

Le magazine officiel de la

Fédération Française d'Aïkido et de Budo

Siège Fédéral : Les Allées - 83149 BRAS - Tél. 04 98 05 22 28 - Fax 04 94 69 97 76

www.ffab-aikido.fr

SIESERAGI



Ci-dessus :
lors d'un stage avec Tamura Senseï
Ci-contre :
stage initiation Kyudo été 2008

Au sommaire...

Infos stages et clubs

Kanji : omote et ura, par Toshiro Suga

Rencontre avec Emile Metzinger en Nouvelle Calédonie ...

>> Se reconstruire par l'Aïkido par Alain Lapierre

Kyudo >> Stage d'initiation, août 2008

laïdo >> Mitsuzuka Senseï - Glossaire du sabre japonais



Tozando Aïkikai, le must du hakama !

Confectionné au Japon, le hakama Tozando est 100% polyester.

Légèrement brillant, il vous donne la douceur satinée du cachemire et le confort d'un très haut de gamme. Facile à plier, il résiste bien au suwari waza et garde sa tenue et ses plis.

Coutures renforcées pour usage intensif, Koshiita (dosseret) solide et souple en caoutchouc spécial.



145€, port compris

Si vous le souhaitez, votre hakama peut être brodé à votre nom.

Nous consulter (Tél. 06 11 42 52 29) ou voir le site Internet pour plus de détails.

Obi avant 4m20,
obi arrière 2m05,
sept lignes de couture.

クリストフパジュ
合気道

Disponible en noir ou **bleu nuit**

En taille 23 (1m48-1m55) taille 24 (1m56-1m60) taille 25 (1m61-1m65)
taille 26 (1m66-1m73) taille 27 (1m74-1m77) taille 28 (1m78-1m82)
taille 29 (1m83-1m86) taille 30 (1m87 et plus)

Lavable en machine
à 30° maxi.

**Découvrez notre gamme de keikogi, zori, obi,
armes et yukata sur www.hakama-aikido.com**

BON DE COMMANDE (photocopiable)

Je commande hakama (Nbre)

taille :

couleur : **Bleu nuit** Noir

NOM, Prénom :

Adresse complète :

Code Postal / Ville :

Téléphone :

A renvoyer
avec votre règlement
par chèque à :
MANZOKU
Diffusion
8 rue des Muses
68390 Sausheim
Tél. 06 11 42 52 29
**Expédition
très rapide**

Edito

Comme je vous l'annonçais dans le précédent éditorial, la convention conclue à Marseille arrive à échéance, permettant ainsi d'envisager de nouvelles perspectives pour notre fédération.

Lors d'une récente entrevue avec les instances ministérielles, à laquelle j'ai assisté en compagnie de Gérard OBELLIANNE et Jean Pierre HORRIE, nous avons établi un compte rendu, soumis ensuite à leur approbation. Le Ministère souhaite la mise en place, après la modification des statuts de l'UFA, d'une présidence tournante, tous les ans. Ce dernier est disposé à laisser les 2 fédérations indépendantes, en laissant à chacune l'agrément ministériel.

Il nous a été demandé de prévoir un nouveau Règlement Particulier pour la Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents (la loi prévoit une CSDGE par discipline). Aussi, il convient de le refondre afin qu'il respecte l'indépendance des 2 fédérations : la voix prépondérante du NON doit disparaître.

Les 2 euros par licence, qui étaient jusqu'à cette saison reversés à l'UFA, vont nous permettre de reprendre le financement des formations de juges et les formations B.F. au sein de la F.F.A.B.

Embrouvés dans une situation conflictuelle du fait de l'intransigeance de la partie adverse, nous continuerons, soyez-en persuadés, à défendre les intérêts de la F.F.A.B. et à rechercher une cohabitation pacifique et apaisée avec l'autre fédération.

Je vous souhaite, une nouvelle fois, une excellente saison 2008/2009.



Pierre GRIMALDI, Président de la FFAB

2004-2008...

Une olympiade se termine, une autre recommence. Après une fin, il y a toujours un début, un renouveau...

Nous avons, ensemble, passé des moments de joie, de bonheur, mais également des moments de peine, de tristesse, en apprenant la disparition de quelques-uns de nos amis ; mais comme dit cette pensée venue d'Asie :

« si l'on tombe 7 fois, il faut se relever 8 fois ».

Je souhaite que le Seseragi demeure ce lien qui nous unit toutes et tous en une grande famille ; nous avons tellement besoin les uns des autres .

La FFAB remercie tous les annonceurs qui nous ont fait confiance en participant financièrement. Merci à celles et ceux qui ont donné de leur temps pour écrire et communiquer. Et merci également à vous, chers lecteurs... Rendez-vous à la prochaine Olympiade !

Pour le Département Communication, Monique GUILLEMARD

A NOS AMIS LECTEURS... Dans le but de toujours mieux vous satisfaire, n'hésitez pas à me faire part de vos remarques, de vos appréciations et de vos souhaits au sujet des différentes rubriques de SESERAGI : monetteg@orange.fr

SESERAGI

SESERAGI N°43 - OCTOBRE 2008

Dépôt légal n° 4625
Imprimé par MACON IMPRIMERIE (71)
ISSN 1771-2025

Responsable de la publication :

Pierre Grimaldi, Président de la FFAB

Rédacteur en chef :

Pierre Grimaldi, Président de la FFAB

Comité de rédaction : Chantal Cardy, Michel

Gillet, Monique Guillemard, Michel Venturelli

Comité de relecture : Jean-Pierre Horrie, Dominique Massias, Pierre Sevin

Maquette :

A PRIORI - 03 85 90 40 30 - apriori@orange.fr

C'EST À VOIR...

