards, où sans cesse déferle la foule tokyoite, calme et disciplinée.

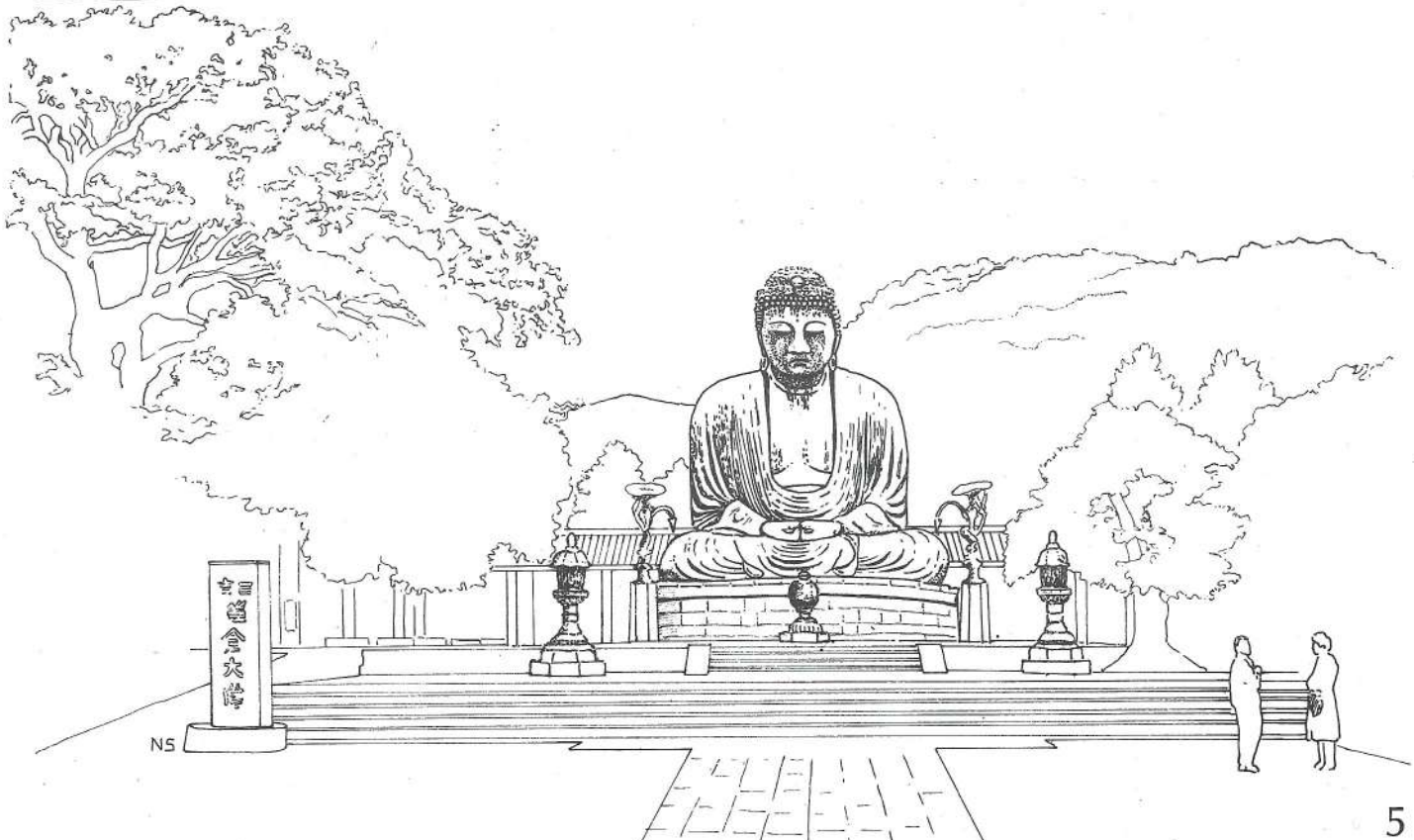
Où aller à Tokyo ? Se laisser aller au fil des quartiers, découvrir la ville dans ses entrailles, accompagné par des Japonais qu'on aura rencontrés ici ou là, les contacts étant très aisés.

Découvrir AKIHABARA, le royaume de l'électronique, GINZA et ses magasins "haut de gamme" made in France, HARAKUJU et ses jeunes ainsi que SHIBUYA plus populaire, ROPPONGU et sa faune internationale, SHINJUKU haut lieu de l'amusement et divertissement à tous les degrés imaginables... TSUKIJI et son incroyable marché aux poissons ; l'atmosphère si reposante des temples assez nombreux dans la ville, ou les quartiers à la périphérie de la ville, à l'écart des circuits touristiques, ceux mordant sur l'océan par les polders, etc...

UN AUTRE JAPON

celui de la campagne

Puis un jour, fatigué de cette magie artificielle, je suis parti sur une vieille bicyclette découvrir un autre Japon, celui de la campagne au fil des petites routes où maintes fois je m'égarais... Ainsi, je passais par KAMAKURA et son DAIBUTSU si visité ainsi que ses magnifiques temples donnant un cachet particulier à cette charmante ville bordée par l'Océan Pacifique : plus loin, le Mont FUJI-SAN de son vrai nom, et sa région avec ses lacs, ses champs de théiers ; puis les plages interminables, si belles, même défigurées par les brise-lames de béton érigés



en raison des nombreux typhons dévastateurs, les rizières où travaillent les paysans dès l'aube jusqu'au coucher du soleil. ISE, FUTAMI, sanctuaires sacrés de la religion shintoïste avec ses temples si particuliers, à l'ombre de cryptomères géants. Au cours de ce périple, nombre de fois j'ai apprécié l'hospitalité japonaise si chaleureuse ; j'ai goûté au confort de ces maisons si légères dans leur construction, où l'on s'endort au son de la pluie qui tambourine sur le toit, où les portes coulissantes sont faites de papier de riz, le sol composé de tatamis (rectangles d'herbes compressées). La plupart du temps, parents, enfants, grands-parents, et même les enfants mariés cohabitent sous le même toit malgré l'espace restreint, mais où la pièce a de multiples fonctions suivant les circonstances ou les besoins... J'ai aussi savouré la cuisine aux mets si délicats, si raffinés, certains à la saveur inconnue, alimentation à base de riz, où toute viande est exclue.



A souligner l'extrême gentillesse dont font preuve les Japonais dans leur grande majorité, gentillesse simple, naturelle, venant du cœur.

Après avoir parcouru ainsi cinq cents kilomètres environ, j'ai continué mon voyage en train ; j'ai visité OSAKA et son superbe château féodal transformé en musée, KYOTO la cité des temples et des trésors en matière de sculpture artistique. NARA et son bouddha (le plus grand du monde) HIROSHIMA et son dôme atomique accompagné de son triste musée si célèbre, ville très dynamique reliée en quelques heures à Tokyo par le fameux "shinkansen" très onéreux au demeurant, comme tous les moyens de transport au Japon, ainsi que le gîte... A titre d'exemple, un simple lit en auberge de jeunesse vaut environ 120 F.

J'ai eu l'occasion de voyager en bateau également, afin de voir HACHIJOJIMA, une île tropicale très belle, au sud de Tokyo, petite, comme sa sœur MIAKEJIMA, tout aussi belle, paradis des oiseaux à l'ombre d'un volcan inquiétant, située près de l'épicentre de la majorité des tremblements de terre au Japon, très nombreux, en moyenne mille par an (le plus souvent à peine perceptibles).



LE KARATEDO un engagement sacré envers soi et le groupe

Quant à la pratique physique du karaté do, bien sûr elle était incluse dans mon séjour au Japon, mais je n'en ai jamais fait une priorité, car j'avais toujours l'intime conviction que pour pénétrer certaines arcanes du karaté do, ou du budo en général, le "contact" avec le Japon au travers de ses multiples facettes était indispensable à mon expérience personnelle, que ce soit par les contacts humains, ou à l'essai de compréhension des traditions, des coutumes, de sa religion, etc...

Néanmoins, je pus pratiquer en deux endroits principalement, au dojo central Shotokan, et surtout au sein d'un groupe à HOSEI UNIVERSITY, où je fus introduit par mon ancien professeur, M. KAMEDA Masa, qui a eu aussi l'extrême gentillesse de m'offrir l'hospitalité dans son minuscule appartement, comme le sont d'ailleurs tous les appartements à Tokyo. J'eus l'honneur de faire connaissance avec ses amis, ainsi qu'avec son maître en karaté do, celui en kung fu, et celui en yoga. Tous furent d'une gentillesse déroutante et d'une patience empreinte de sagesse à mon égard.