• **Aïki Evasion** (DVD de D. Allouis, L. Bouchareu, J.P. Moine et S. Sans)

Infos, commandes : <http://aikido.sans.free.fr>
serge.sans@wanadoo.fr

• **Doji, le travail de la globalité en Aïkido** (DVD de Jacques Bardet)

• **Ken, les racines de l'Aïkido** (DVD de Toshiro Suga)

• **Jo, le pilier de l'Aïkido** (DVD de Toshiro Suga)

Infos, commandes : www.masamune-store.com

• **Aïkido - Iaido** (DVD de Jaff Raji)

Infos, commandes : 02 99 30 13 87 (Tél. / Fax)

• **Aïkido et Ken**

(3e DVD de Michel Bécart)

Infos, commandes : 01 42 03 20 60 ou info@michelbecart.com
www.michelbecart.com

Stage de Saint-Mandrier

Mariage à la clé !

Cette année la fin du stage de Saint-Mandrier avait un caractère particulier : nous avons marié Christophe et Caroline.

A 17h le vendredi, le maire de Saint-Mandrier, en personne, présidait la cérémonie. Etaient présents au moment de cette union : la famille, les amis et témoins de Christophe et Caroline, Maître Tamura, le président de notre fédération : Pierre Grimaldi...

L'heureux époux, Christophe Page, CER d'Alsace 5ème dan, est un élève très proche de Senseï. Il a conjointement lancé la ligue d'Alsace au début de la fédération et en est toujours un des piliers.

Sobre et émouvante, la cérémonie s'est tenue dans une petite salle ensoleillée proche de la Coudoulière, la plage de Saint-Mandrier. Après les vœux réciproques et l'échange des anneaux, nous nous sommes tous retrouvés dehors pour les photos à l'ombre des pins centenaires. Plus tard dans la soirée, après le traditionnel apéritif de stage, nous nous sommes retrouvés pour le repas de mariage, qui avait lieu lors de la fête du stage. L'ambiance était bon enfant et chacun a partagé avec Christophe et Caroline ce moment exceptionnel.

Bientôt la musique a pris le relais des conversations, et lors de la première danse, une valse, les deux jeunes mariés ont ouvert le bal, bientôt suivis de nombreux couples. ■

Henri AVRIL



Stage enfants Hauteville-Lompnes

Une réussite, comme chaque année !

Le stage-séminaire enfants, organisé depuis 8 années par la Ligue du Lyonnais à Hauteville-Lompnes, dans le département de l'Ain, s'est déroulé en mars 2008. Encadré par Jean Luc Fontaine, 7ème Dan, et organisé par Nicole Rouet, responsable de la Commission jeunes du Lyonnais, il a regroupé plus de 190 participants (jeunes et enseignants) issus de 3 ligues (Lyonnais, Dauphiné-savoie, Franche-comté).

La Commission jeunes du Lyonnais grandit chaque année, puisqu'elle regroupe trois régions : le Rhône, la Savoie et le Jura. Quand j'ai pris la responsabilité de cette commission jeunes, il a donc fallu trouver un centre plus grand, mieux adapté pour accueillir des stages.

Comme dans les éditions précédentes, nous avons pu observer une excellente écoute de la part des jeunes issus des différentes régions. Nous avons pu apprécier leur sens des responsabilités par une participation active à la vie en collectivité.

Ils ont su nous transmettre leur joie et leur enthousiasme dans la pratique de l'aïkido, chacun a apprécié à sa juste valeur ce moment privilégié de rencontre.

Et tous souhaitent ardemment se retrouver l'année prochaine ! ■

Nicole ROUET

Responsable de la Commission jeunes du Lyonnais



Emile METZINGER 5^e Dan UFA - BE2 (5^e Dan AÏKIKAI)

Un homme de cœur et de partage

HISTOIRE ET IMPRESSIONS

Comment êtes-vous venu à l'aïkido ?

En 1964 alors que je résidais au MAROC, j'emmenais mon fils dans un club pour lui faire faire un peu de Judo. L'un des responsables, Monsieur STERKX, bien plus âgé que moi à cette époque me proposa de faire de l'aïkido. Je ne savais pas ce que c'était. Je me suis lancé. C'est « ce vieux sage » qui m'a transmis le virus !

Le professeur, plus jeune, faisait un peu de tout : Judo, Aïkido, Yoga, Kendo, laï Do...

En octobre 2007, j'entrais dans ma 44^{ème} année de pratique.

Avez-vous pratiqué d'autres arts martiaux ?

J'ai commencé par l'aïkido, puis un peu plus tard j'ai ajouté la pratique du Kendo. J'ai participé au premier championnat du monde de Kendo en 1970 à TOKYO et OSAKA. J'ai également fait un peu de laï Do.

Est-ce que vous pratiquiez ces activités en complément de l'aïkido ?

Au début oui. Compte tenu de mon âge la compétition m'attirait.

A un certain moment j'ai pris conscience que pour atteindre un niveau acceptable, dans l'une ou l'autre de ces disciplines, il fallait que j'arrête de me disperser. Dès 1972 j'ai opté pour le calme et la sagesse de l'aïkido. J'ai donné priorité à cette discipline.

Quels sont les senseï qui vous ont le plus marqués ?

Au bout de 8 ou 9 mois de pratique, toujours au Maroc, j'ai rencontré maître NORO. Plus tard maître NASSENS un Belge.

Puis TAMURA Shihan qui vit en France depuis 1964. C'est le maître que j'ai choisi et que je suis depuis novembre 1968.

Est-ce que le message de O SENSEI est toujours présent aujourd'hui ?

Certainement. L'Aïkido est pratiqué dans le monde entier. C'est, pour moi, la preuve que le message est toujours d'actualité. Peut être moins chez les jeunes, mais les anciens continuent à le perpétuer.

Oublier le message d'O SENSEI ? Impensable !

Comment voyez-vous l'aïkido évoluer depuis ces 44 ans ?