D'une durée de deux heures trente, les entraînements étaient quotidiens et particulièrement éprouvants ; après un léger échauffement, la chaleur faisant le reste, ils débutaient invariablement par une demi-heure d'USAGI TOBI au minimum, soit en lignes droites, soit en "ronde infernale", où la sueur se mélangeait avec le sang, ainsi qu'avec de la peau arrachée sur un parquet lisse. Quelquefois, ceci était remplacé par un footing de sept kilomètres sur le macadam brûlant, par 37° de moyenne autour du Palais Impérial au centre de Tokyo, scandé par le "cri".

On continuait par l'étude d'une technique durant une demi-heure environ, suivi de l'étude d'un Kata pendant une heure, le même Kata répété quotidiennement, inlassablement pendant un mois, voire plus quelquefois. Bien sûr, tout pratiquant récalcitrant sur les positions basses, ou qui était pris en faute par un surveillant, était invité à terminer le cours en "usagi tobi", ou alors, le surveillant prenait en main le fautif ; mais généralement, les pratiquants font un travail sincère et ont un grand respect envers l'enseignant, ainsi que les "Nouveaux" envers les "Anciens".

J'ai pu participer aussi à un stage annuel organisé par l'Université, stage extrêmement intensif durant huit jours, à raison de trois entraînements quotidiens de deux heures chacun. C'était quelque part au nord du Japon dans une petite ville, plus précisément dans un RYOKAN-ONSEN, station thermale avec bains communs dans des eaux de plus de 50°, bains qui étaient extrêmement bienfaisants après les entraînements.

Après ce stage où je perdis encore huit kilos, ce fut le retour à Tokyo, quelques jours de récupération et un peu de méditation sur la pratique du karaté do telle que je l'ai expérimentée au Japon durant ces deux séjours.

Lorsque je me remémore deux heures trente d'entraînement quotidien intensif, allié à la régularité, la pratique du karaté do prend un autre sens, elle devient un engagement sacré envers soi-même et le groupe.

Il semble que, généralement, le karaté do est pratiqué comme méthode de développement personnel, soit pour servir ses ambitions dans la société actuelle, soit, moins nombreux, dans le cadre d'une recherche avec un acte spirituel.

En France, on pratique d'abord le "karaté" en grande majorité ; le karaté-do également quelquefois, l'étiquette "do" utilisée comme stratégie. Plus rares sont ceux qui pratiquent le karaté do permettant tôt ou tard une prise de conscience spirituelle avec tout ce que cela peut impliquer suivant le niveau de développement de la personne concernée.

Au Japon, l'entraînement n'est pas dissocié des autres actes de la vie quotidienne, comme celui de marcher, de se laver ou de manger. Ces actes deviennent un prolongement de ceux de l'entraînement ou "keiko". La vie devient "keiko".

Retrouver la technique juste le geste naturel l'unité du corps et de l'esprit :

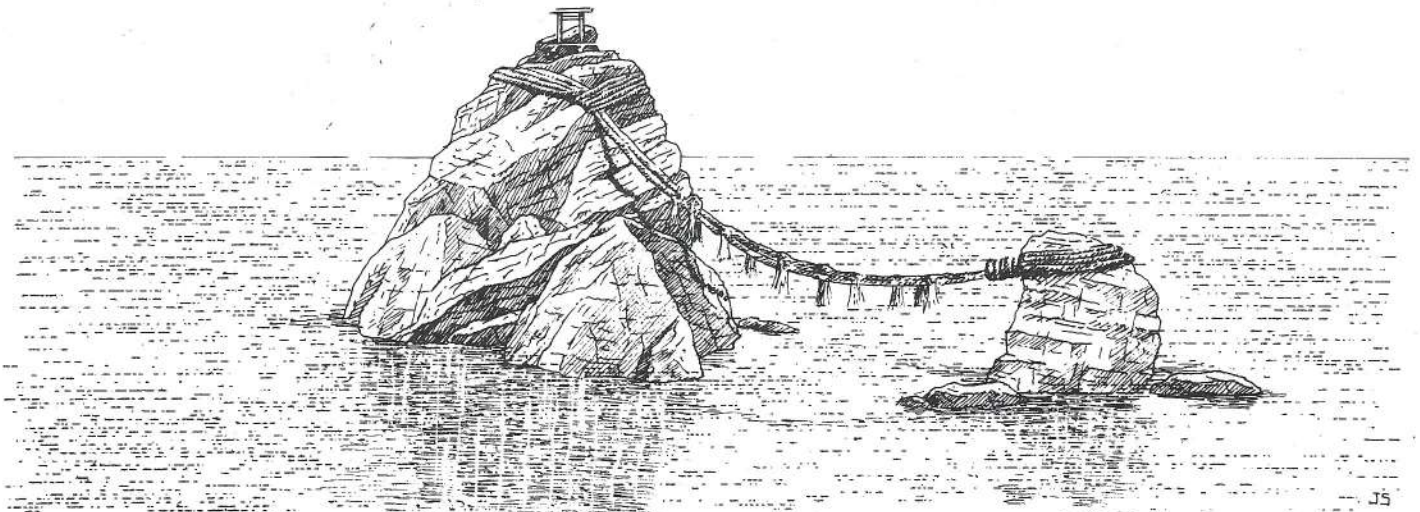
Là il faut voir peut-être une des raisons pour laquelle au Japon, dans les dojos Shotokai, l'accent est mis sur la pratique intensive, pourquoi l'on répète inlassablement la même technique ou kata durant une heure voire plus, sur une période pouvant durer plusieurs mois avec le rythme comme élément moteur, un aspect du Karaté-do bien souvent ignoré ou négligé dans les dojos occidentaux.

Aller au-delà de la fatigue, puis de la grande fatigue, au-delà des limites conscientes afin de puiser consciemment au réservoir inépuisable de l'Energie Vitale et de retrouver la technique juste, le geste naturel, l'Unité du corps et de l'esprit.

A retrouver la technique juste, on retrouve naturellement l'attitude juste, ainsi que le son ou parole juste, etc...

Ainsi de nouvelles dimensions insoupçonnées peuvent apparaître dans notre Vie qui peut prendre alors son sens véritable.

STAN (Dijon Shotokai)



L'École des Professeurs

La F.F.Y.K. (Fédération Française Yamato Kan) comprend près d'un millier de pratiquants répartis sur environ 25 clubs ou associations dans la région Rhône-Alpes. Pendant les 4 années qui ont suivi sa constitution, la fédération a surtout pensé à se structurer. Il est temps maintenant de réaliser l'objectif de la fédération, qui est de développer la pratique du Karatédo Shotokai.

Développer signifie faire connaître ce que nous pratiquons à des gens de plus en plus nombreux, donc très divers (enfants, adolescents, adultes etc...) et ceci dans différents lieux (grandes villes, villages etc...). C'est ainsi par exemple qu'à Grenoble existent 6 associations. Cela peut paraître beaucoup, mais c'est peu pour plus de 150 km² d'agglomération comportant plus de 15 communes et 400 000 habitants.

Dans un certain nombre de villes existent des gens qui ont pratiqué le Karatédo Shotokai pendant longtemps, mais qui hésitent souvent à se lancer dans la création d'un groupe de pratiquants, à tel point que dans plusieurs endroits des demandes de personnes voulant un instructeur n'ont pas pu être satisfaites.

C'est pour résoudre ce problème qu'Ali Kalouaz, Fred Paganon et Jean-Pierre Joseph, ont eu l'idée de créer l'École des Professeurs qui est née d'un raisonnement et d'une suite d'évènements :

1) - Un bon enseignement ne vise pas essentiellement à former de façon accélérée des gens qui posséderont vite de bons aspects techniques, mais vise surtout à faire aimer la pratique aux gens quels qu'ils soient, même si leur progression technique est plus lente. Autorisés à pratiquer leur rythme, ces gens pourront facilement concilier leur pratique à une vie sociale et professionnelle, et formeront des noyaux d'anciens indispensables à la création de clubs importants.

2) - Il ne suffit pas d'être un bon technicien pour pouvoir dispenser cet enseignement. Le Karatédo Shotokai n'échappe pas aux autres matières dans lesquelles tout futur enseignant se forme à l'enseignement. (Il n'y a malheureusement pas de miracle).

Voilà pourquoi les 3 pratiquants les plus anciens du Karatédo shotokai de la région grenobloise, constatant qu'ils n'étaient pas éternels, et également qu'il leur était parfois difficile de se faire remplacer pour un cours quand ils avaient un empêchement professionnel, ont suggéré, pour aider ceux, plus jeunes, qui étaient amenés à enseigner, d'organiser une séance par mois, au cours de laquelle ils feraient part tous les 3 de leur expérience, y compris de leurs erreurs passées.

Au départ l'école devait être limitée à la région de Grenoble. Il avait été décidé de démarrer timidement, car l'on ne savait pas combien de personnes participeraient, et quel serait l'écho de cette initiative.

Au bout d'un certain nombre de séances, l'on aurait invité le Sensei qui aurait pu juger si les candidats étaient ou non aptes à enseigner et qui aurait éventuellement donné son accord pour la délivrance de diplômes et l'officialisation de cette école.

En réalité lorsque ce projet lui a été exposé, le Sensei a estimé que c'était une très bonne chose, et a décidé que cette école devait tout de suite s'adresser à toute la fédération.

L'école des professeurs organise donc des séances une fois par mois à Grenoble (et dans d'autres villes sur demande).

En fin de saison les stagiaires passeront un examen, fonction de leur situation, qui débouchera sur 3 types de diplômes :

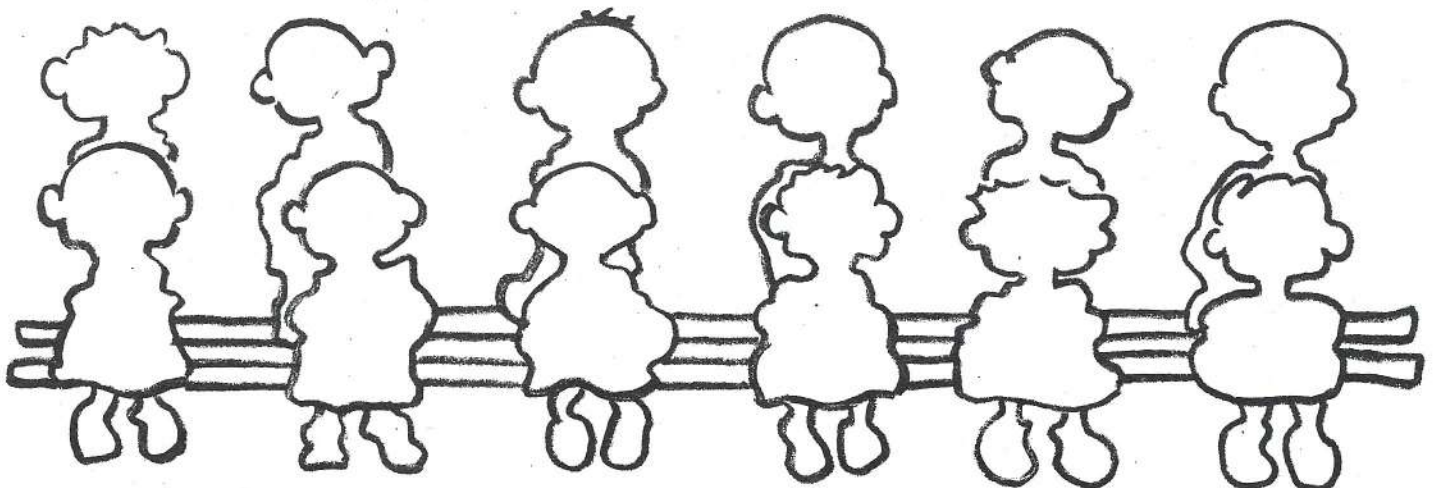
-
- **1** - **Moniteur de Karatedo** : il est au minimum 1er Kyu, doit avoir 18 ans révolus et justifie 3 ans de pratique.
Définition : il est bénévole et paie sa cotisation au club d'inscription. Il anime des échauffements et des entraînements sous la responsabilité du Professeur. Il est tenu de suivre les stages de perfectionnement organisés par la F.F.Y.K., le club devant faire l'effort de les financer.
- **2** - **Instructeur de Karatedo** : il est 1er Dan, doit avoir 21 ans révolus et justifie 5 ans de pratique.
Définition : il est bénévole et dispensé de cotisations. Il assure librement échauffements, assouplissements et entraînements. En outre, il est habilité, avec l'accord de son Professeur, à diriger une section d'entraînement extérieure au club (M.J.C., etc). Il est tenu de suivre les stages de perfectionnement organisés par la F.F.Y.K., le club devant les prendre en charge intégralement.
- **3** - **Professeur de Karatedo** : il est 2eme Dan, doit avoir 25 ans, justifie de 7 ans de pratique et de 2 ans d'Ecole des Professeurs.
Définition : il peut être bénévole, vacataire, semi-professionnel ou professionnel. Il est responsable du fonctionnement général des activités de son club et en donne l'esprit : il dirige les entraînements, prépare les passages de grades Kyu, présente ses élèves aux stages et passages de grades Dan, donne l'ambiance des leçons, représente son club dans les instances techniques, municipales, fédérales. Il lui appartient de promouvoir et d'organiser la pratique du Karatedo Shotokai en étroite collaboration avec le bureau de son club.
-

Dans l'échelle des valeurs, au niveau de l'enseignement, la Fédération aura donc à son sommet le Sensei qui est l'expert seul habilité à définir la technique. Il transmet son enseignement aux professeurs qui retransmettent aux instructeurs, moniteurs et élèves. L'Ecole des professeurs n'apprend pas la technique. Elle apprend à l'enseigner. Les

stagiaires sont donc tenus de suivre régulièrement les stages du Sensei. De cette manière les élèves enseignants, munis à la fois d'un important bagage technique de par leur participation aux stages du Sensei, et munis d'un bagage d'enseignement pourront à l'avenir dans de bonnes conditions diffuser la science qui a été transmise au Sensei et que celui-ci nous transmet. De

cette manière il sera possible d'enseigner l'Art martial dans son intégralité, avec ses aspects techniques, philosophiques, socio-éducatifs, thérapeutiques, etc... Enfin la Fédération pourra commencer à jouer son véritable rôle.

J.P. JOSEPH



Nouveaux clubs

Dijon

Bonjour de Dijon Shotokai, ou l'école du budo, club méconnu ayant déjà un passé chargé de péripéties qui se refait une nouvelle santé depuis un an environ.

A cette époque, nous avons démarré à trois ou quatre ; actuellement, nous comptons plus d'une vingtaine d'inscrits, parmi lesquels une quinzaine de réguliers environ, ce qui est beaucoup au vu des plages horaires tardives dont nous disposons et sans support publicitaire.

Les entraînements sont semi-intensifs ; la note de départ est mise sur la souplesse obtenue par une série de postures et contre-postures de yoga effectuées en dynamique, permettant un éveil et une circulation plus aisée de certaines énergies indispensables par la suite pour le travail en kihon, enchaînements, avec partenaire ou katas.

Pendant le cours, l'accent est mis sur l'attitude juste et surtout sur le silence permettant par là une meilleure écoute de soi-même ainsi que du partenaire, du "rythme", affinant la concentration et permettant également le contrôle et l'utilisation juste du son, par le kiaï par exemple.

Puis le cours se termine par un étirement du corps dans sa totalité, suivi d'un travail sur le son, terminé par la méditation.

Alors, si par hasard le destin vous amène à Dijon, n'hésitez pas, venez vous refaire une santé au Dojo...

**Stan et François.
Dijon Shotokai**

Arts Martiaux de Fontaine d'Ouche
2 bis avenue du Lac
Fontaine d'Ouche 21000 Dijon
Tel. 80 43 53 30 M. Robert Rouchouze
Cours les lundi et jeudi de 20h30
à 22h30, le samedi de 10h à 12h30

Vienne

Un nouveau club a été créé l'année dernière, grâce à l'initiative de Mr André Roux, à la Maison des Jeunes et de la Culture de Vienne. Les cours étaient assurés par lui-même un soir, et un autre soir par Maître Javon, qui s'était déplacé de Valence pour le démarrage de cette nouvelle section. Cette année, il sera remplacé par Mr Jean Fernandez, affilié au club de Bourgoin.

M.J.C. de Vienne
2 rue Laurent Florentin
Tel. 74 53 21 97
Cours les lundi et vendredi.

Meylan

Un cours pour enfants, à partir de 6 ans, a été ouvert également à Meylan l'année dernière. Les cours auront lieu cette année l'après-midi, le jour et l'heure restant à préciser, et seront assurés par Mr Jean-Pierre Joseph.

Maison de la Clairière
Quartier des Béalières
38 000 Meylan.