Difficile de broser en si peu de temps l'évolution de l'Aïkido dans le monde. Limitons-nous à la France.

L'aïkido en France est passé par des moments délicats. Il s'en est bien sorti. Espérons que cela continuera. Comme le dit maître TAMURA : « l'aïkido est pratiqué par des hommes », on y retrouve donc « l'hommerie » avec le bon et le moins bon.

Dans l'hexagone, dans les DOM et les TOM l'Aïkido est sur la bonne voie, la progression est certaine.

En général le niveau est tout à fait acceptable. J'ai confiance.

Pensez-vous que l'aïkido aide à rester en bonne santé ?

Je suis convaincu des bienfaits de la discipline sur notre santé.

Pour en être persuadé il faut pratiquer. Mettez un KEIKO GI (kimono) et allez transpirer sur les tatamis. Comme pour toute discipline, je ne crois pas que ceux qui « pratiquent » devant leur télévision ou dans un fauteuil puissent ressentir ses bienfaits.

Selon vous, quelles sont les qualités que développe l'aïkido, au plan mental et au plan physique ? Au plan mental, l'aïkido développe une certaine rigueur empreinte de souplesse.

Pas de pratique profitable sans humilité, sans modestie.

Dès le début on apprend à partager : l'aïkido se pratique à deux. Cela implique le respect : respect de

soi-même, respect de l'autre. C'est ce respect mutuel qui va atténuer, éliminer les incompréhensions, les tensions, les frictions. C'est le but de la pratique.

On ne peut pas faire de l'aïkido devant son miroir, on a besoin de partager avec quelqu'un. Partager ce n'est pas seulement recevoir, c'est aussi donner. L'Aïkido est une école de la vie.

Par la pratique de l'Aïkido on arrive à garder une bonne condition physique : respiration calme, souplesse des muscles, souplesse des articulations, déplacements faciles, attention éveillée... Pas de limite d'âge !

On peut pratiquer longtemps, participer à des stages au cours desquels on peut faire de nouvelles connaissances, revoir des amis.

On dit souvent que les arts martiaux sont une recherche, quelle est la vôtre ?

Dans toute discipline et peut être encore plus dans les arts martiaux, il ne peut y avoir de progression sans recherche personnelle, sans engagement sincère et profond.

Pour l'aïkido, après avoir acquis les bases, enregistré auprès des maîtres les techniques. Il faut pratiquer et encore pratiquer, se remettre constamment en question.

Lorsque la « mémoire du corps » commence à libérer le maximum de détails indispensables à l'exécution des techniques, l'esprit libre, ayant pu obtenir certaines satisfactions, pourra commencer à chercher à comprendre le « pourquoi », à disséquer.

Il faut remonter aux sources : se documenter sur l'histoire du Japon à l'époque des samouraïs, pratiquer l'étude des armes, rechercher l'origine de certaines techniques que l'on exécute à mains nues.

Il y a un livre que j'ai toujours à portée de mains et dans lequel j'aime souvent me « replonger » : La vie de MIYAMOTO MUSASHI.



.../...

aïkido

rencontre

PRATIQUE ET PÉDAGOGIE

Quelle place la culture ou l'étiquette doit tenir dans l'enseignement ?

La transmission de l'étiquette doit être une priorité. C'est, pour moi, la principale assurance de la sauvegarde de notre discipline. Sans l'étiquette, on risque de perdre toute la spécificité de l'aïkido.

Dans leurs Dojos respectifs les enseignants devraient, du début à la fin de chacun de leurs cours, veiller à ce que chaque élève respecte l'étiquette. Il faut que cela se fasse naturellement.

Alors, le pratiquant d'Aïkido appliquera le REIGI SAHO dans le DOJO comme dans la vie quotidienne.

Quels sont les objectifs de vos préparations ?

Après avoir fait les préparations pour tous, allant sur mes 75 ans, je deviens parfois égoïste et avoue que, de plus en plus, je les fais pour moi. J'écoute mon corps. Je n'exige pas de ceux qui participent à mes cours de suivre rigoureusement ces préparations.

Je leur donne ce qui me paraît le meilleur, à eux de voir si cela leur convient.

Cependant dans mes préparations il y a des mouvements indispensables pour tous : respiration, assouplissement des articulations, assouplissement des muscles.

J'évite les mouvements de musculation. Je laisse ce travail pour d'autres disciplines.

Chacun doit se sentir bien dans son corps avant de passer à l'étude de techniques propres à l'Aïkido.

Au niveau de la construction d'un cours, comment est-ce que vous procédez ?

Un cours commence déjà par une préparation. Une partie de celle-ci est axée sur ce que l'on va demander au corps durant l'exécution d'une technique.

Après la préparation, et chaque fois que la technique à étudier le permettra, on remontera à son origine par un travail avec les armes. Les 2 partenaires pourront affiner leurs attaques sincères mais non violentes avant de passer au travail à mains nues.

A ce stade du cours, TORI portera son attention :

- sur son déplacement face à l'attaque de UKE (sortir de la trajectoire de l'attaque),

- sur le placement de son corps afin qu'il soit le mieux positionné pour déséquilibrer son partenaire et exécuter la technique demandée.

L'exécution de la technique sera d'autant plus aisée que ce premier travail sera fait avec application et sans précipitation.

« Déplacement, placement, déséquilibre » mais aussi « déplacement, déséquilibre, placement ».

Avez-vous une technique préférée et si oui pourquoi ?

Je crois qu'après plusieurs années de pratique chacun a sa technique préférée. Pour un travail en JIYU WAZA, j'opte volontiers pour les KOKYU NAGE.

KOKYU NAGE se fait dans le temps :

- bon placement, bon MA AÏ, extériorisation de l'énergie (du KI), fluidité, pas de précipitation ;

- il faut un partenaire qui soit déjà un bon UKE. Quel plaisir de partager avec lui la réalisation correcte de quelques KOKYU NAGE !

Pensez-vous que les techniques de base s'effacent dans le KOKYU NAGE, que l'aïkido est dans le KOKYU NAGE ?

Pour les non initiés, les KOKYU NAGE peuvent paraître des techniques



de projections programmées, artificielles. « Des techniques bidon » : l'adversaire chute

sans qu'on lui voie subir de technique de contrainte. Pour réaliser ces KOKYU NAGE il a fallu passer de longues heures à l'étude des bases. Quelle que soit la discipline pratiquée, je ne pense pas que les bases s'effacent. A un certain niveau, dans l'exécution des techniques, elles sont moins « visibles ». O SENSEI disait : « AÏKIDO c'est IRIMI et ATEMI ». Pour moi, KOKYU NAGE est une technique d'Aïkido.

Est-ce que comme vous le dites lors de la pratique, le placement de TORI, conditionne l'attaque de UKE. Est-ce qu'alors le KOKYU NAGE se prépare avant l'attaque ?

Je me suis peut-être mal exprimé ou bien y a-t-il eu une erreur d'interprétation ?

Si la décision de UKE devance la réaction de TORI ce dernier évitera l'attaque et se positionnera afin d'être le mieux placé pour réagir et contrôler son partenaire.

Mais TORI peut anticiper le moment de son action. Je pense au SEN NO SEN : attaque avant attaque, alors, il y aura une modification du comportement de UKE. Les rôles seront inversés.

Dans un cas comme dans l'autre, la technique utilisée sera celle du moment. Elle peut être un KOKYU NAGE !!!

Pendant l'action, on n'a pas le temps de penser à telle ou telle autre technique. C'est le corps qui réagit.

On ne choisit pas. On pratique. C'est l'un des buts du JIYU WAZA.

Quelle est selon vous l'importance des armes ?

La pratique des armes permet de revenir aux sources. Je ne connais pas toutes les possibilités, mais je reste persuadé que la compréhension des techniques à mains nues sera d'autant plus facile que leur origine sera abordée par le travail des armes qui apporte de la précision dans les attaques, qui aide TORI à prendre conscience de l'intérêt de sortir de la ligne de coupe, donc de respecter son intégrité. Le travail des armes (TANTO, BOKEN, JO) permet d'évaluer le MA AÏ.

D'où vous viennent ces qualités pédagogiques qui font l'admiration de tous ?

C'est tout simplement le désir sincère de communiquer, de partager, de donner... Peut-être un Don ?

Si c'est un don, je pense que chacun de nous l'a plus ou moins.

Certains sont doués de leurs mains, d'autres ont une oreille « exceptionnelle », d'autres...

Je ne crois pas que la pédagogie s'apprenne dans les bouquins. Pour améliorer cette transmission il faut, pour chaque cours, rechercher les moyens de faire passer le message, d'attirer l'attention des élèves. On peut, éventuellement, « piquer des ficelles » aux anciens, s'en inspirer, les utiliser...

Personnellement j'essaie de transmettre tout simplement avec des images (ce sont mes ficelles) très souvent puériles.

Elles semblent valables, elles font rire ! Ne sommes-nous pas encore des enfants ? Bien souvent, une image retient mieux l'attention que de longues « palabres » !

Je pratique, Je transmets, ce que je sais, avec mon cœur. ■

Propos recueillis par **Marie et Lionel DUBOURG**
lors du séjour d'Emile Metzinger en Nouvelle
Calédonie du 9 octobre au 6 novembre 2007

Magali BOUSSAC

Objectif Shodan

Un peu d'histoire...

Je suis handicapée de naissance et surtout depuis une banale visite médicale en école primaire ! L'infirmière chargée du contrôle a dicté dans mon dos une série de phrases que je devais répéter. Ce fut impossible !

Une série d'examens pour évaluer mon audition a confirmé mon handicap. Ce diagnostic a surpris tout le monde, surtout mon institutrice... J'étais alors au fond de la classe !

Un choix parmi deux...

Suite à cela, j'ai fait le choix de porter un appareillage qui devait me permettre de compenser « au mieux » ma déficience auditive et de vivre « normalement ».

Avec du recul, ce choix s'imposait comme un combat difficile, le cas échéant, je risquais de m'isoler petit à petit. Il a fallu apprivoiser un environnement désormais bruyant... tout réapprendre, chercher de nouveaux repères et mettre entre parenthèses mon monde du silence.

Un combat sans fin

Au début, ce combat avec le bruit ne fut pas une partie de plaisir. C'est le genre d'événement qui vous fait grandir, passer d'un âge à un autre sans transition.

Et l'aïkido ?

L'aïkido, j'y suis arrivée complètement par hasard. Mon grand frère pratique le Ju-jitsu et il m'a convaincue de pousser la porte d'un dojo. Lors d'une journée "Portes Ouvertes", la représentation de Ju-jitsu ayant été décalée, j'ai eu la chance de profiter d'une démonstration d'aïkido ! J'ai été séduite.

Comment se passent les cours quand on est malentendant ?

Mon intégration dans le club a été transparente.

Lorsque je suis arrivée au club, le cours n'était pas destiné à des gens qui n'entendaient pas ou mal.

Le fait d'avoir un handicap invisible, au premier abord, permet de se fondre dans la masse rapidement, de faire comme si de rien n'était ! Au début, j'ai donc gardé mes appareils pendant les cours pour mieux cerner les bases, ne pas être complètement larguée et pour mieux suivre les informations orales du professeur. Heureusement, l'aïkido se comprend aussi avec les yeux et je m'en sors plutôt bien en lisant sur les lèvres.

Mis à part ça, mes camarades au club se sont pris au jeu du langage des signes !

L'essentiel finalement est qu'avec ou sans le son, l'aïkido fonctionne pareil, même si je ne peux pas cacher que pratiquer l'aïkido dans le monde du silence donne quand même un avant goût de paradis !