Stages FFYK 1986 - 87



Stages pour tous :

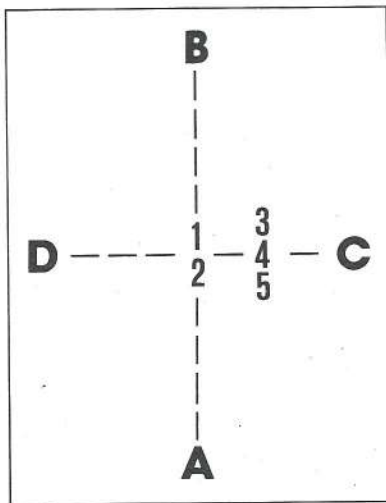
15 et 16 novembre à Valence.
Week-end de fin de stage d'hiver à Grenoble : date à fixer.
Stage d'été à la montagne du 1^{er} au 7 août.

Stages pour enfants :

25 janvier à Valence
26 avril à Crest.

Stages pour ceintures marron et noires :

18 et 19 octobre à Valence
13 et 14 décembre à Valence
14 et 15 mars à Valence (ceintures noires uniquement)
16 et 17 mai à Valence.



1 - Rei (vers A).

2 - Yoi.

3 - A gauche, Kokutsu Ude Uke gauche, vers D.

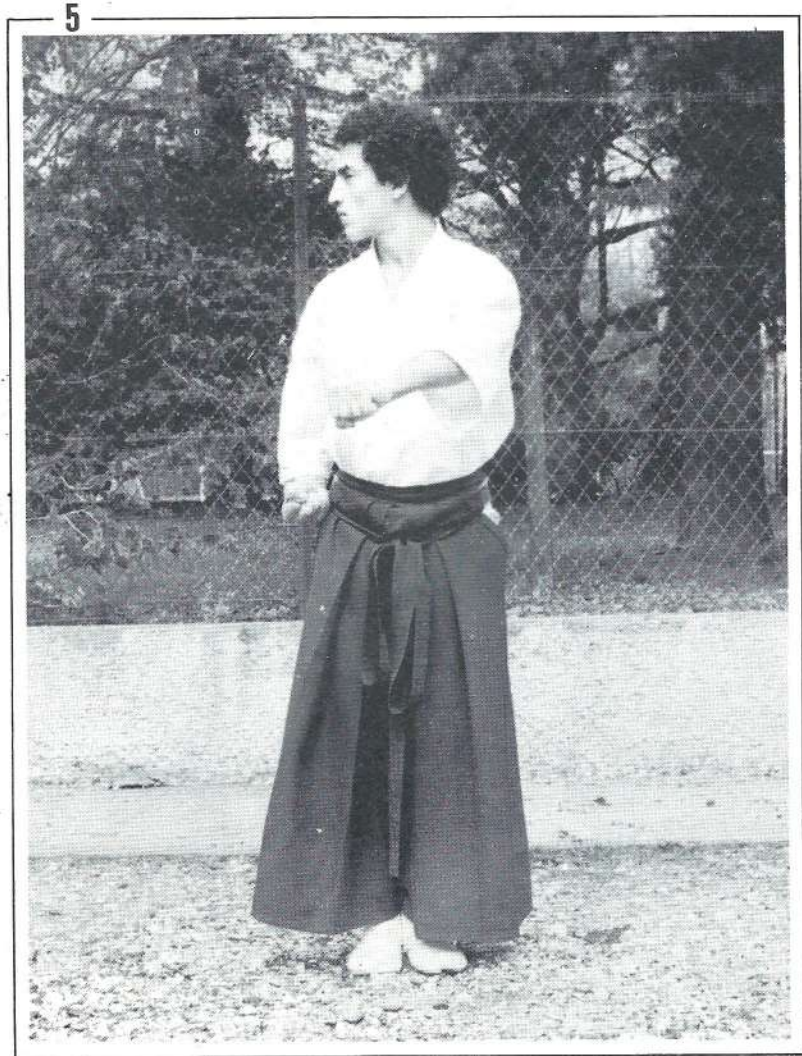
4 - Sur place, passer en Zenkutsu en déplaçant légèrement le pied gauche et faire Gyaku Tsuki.

5 - En pivotant sur le pied gauche, ramener le pied droit près du pied gauche (joints) pour revenir debout, de face, le regard à droite ; en même temps, faire Kagi Tsuki.



KATA

Heian godan



6 - 7 - 8 - Identique inversé à 3 - 4 - 5 - :

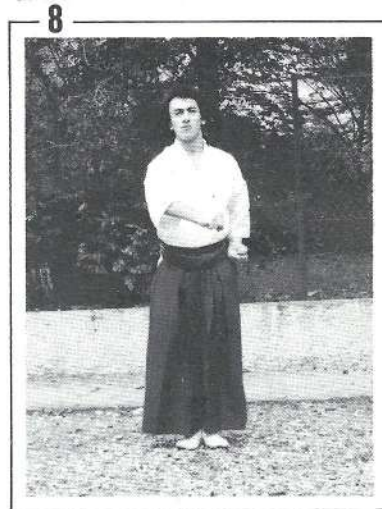
6 - A droite, Kokutsu Ude Uke droit, vers C.



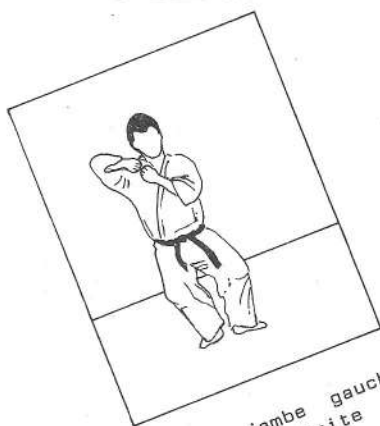
7 - Sur place, passer en Zenkutsu droit en déplaçant légèrement le pied droit et faire Gyaku Tsuki.



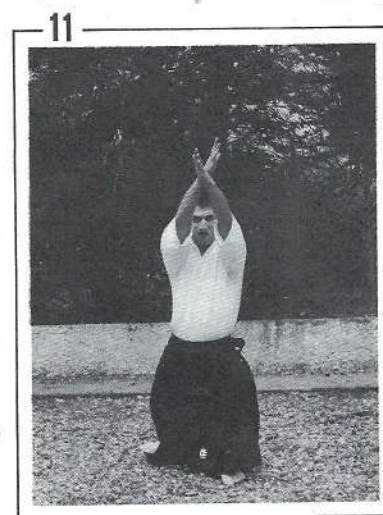
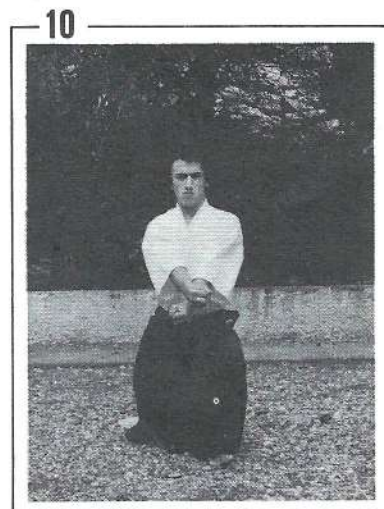
8 - En pivotant sur le pied droit, ramener le pied gauche près du pied droit (joints) pour revenir debout, de face, le regard de face ; en même temps, faire Kagi Tsuki.



9 - Armer à gauche et passer en Kokutsu droit, Morote Ude Uke.



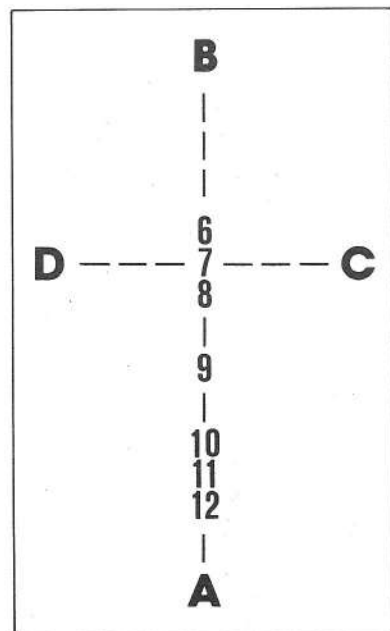
10 - Ramener la jambe gauche près de la jambe droite en armant les deux poings au niveau du visage et passant en Zenkutsu Uke. Gedan Barai en forme de poing gauche et poing droit au-dessus sur le tranchant.