Et le shodan dans tout ça ?

En raison de mon handicap auditif, mon passage de grade a effectivement nécessité de nouvelles conditions d'examen qui n'existaient pas jusqu'à présent.

Ma volonté était de passer le shodan dans les conditions les plus « normales » possibles.

Tout au long de la préparation, l'entourage a été très important : Raymond Solano, mon professeur depuis toujours, Robert Delong, chargé des préparations au 1er Dan, Jean-François Fabre, CER en Midi-Pyrénées, sans oublier les copains du club. Chacun, concerné par le sujet, a vraiment travaillé et réfléchi à tous les scénarios possibles et imaginables ! Cette effervescence autour d'un cas nouveau a un peu bousculé les habitudes d'organisation d'examen ! Mais bon ! Le Jour J, nous étions tous prêts et l'option d'affichage des techniques sur un panneau fut appliquée.

C'est après que j'ai vraiment mesuré l'intensité avec laquelle chacun s'était impliqué. Un grand moment d'émotion, un grand soulagement et un modèle pour d'autres, j'espère !

Et le handicap dans tout ça ?

Je n'ai jamais vraiment été très copine avec le mot handicap.

Même si j'accepte cet état, je n'ai pas envie de le subir. Il ne faut pas le subir.

Par rapport à soi, le handicap est quelque chose que l'on doit accepter, c'est comme accepter que notre ombre nous suive quand on marche au soleil.

Je ne dis pas que c'est facile tous les jours, mais il faut faire avec et souvent autrement que la plupart des gens pour arriver au même but. Il faut se sentir capable d'ouvrir une autre voie sur un autre versant de la montagne pour atteindre son sommet.

Par rapport aux autres, au mot handicap, je préfère celui de déficience. Le handicap est mal compris dans notre société, c'est une fatalité pour beaucoup, une crainte, une peur, une fin de tout. Le sport est certainement un bon moyen pour faire avancer les choses.

Ça ne s'explique pas, ça se vit. Ça se voit dans le regard des gens.

Ton meilleur souvenir d'aïkido ?

Un cours silencieux orchestré par mon professeur.

Je portais mes appareils mais les seuls bruits étaient le flottement des hakamas, la respiration, quelques déplacements de pieds. Un pur bonheur, qui m'a complètement submergée d'émotion.

J'ai perçu ce cours comme un message : "tu as fait un pas vers nous, on fait un pas vers toi".

Propos recueillis par
Marie-Christine VERNE

Les 30 ans du comité de Moselle

16 mars 2008

L'historique de la Moselle : « Tout ce qui suit est issu de documents d'archives du département et notamment des extraits d'articles de la rubrique du républicain Lorrain de l'époque « Art Martiaux ».

A ses débuts l'UNA (Union Nationale d'Aïkido) existait sous la tutelle de FFJDA (Fédération Française de Judo et Disciplines Associées). En 1978, 4 Aïkidokas Mosellans trouvent que l'Aïkido végète en Moselle. C'est alors que Louis Ricbourg, son frère Christian, Jean-Claude Tottel et Edmond Christner, prennent la décision de créer une association de clubs. Leur but principal étant d'améliorer la qualité technique des pratiquants du département.

Le samedi **3 juin 1978**, lors de l'assemblée générale annuelle de la ligue de Lorraine d'Aïkido, présidée par le docteur Michel COQUERON, Monsieur Edmond CHRISTNER, alors secrétaire du club de Longeville les Metz, propose la création d'une association loi de 1901 regroupant les clubs de Moselle. Le comité de l'époque donne un avis favorable à cette proposition.

Le **30 juin 1978**, à Scy Chazelle, se tenait la première réunion des Aïkidokas de Moselle au cours de laquelle était mis en place le premier comité départemental de Moselle sous le nom L.A.M.A. (Association Mosellane des Aïkidokas), les membres du premier comité, élus par l'assemblée étaient : Président, Louis Ricbourg, vice président Jean-Claude Tottel, secrétaire Edmond Christner, secrétaire adjointe Armande Burgen, le trésorier était Marcel Zeidler et la trésorière adjointe Danielle Viola.

Une des priorités de ce comité est d'améliorer la qualité de l'Aïkido en Moselle en organisant des rencontres avec des experts de haut niveau. Pour se faire, il n'hésite pas à prendre contact avec les associations culturelles belge et luxembourgeoise ce qui permet la venue chaque mois de maître Sugano.

Le premier expert invité par l'AMA en novembre 1978 est Pierre Chassang, délégué technique de l'U.N.A. (Union Nationale d'Aïkido). D'autres stages avec experts nationaux sont alors programmés, les Mosellans reçoivent, Monsieur Guerrier, délégué technique de la Région côte d'azur, Muller, délégué technique de la Région d'Alsace ainsi que René Trognon, le délégué technique régional de Lorraine.

Le 18 Janvier 1979 Le président du comité régional d'Aïkido le Docteur Coqueron fait une déclaration officielle :

« Je soussigné Docteur Coqueron, président du comité directeur régional d'Aïkido, vice-président de la ligue de judo de Lorraine, certifie que l'Association Mosellane des Aïkidokas (l'AMA), présidée par M. Louis Ricbourg, a été créée avec notre assentiment et nos encouragements.

En l'absence de structures départementales codifiées au sein de l'union nationale d'Aïkido, elle a valeur de comité départemental d'Aïkido et est destinée à devenir dans un avenir proche comité



départemental de la Moselle.

Monsieur Louis Ricbourg (par ailleurs membre du comité régional et trésorier) est considéré comme responsable technique départemental de la Moselle et a toute latitude pour organiser et diriger des stages dans ce département. »

Saison 1979/1980

L'A.M.A. s'organise et oriente ses formations dans 3 directions fortes :
 - en premier, toujours les stages avec experts nationaux ainsi que l'enseignement de techniques annexes telle que le lai, le Jo et le Bokken ;
 - en 2ème, les stages départementaux, principalement dirigés vers l'étude et l'échange des techniques, ainsi que la formation des Aïkidokas de tous niveaux ;
 - en 3ème, les stages de ligue dispensés par le DTR de Lorraine René Trognon et les écoles des cadres régionales qui se déroulent au CREPS de Nancy.

C'est le **24 mai 1982** que l'AMA dépose ses statuts pour prendre le nom de Comité Départemental d'Aïkido de Moselle.

Et c'est le **31 mars 1983** qu'il reçoit l'agrément de jeunesse et sport.

Entre 1978 et 2008 les comités se sont succédés, toujours avec le même désir : faire progresser l'Aïkido en Moselle.

Louis Ricbourg fut président de 1978 à 1985.

C'est Christian Eber qui lui a succédé comme président de 1986 à 1996. Il est toujours enseignant du club de Ban St Martin.

Edmond Christner a été président de Moselle de 1997 à 2001 et quand il n'était pas président il était secrétaire ou trésorier, mais il a toujours été actif au sein des comités, il l'est encore aujourd'hui. Il s'est engagé dans tous les combats pour l'Aïkido avec un palmarès impressionnant.

On a vu qu'il était l'un des pionniers du département, mais ...

- il a aussi été trésorier de la ligue de Lorraine de 1982 à 1986
- il a fait partie du comité directeur de l'UNA
- en 1982, à la création de la FFLAB (Fédération Française Libre d'Aïkido et de Budo), il est élu membre du comité directeur et trésorier général
- il est également cosecraire de la CSGA
- à la création de l'ENA il y rentre au comité directeur
- il est aussi membre et cotrésorier de l'UFA.
- et il trouve encore le temps d'enseigner au club de Longeville les Metz...

Une femme à pris sa succession : Michelle Henry. Présidente de 2001 à 2005, elle n'a pas quitté le comité, maintenant elle s'occupe de la commission communication de la Moselle, elle a surtout la lourde tâche de tenir à jour et d'animer notre site Internet.

Pour cette olympiade c'est Guy BEETS qui préside.

En 1982 le premier enseignant national délégué par la FD en Moselle est Jean Paul AVY.

Depuis la liste des CEN qui sont passés en Lorraine est longue. On a pu pratiquer avec : Fontaine, Avril, Bardet, Trognon, Bentata, VDB, Bécard, Avy, Masson, Lafont et ces dernières années nous avons souhaité suivre l'enseignement de Claude Pellerin et de Gilbert Milliat.

Maître Tamura est venu en Moselle à 3 reprises pour l'animation de stage adultes, en 1981, 1989 et 2002.

Il ne faut pas oublier l'Aïkido pour les jeunes Mosellans...

Les premiers cours pour les jeunes débutent en septembre 1980.

A ses débuts, l'Aïkido enfants reste une découverte, il n'y a pas de structure ni de méthode d'apprentissage pour les jeunes, chacun y va de sa pédagogie et les échanges entre enseignants sont fructueux :

- en 1984 premier stage départemental enfants ;
- les années suivantes, des stages dédiés à différentes tranches d'âge sont inscrits au calendrier du département ;
- les enseignants se posent alors la question de leur formation pour l'enseignement aux jeunes, ils décident de créer des écoles des cadres dédiées à l'apprentissage aux enfants. Elles se déroulent la veille de chaque stage, un moment d'échange et de partage des connaissances
- en 1990 le département organisait le stage national jeunes avec

Maître Tamura, il s'est fait au Parc d'attractions des Schtroumfs ;

- le département a également organisé de nombreux stages pour la ligue ce qui nous a permis de recevoir des CEN formés à l'enseignement des enfants tel que le regretté Coudurier Courveur mais aussi Toshiro Suga, Jean-Pierre Pigeau et récemment Monique Guillemard.

Le département a la chance d'avoir 2 CEN sur son territoire : le docteur Corine Masson, CEN 6ème dan et Jean-Pierre Lafont, CEN 5ème dan.

En 1978 l'AMA débutait avec 3 clubs et environ 50 licenciés. En 2008, nous sommes 1280 licenciés et le nombre de clubs est passé à 31, ce qui prouve que l'énergie et le dynamisme des dirigeants et des pratiquants n'ont pas faibli.

Merci à tous ceux qui ont participé à l'évolution de notre département, tous ceux qui ont mis leur énergie à notre service pour que notre département évolue, en quantité de clubs et de pratiquants, en qualité de l'enseignement et de la formation.

Merci également à tous ceux qui au sein des différents comités ont rempli les tâches ingrates, celles qui ne se voient pas sur le tapis mais sans lesquelles la pratique ne serait pas possible.

Je termine en disant Bravo la Moselle et Bravo les Mosellans ; si on reste solidaire dans notre envie de travailler et de progresser, nous grandirons encore. Il faut savoir partager ce que l'on nous a donné, l'Aïkido est un art de partage, continuons dans cette voie. ■

Guy BEETS
Président du comité
Aïkido Moselle

Stage Aïkido Club Haut-Alpin

Une semaine tant attendue !

Du 16 au 22 février 2008, nous avons été nombreux à fouler le tatami du gymnase, au plan d'eau d'Embrun, pour la 26e édition du stage d'hiver. Nous avons essayé de faire comme l'eau qui suit son cours de son inébranlable force tranquille, comme une évidence intime avec les lois de la nature.

Que fait-il celui qui pratique l'Aïkido ? Il courbe le lit de la rivière. Il ne fait pas barrage. Il dévie l'énergie de l'autre, il devient l'autre. Qui est-il alors ? Simplement le vecteur d'un mouvement dont toute vie est faite. Il annihile la violence et conserve l'équilibre, il n'est rien et entier à la fois. En Aïkido, le dialogue des forces et des corps se fait art par l'harmonie, se fait martial par la maîtrise. Dialogue intérieur aussi. La mobilité du corps répond à la souplesse de l'esprit. L'adversaire devient notre propre reflet et c'est à l'aune de ce miroir multiple que les stagiaires ont construit leur étude, suivant l'enseignement des professeurs invités cette année.