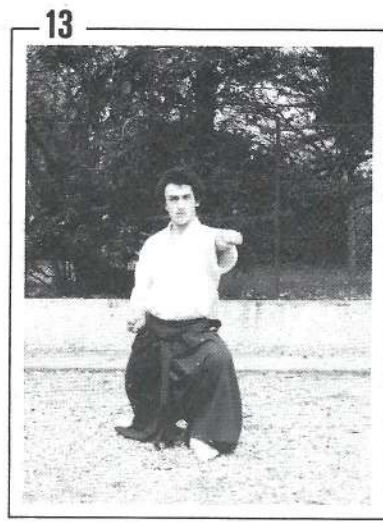
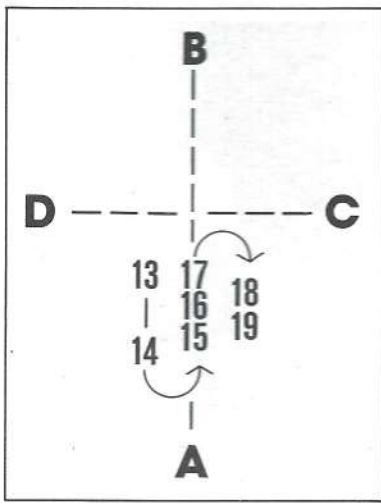


11 - Sur place, faire Jodan Juji Uke (blocage en croix niveau haut), mains ouvertes, poignet droit sur poignet gauche.

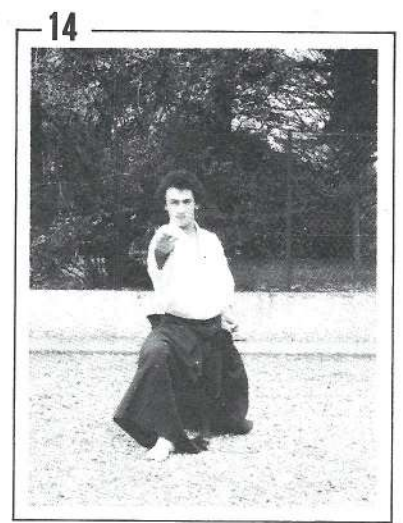


12 - En pivotant les poignets, faire revenir la main gauche au-dessus de la main droite. Ramener les mains devant la hanche droite.



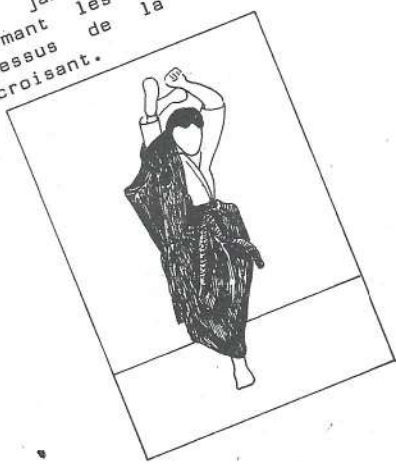


13 - Ramener le poing droit Hikite et le poing gauche en Tetsui Uchi.

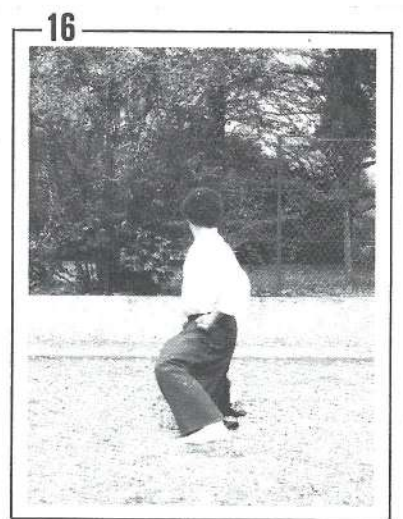


14 - Avancer en Zenkutsu droit en faisant Tsuki.

15 - En ramenant le poids sur la jambe gauche, pivoter vers B en lançant doucement la jambe droite, tout en armant les deux poings en dessus de la tête en les croisant.



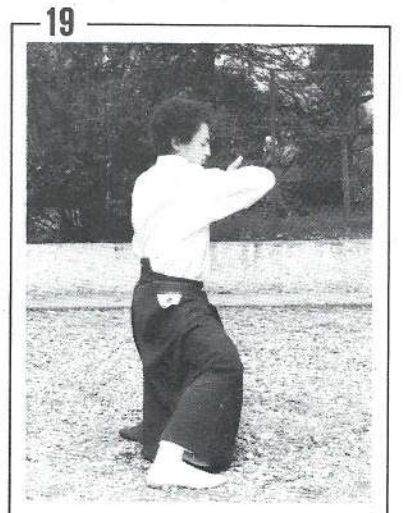
18 - En ramenant le poids sur la jambe gauche, faire Mikazuki Geri droit (vers A) dans la main gauche.



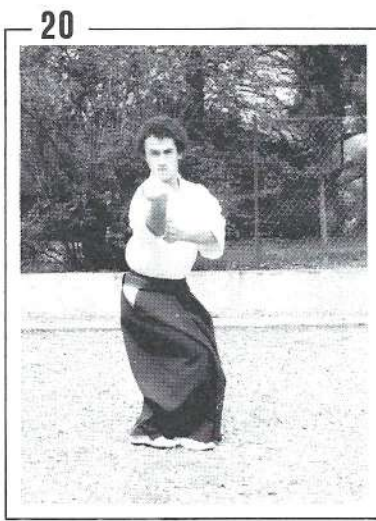
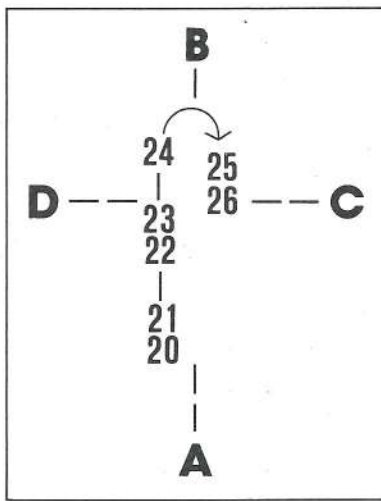
16 - Retomber en Kibadachi, (buste face à C) Hikite du poing gauche, Gedan Barai à droite, regard à droite (vers B).



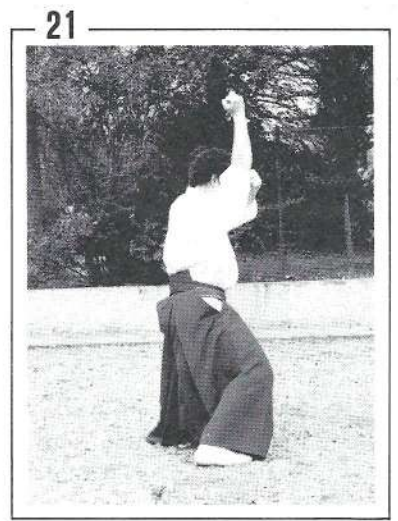
17 - Regard à gauche (vers A), armer le bras gauche sous le bras droit, celui-ci venant en protection devant les hanches. Ouvrir la main gauche et la ramener lentement à gauche, comme pour saisir une tête.



19 - Retomber en Kibadachi, regard de face (vers D), et frapper Empi avec le coude droit dans la main gauche ouverte.



20 - Armer à gauche et revenir vers A en faisant Morote Ude Uke en Kakedachi (passer le pied gauche derrière le pied droit et le poser au-delà, talon décollé, poids sur la jambe droite, hanches de face, genoux à 45°).



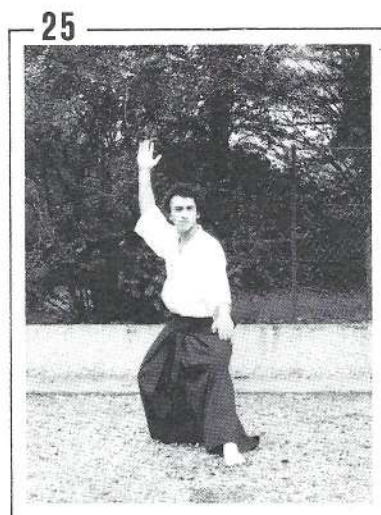
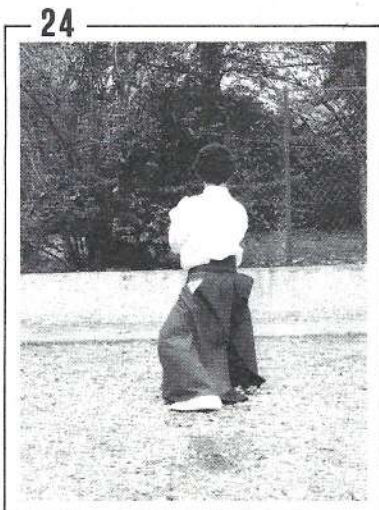
21 - Frapper avec le poing droit vers le haut, poing gauche sous le coude, en passant en Kokutsu gauche vers B, regard vers B.

22 - En pivotant à gauche sauter très haut en pliant les jambes, en armant les poings de chaque côté des hanches...

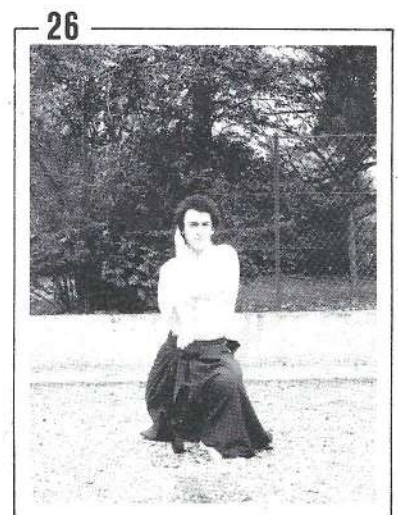
23 - ... et retomber Kakedachi face à C, très bas, buste droit, Gedan Juji Uke.



24 - Pivoter vers B en Zenkutsu droit, Morote Ude Uke.

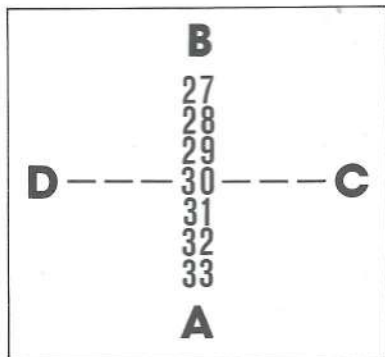


25 - Sur place, pivoter vers A en Kokutsu gauche en ouvrant les mains, main gauche en protection vers le bas, paume vers le bas, main droite armée vers le haut, paume de face.

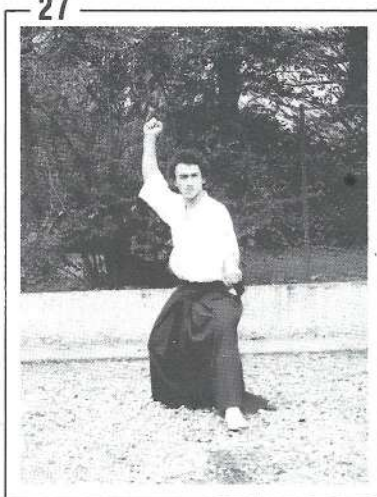


26 - Sur place, passer en Zenkutsu gauche en frappant vers le bas avec la main droite et en ramenant la main gauche à l'oreille droite.

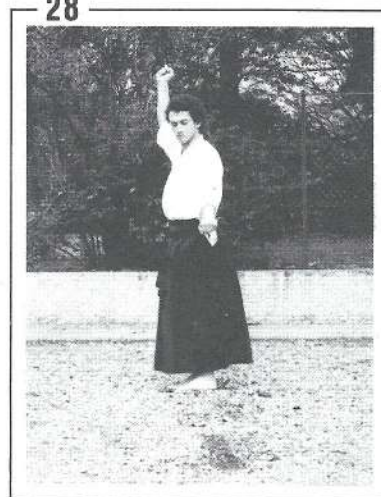
27 - Sur place, revenir en Kokutsu gauche en ramenant le bras gauche en bas, et le droit en haut ; fermer les poings.



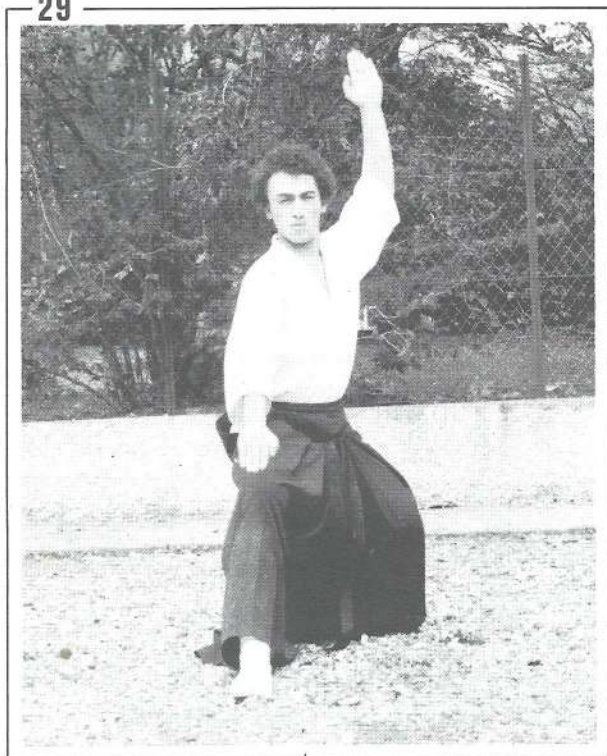
27



28



29



28 - Ramener le pied gauche près du pied droit jusqu'à ce qu'ils se joignent en direction C. le regard vers A, debout.

29 - Ouvrir les mains ; le corps et les bras tournent comme une hélice en pivotant sur les talons, jusqu'à ce que le bras gauche soit haut et le droit en bas ; passer en Kokutsu droit (position inverse de 25).

30 - Sur place, passer en Zenkutsu droit en frappant vers le bas avec la main gauche et en ramenant la main droite à l'oreille gauche (position inverse de 26).

30

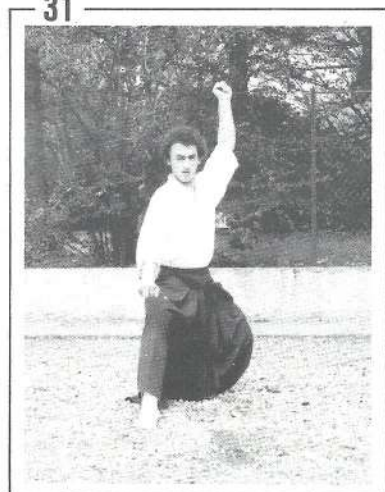


31 - Sur place, revenir en Kokutsu droit en ramenant le bras droit en bas, et le gauche en haut ; fermer les poings (position inverse de 27).

32 - Revenir en Yoi en ramenant le pied droit.

33 - Rei.