Il s'agit de : Didier Allouis (6e Dan), Robert Le Vourc'h (5e Dan) et Richard Dufours (4e Dan), qui nous ont transmis leur approche profonde et unie de l'Aïkido, avec générosité et bienveillance. Ils nous prouvent de nouveau, comme d'autres l'ont fait les années



précédentes, qu'une approche menée à trois ouvre une dimension de travail très riche réunissant les notions essentielles et des moyens multiples d'y parvenir.

Cet événement annuel fait partie des étapes importantes de notre progression et témoigne de notre attachement à la qualité et à la cohérence de notre étude de l'Aïkido. ■

S. DUBECO

Le choc des Civilisations ?

par **Pascal Douchet**

"Il y a malgré tout des instants où l'on se sent libéré de sa propre identification avec les limites et les insuffisances humaines. En de tels instants on s'imagine que l'on se tient sur une petite planète, émerveillé par la beauté froide et pourtant profondément émouvante de l'éternel, de l'insondable. La vie et la mort ne font plus qu'un et il n'y a ni évolution, ni destinée : rien que l'être."

On pourrait croire que ce texte a été rédigé par un samouraï, adepte du Bouddhisme Zen et respectueux des idéaux du Bushidô : abandon de l'ego, harmonie avec l'Univers, détachement de la mort, immédiateté (Ici et Maintenant).

En fait, il s'agit d'un texte écrit par Albert Einstein vers la fin de sa vie.

Tamura Senseï dit-il autre chose quand il écrit dans son ouvrage **AIKIDO** : "Quand on est devenu UN avec l'univers, l'unité se réalise naturellement avec l'ensemble de ce qui existe. C'est le DO de l'Orient. Ce qu'éprouve cet être qui devient UN avec l'Univers s'appelle SATORI. C'est l'œuvre de l'Aïkido" ?

Quel que soit le nom qu'on lui donne (Satori, accomplissement de soi,...), le but de la recherche peut donc être atteint par des voies multiples ? Pour Myamoto Musashi dans son **Livre des Cinq anneaux**, il existe la Voie de l'architecte et celle du charpentier ; pour lui elles sont aussi valables que la Voie du sabre.

O Senseï pour expliquer l'Aïkido aimait à citer le poème suivant :

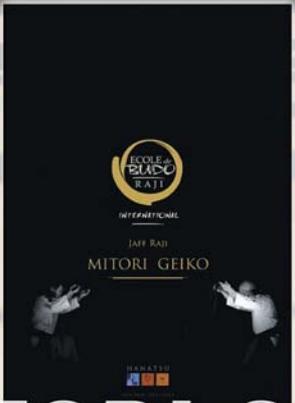
*"Oh, la beauté
Des formes de cet Univers
Que le créateur a conçu comme une seule maison"*

Quelle que soit son origine, qu'il soit occidental et théoricien de la Relativité ou oriental et fondateur de l'Aïkido, pour celui qui suit la Voie la compréhension du monde à l'issue d'une vie d'étude et de recherche est la même, bien qu'elle ait été obtenue par des chemins différents.

Alors l'Occident et l'Orient sont-ils si différents ?

Pascal Douchet, Shingitai Dojo Le Chesnay

Magnifique !!!
le premier livre de Jaff RAJI



34 euros

Prix du livre 34 €
Offre spéciale :
10 livres achetés,
le 11^{ème} livre offert
frais d'envoi en sus
(pour la France)

1 livre	6,50 €
2 livres	7 €
3 livres	7,50 €
4 livres	8 €
5 à 7 livres	11 €
8 à 10 livres	13 €

MITORI GEIKO
MITORI GEIKO de Jaff RAJI n'est pas un livre de BUDO comme les autres. Ce n'est pas un livre technique, c'est une œuvre d'artistes. Les propos épurés de Jaff RAJI pendant son travail d'enseignement, soutenus par le superbe travail graphique de Yon et par l'œuvre photographique de Lisa B et Mako, font de ce livre une œuvre sans égal dans l'édition des BUDO. Un livre plein de force, de pureté et d'enseignement par le principe " MITORI GEIKO : observer avec l'intensité de tout son ETRE "

Commande à l'ordre de
Jaff RAJI - EDITIONS
10 Mail Mitterrand
35000 RENNES
France

Plus d'informations :
budo.raji@wanadoo.fr
Tél. : 06.08.57.26.43
commandez en ligne
ou imprimez un bon
de commande :
www.aikido-jaffraji.com
ISBN : 978-2-9530161-0-9

Unique !!!
la collection de DVD
de Jaff RAJI

Passage de Grades
Perfectionnement
Enseignement



Prix DVD
AIKIDO en 5 volumes
34 € l'unité ou
155 € les 5 volumes

IAIDO
34 € l'unité

Collection DVD
Aikido + Iaido
180 €

JODO
40 € l'unité

Collection DVD
Aikido + Iaido + Jodo
210 €

Frais d'envoi en sus
(pour la France)

1 vol	4 €
2 & 3 vol	5 €
4 à 7 vol	7 €
8 à 10 vol	10 €

Commande à l'ordre de
Ecole de BUDO - RAJI
INTERNATIONAL
10 Mail Mitterrand
35000 RENNES
France

Plus d'informations :
budo.raji@wanadoo.fr
Tél. : 06.08.57.26.43
commandez en ligne
ou imprimez un bon
de commande :
www.aikido-jaffraji.com

Jaff RAJI technicien et pédagogue
mondialement reconnu a conçu pour
vous, du débutant au professeur, **une**
collection DVD unique en **AIKIDO, JODO**
et **IAIDO**. De la connaissance formelle à
la maîtrise des techniques de base à
mains nues et avec Kyu et Dan.