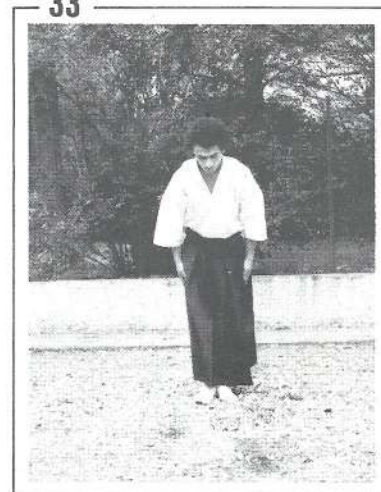
31



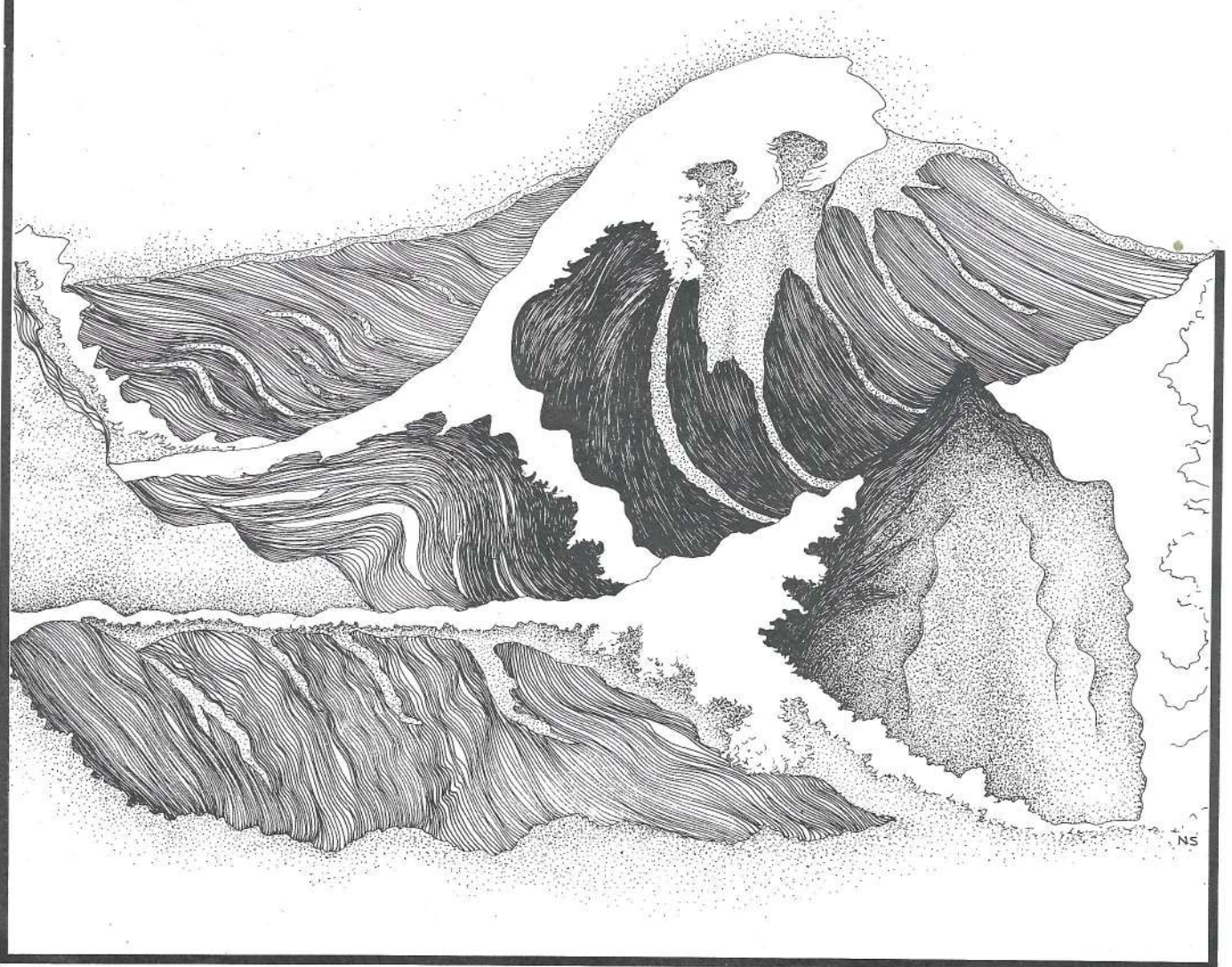
32



33



Le Tai Ji Quan



NS

LE TAI-JI QUAN (Tai-chi-chuan)

Tai-ji : poutre faite (faîte suprême)

Quan : poing (puissance rassemblée prête à entrer en action).

Issu de la tradition taoïste, le tai-ji quan est essentiellement un art de longue vie, dont les principes énergétiques particulièrement efficaces constituent le fondement même des arts martiaux.

Historiquement, on en attribue la révélation à un moine taoïste du XII^e siècle, Chang San feng. Lors d'une contemplation de la nature dans laquelle il s'absorbait, il se mit à suivre un combat entre un oiseau et un serpent : les mouvements saccadés et rigides de l'oiseau furent mis en échec par l'ondulation souple du serpent. Le moine réalisa alors l'un des principes fondamentaux du dynamisme de la vie : suivre la ligne de moindre résistance permet au potentiel énergétique de se renouveler sans cesse, au coeur même du mouvement, de cycle en cycle, alors que la volonté mentale mobilisée par à-coups s'épuise très vite.

Par la suite, deux courants se sont constitués : l'un, poursuivant l'influence bouddhiste de Bodhidharma (VI^e s) perpétuait l'école externe du Shao-lin d'inspiration plus martiale, et l'autre, plus proche de la tradition taoïste du mont Wu - dang, développait l'école ésotérique ayant pour objet la transmutation des énergies physiques en énergie spirituelle.

Cette distinction d'école faite, il n'en demeure pas moins qu'une véritable pratique ne saurait être juste sans les deux faces de la même réalité : manifestation et mystère du tao. Lao tseu au VI^e siècle avant notre ère enseignait déjà : "Sous son aspect visible je contemple ses empreintes, sous son aspect invisible je contemple ses mystères..."

Découvrir les empreintes du tao dans ses manifestations tangibles, concrètes, en suivre ses lois avec la sincérité du coeur, sans intervention déformatrice du faux savoir, tel est le premier pas de la pratique.

Pour y arriver, la route est ardue : c'est le travail horizontal du pratiquant qui par son effort personnel élimine ses erreurs, ses mauvaises habitudes, maîtrise ses sens et raffermis son esprit.

Au bout d'un certain temps, son potentiel vital commence à pouvoir s'exprimer avec plus d'aisance, moins d'effort, les choses se mettent en place en lui et autour de lui avec une vigueur naturelle, l'ordre s'établit. C'est l'énergie (qi) qui commence son opération. A partir de là, la pratique s'oriente dans une nouvelle direction : le travail vertical s'élabore. Ce n'est plus la volonté personnelle qui agit, bien que la détermination poursuive son élan : c'est l'ordre de la nature qui investit le coeur du pratiquant, mettant ainsi l'ardeur de son énergie au service du souffle originel, principe spirituel de toute manifestation.

Enfin, le coeur fermement établi dans sa propre source, le sage va et vient selon les nécessités du moment, et les choses se règlent "comme si de rien n'était". Ici, pratique ou non-pratique n'ont plus de sens.

Il s'agit donc d'un voyage, le voyage du retour à notre vraie nature, pure spontanéité d'avant la dualité. Le premier pas de ce voyage commence ici et maintenant, à chaque instant, à chaque inspiration, à chaque expiration, au moment où s'ébranle le premier mouvement de notre intentionnalité.

Est libre dans ce voyage celui qui, ayant épousé les 10 000 transformations de son être, s'oublie lui-même dans son action.

Pour en arriver là, une bonne hygiène de vie est nécessaire au début, pour favoriser un calme nourricier : les passions déréglées entraînent une perte d'énergie et, dans la pratique chinoise, une perte d'énergie est une perte d'âme. La pratique régulière des exercices de base, l'apprentissage de l'enchaînement, les échanges avec partenaires sont les échafaudages qui vont permettre au coeur de se desserrer et à l'énergie spirituelle d'investir progressivement l'énergie physique... sous la conduite d'un bon Maître.

Ce faisant, le pratiquant se met au service des lois de la nature : il épouse l'alternance rythmique du souffle qui, dans son processus d'expansion et de résorption, module le cycle yin yang de la manifestation, il en recrée par son activité l'orientation spatio-temporelle et en exprime, de transformation en transformation, les qualités mélodiques. La perfection que le niveau de pratique atteint est à la mesure de l'application de ces principes. La perspective martiale devient alors une mise en opération particulièrement efficace pour développer sa vraie nature.

Chouang tseu, l'autre père de la tradition taoïste, comparait ainsi "l'homme parfait" au nageur pleinement en harmonie avec son élément : "je descends avec les tourbillons, je remonte avec les remous. J'obéis aux mouvements de l'eau, non à ma propre volonté. C'est ainsi que j'arrive à nager si aisément dans l'eau." Agir dans le non-agir, tel est le principe fondamental de toute discipline taoïste : oeuvre faite, se retirer sans laisser de trace.

Ainsi, le tai-ji quan, art de vivre, est aussi un art de longue vie, au sens où toute action opportunément juste protège la puissance vitale, et en active le pouvoir de manifestation. Mais, dans son sens le plus subtil, il s'agit de bien autre chose qu'une méthode d'auto-défense ou de prophylaxie. Savoir entretenir sa vitalité est en fait la conséquence d'un acte bien plus mystérieux, qui n'a ni nom ni forme, et que Lao tseu pratiquait avec ardeur : "je sais têter ma mère"...

Chantal de Dianous

Cours à Paris, Lyon, Le Vésinet - Stages à Grenoble et stages d'été.
Renseignements et inscriptions :
Chantal de Dianous
53 avenue Maurice Berteaux
78110 Le Vésinet
Tél. 30 53 25 23.



LE RESPECT DES ANCIENS

"Respecter les anciens, c'est se respecter soi-même..."

Une des différences entre l'être humain et l'animal c'est, paraît-il, l'intelligence qui a entraîné un certain nombre de comportements sans lesquels aucune société n'a tenu : règles de vie sociale, et notamment respect de l'ancien.

M^e OGURA rappelait d'ailleurs : "... Certes le singe est plus fort que l'homme, mais qui oserait dire que le singe est supérieur à l'homme ?..."

L'ancien est la personne grâce à laquelle on est entré dans tel ou tel domaine : sans elle nous ne serions pas là où nous sommes.

Ce n'est pas forcément la personne la plus âgée, mais celle qui était là avant, et grâce à laquelle l'institution s'est perpétuée et la science s'est transmise.

Il est vrai que l'ancien n'est pas toujours le plus fort physiquement, et dans les arts martiaux où la notion de force et de vigueur est souvent mise en avant, la tentation est grande d'oublier ce principe millénaire.

Mais le battre en brèche est dangereux : L'oubli de ce principe risque de se retourner contre celui qui tôt ou tard deviendra un ancien et un jour n'aura plus la vigueur nécessaire face à un plus jeune qui, n'ayant jamais vu ce que ce principe signifiait, pourra difficilement appliquer ce qu'il ne connaît pas. A long terme le principe s'oubliera et ce sera la loi du plus fort, ce qui ramènera obligatoirement des rapports tendus entre les gens s'épiant mutuellement et guettant jour et nuit la faiblesse de l'autre qui en une fraction de seconde leur donnera l'illusion d'un pouvoir éphémère.

Le respect de l'ancien est donc une convention sociale consistant en réalité à protéger l'esprit. Sans cette convention il n'y aurait évidemment aucun progrès technique (électricité, véhicules, médecine, arts martiaux...).

Malgré son impression d'être le meilleur, le plus fort, le plus beau, le plus intelligent, le citoyen d'aujourd'hui a peu de chances de modifier des règles historiques immuables : toutes les civilisations dans lesquelles on a cessé de respecter l'ancien se sont effondrées (Grèce Antique, Empire Romain, etc...).

Mais respecter l'ancien n'est pas une simple formule vide, c'est une action.

Ceux qui lui font des sourires, mais persiflent dès qu'il a le dos tourné, tombent dans l'erreur.

De même ceux qui pensent que la critique ouverte et publique, par le fait de sa franchise, perd son caractère irrespectueux, tombent dans la même erreur.

Dans les Arts Martiaux, le fait de critiquer l'ancien est relativement grave, car si les personnes nous ayant attiré dans la discipline deviennent quelque temps plus tard critiquables à nos yeux, cela présuppose que nous sommes entrés dans l'école traditionnelle, sur la suggestion de mauvais éléments, qui nous ont fait venir par de fausses paroles. C'est donc la remise en cause de la science que l'on pratique et la remise en cause de soi-même.

Ainsi avait raison le vieux maître qui disait : "... Respecter l'ancien, c'est se respecter soi-même..."

J.P. JOSEPH



3, rue de Génissieu - Grenoble

Tél. 76.47.29.13

COMPTOIR des ARTS MARTIAUX



BOKUDEN ET SES 3 FILS



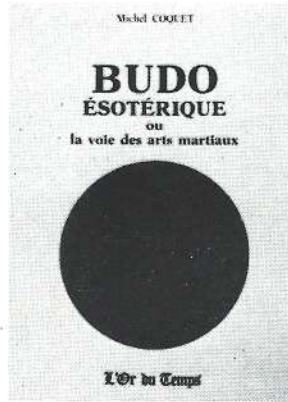
Bokuden, grand maître de sabre, reçut un jour la visite d'un confrère. Pour présenter ses trois fils à son ami, et montrer le niveau qu'ils avaient atteint en suivant son enseignement, Bokuden prépara un petit stratagème : il cala un vase sur le coin d'une porte coulissante, de manière à ce qu'il tombe sur la tête de celui qui entrerait dans la pièce. Tranquillement assis avec son ami, tous deux face à la porte, Bokuden appela son fils aîné. Quand celui-ci se trouva devant la porte, il décrocha le vase avant d'entrer. Refermant la porte derrière lui, il remplaça le vase avant de saluer les deux maîtres. "Voici mon fils aîné, dit Bokuden en souriant, il a déjà atteint un bon niveau et est en voie de devenir maître." Le second fils fut appelé. Il fit coulisser la porte et commença à entrer. Esquivant de justesse le vase qu'il faillit recevoir sur le crâne, il réussit à l'attraper au vol. "C'est mon second fils, expliqua-t-il à l'hôte, il a encore un long chemin à parcourir." Quand ce fut le tour du fils cadet, celui-ci entra précipitamment et reçut lourdement le vase sur le cou. Mais avant que le vase ne touche les tatamis, il dégaina son sabre et le cassa en deux. "Et celui-là, reprit le maître, c'est mon fils cadet. C'est un peu la honte de la famille, mais il est encore jeune."

Extrait de : "Les Contes des Arts Martiaux", réunis par Pascal Fauliot, présentés par Michel Random - Spiritualités vivantes Albin Michel.

BUDO ESOTERIQUE, OU LA VOIE DES ARTS MARTIAUX

par Michel COQUET

Cet ouvrage n'est pas une étude intellectuelle exhaustive, mais une invitation à mettre en pratique dans les disciplines choisies, les lois et les préceptes simples et efficaces connus des anciens, afin de parvenir à une transformation profonde de l'être. Le budo n'est pas synonyme d'opposition ou de compétition, car la liberté qui découle de cette philosophie ne s'acquiert que par la bienveillance et le détachement du fruit de nos actions. Puisse donc cet ouvrage contribuer à poser une pierre de plus à l'édifice de la Vérité. 270 p. Format 17 x 24,5 cm. Prix : 180 F



SAVOIR MOURIR

par Michel COQUET

Michel COQUET, auteur déjà connu pour ses écrits sur les traditions orientales et occidentales nous présente dans cet ouvrage, une réflexion passionnante sur un sujet préoccupant pour chacun : la MORT.

A partir de l'essence des enseignements de sages de toutes les écoles traditionnelles, il réussit une brillante synthèse du problème de la mort, qui devient en fait celui de la VIE.

L'auteur n'a pas négligé toutes les données de la médecine actuelle, qui ne font qu'éclairer les enseignements ésotériques tels que celui du Bardo Thödol, le livre des morts égyptiens, la Bible, ou de Maîtres tels que H.P. BLAVATSKY, le Maître Philippe de Lyon, Ramana Maharshi, et le Maître TIBETAIN.

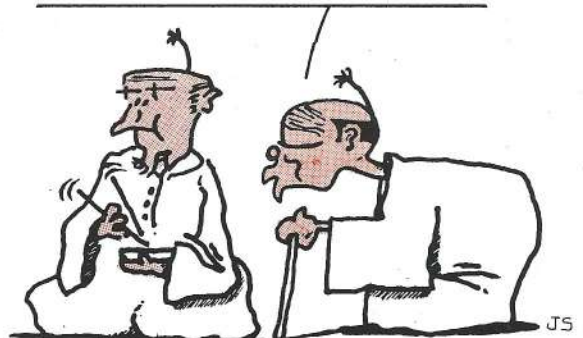
Ce "Manuel de la Mort" est une porte ouverte sur la VIE, une lueur d'espoir dans notre civilisation en crise, une réponse à l'angoisse et à l'ignorance, un livre essentiellement pratique qui nous apprend à SAVOIR MOURIR.

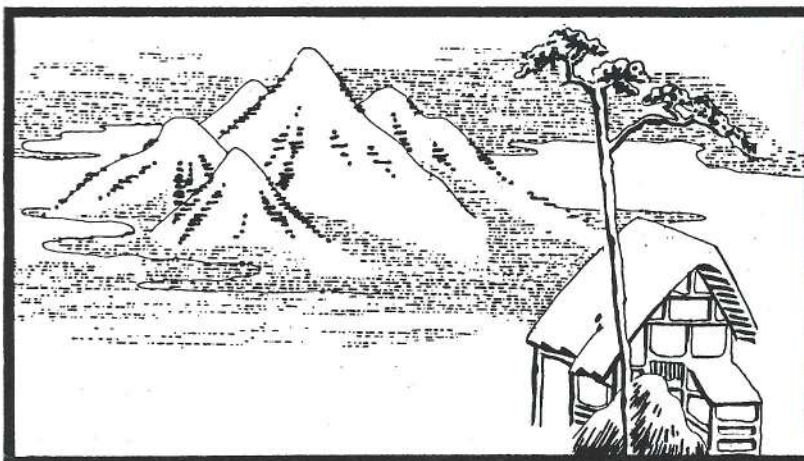
Un livre de 176 p. Format 15 x 21 enrichi de 4 diagrammes, sous jaquette couleur. Prix 98 F

JOURBON
LES VIEUX



encore un jeune qui va
payer les pots cassés





MES-AVENTURES de MUSAMOTO MIACHI

JS

EM