Se reconstruire par l'Aïkido

par Alain Lapierre

1 - Etat des lieux

Un homme de 57 ans.

Il commence juste à se relever d'une **profonde dépression** due en partie à une **grande fatigue physique** cumulée pendant des années, à une **grande fatigue psychique** due à plusieurs éléments. **La mémoire et les capacités d'orientation, de concentration et d'analyse, sont sérieusement affectées au point qu'il est professionnellement invalidé et craint souvent de se perdre ou de perdre ses affaires (cela lui arrive d'ailleurs par oubli).** Le corps est meurtri des épaules aux mains, du dos aux pieds.

Les tendons douloureux et durs, les mollets hypersensibles a la moindre pression au point qu'il doit sans cesse passer de la position seïsa en tailleur et inversement tant les tendons sont douloureux.

A deux reprises, il a été sujet à **dérobement d'une jambe et chute**.

Au point que les médecins soupçonnaient un Problème circulatoire ou neurologique.

Depuis plusieurs années déjà la fatigue est telle qu'aux cours d'aïkido il doit quelquefois **s'arrêter au bout de 1h de pratique**. Il réagit très lentement à certaines sollicitations.

2 - La reprise

La mise à l'écart de toute activité professionnelle va permettre de reprendre un vrai contact avec l'Aïkido, notamment par 2 stages de professeurs au cours desquels il découvre la nouvelle préparation de Tamura Senseï (et redécouvre les anciennes). Le fait que Senseï qui est alors âgé de 69 ans continue à travailler sur son corps, à trouver de nouvelles voies pour l'entretenir, le polir encore, lui apparaît comme un exemple à suivre. Il s'efforce d'être au premier rang des pratiquants pendant un certain temps, pour capter le maximum de détails et d'informations. Il participe au maximum de stages avec Senseï : Lesneven, St Mandrier, La Colle sur Loup, etc.

Parallèlement à cela, il dispose dans sa famille d'un exemple similaire, avec une personne plus âgée qui, au même âge courait tous les matins une petite heure et le demi-marathon de sa ville.

Petit à petit, sa conception de l'Aïkido et de la gestion du corps dans la pratique se modifient. Il y trouve un vrai travail sur soi, une recherche de l'aisance et de relaxation dans l'exécution des techniques.

Cela ne modifie pas encore ses appréhensions, ses doutes. Il se donne un but : passer le 2ème dan Aïkikaiï pour se mettre en situation d'auto contrôle, impossible dans son état actuel, et reprendre pied par ce biais... Il lui faudra 2 ans avant d'oser.

Gros effort de concentration qui porte ses fruits : il s'était fixé une ligne de maintien de son attitude et de la distance (repères). Malgré une hypoglycémie de taille (probablement liée au stress), l'épreuve ne se passe pas trop mal.

Le hasard va l'aider à avancer. Un changement de région l'a conduit dans un département où l'Aïkido est un peu « la belle endormie ».

On lui confie la charge d'un club que l'enseignant vient de lâcher.

Parallèlement, il accepte la vice-présidence du comité départemental, chargé d'organiser les stages. Il est, cela va l'encourager, le plus gradé du département. Cela lui offre une occasion de plus de réfléchir sur sa pratique : il est surpris par le travail qu'un des cadres lui propose d'effectuer sur son propre corps.

L'année suivante, outre la reprise d'un autre club, lâché à la même période que le premier, dans les mêmes conditions, il est projeté président du comité. Il considère que toutes ses responsabilités exigent de lui qu'il améliore son niveau technique.

Il installe 24 m² de tatamis dans son habitation, et tous les matins

travaille sur son corps.

La même année, il apprend que désormais le délai obligatoire pour déposer un dossier d'obtention du yondan est passé à 8 ans.

Il décide alors de travailler chez lui et en stage, la possibilité de passer le yondan. Le travail est plus dur que ce qu'il pensait à plus d'un titre : ses bases techniques sont nettement insuffisantes, et son corps n'est pas du tout prêt.

Deux phases très différentes vont permettre d'envisager l'examen.

1° Travail purement orienté vers la technique, (amélioration des déplacements à genoux par exemple), perfectionnement des formes techniques et acquisitions de nouvelles (ou oubliées), documentation, stages. Un travail d'étirement, de relaxation, un travail primaire sur l'attitude. Mais au terme d'une année, visiblement il ne se sent pas prêt. La fatigue est encore au rendez-vous, il est quelquefois obligé de sortir du tatami avant la fin du stage. D'autre part, tout risque d'être mis brutalement en situation sans préparation, le plonge encore dans une angoisse sévère, stress, mal aux genoux et souci (faux) coronarien, viennent arrêter la démarche.

2° La deuxième année va amener un travail différent en association avec la première démarche. En particulier, accent plus marqué sur l'assouplissement du bassin, des épaules. Sur la libération de l'abdomen pour mieux gérer la respiration ; modification aussi de l'alimentation (suite à l'alerte coronarienne) ; petit à petit, les angoisses disparaissent, et de fait la relaxation, la décontraction s'améliorent, les déplacements à genoux sont plus aisés.

Les progrès techniques redonnent aussi confiance.

3 - La (petite) lumière

C'est beaucoup plus confiant et détaché qu'il se présente au yondan fédéral et l'obtient. Rétrospectivement, il n'est cependant pas satisfait de sa prestation. Un accident l'avant-veille du jour de l'examen l'a obligé à prendre un médicament qui l'a fortement perturbé et il pense que cette prestation peu satisfaisante en est le reflet.

Mais... ça fait plaisir quand même !

Qu'importe, il y a tellement de choses à améliorer. Il faut entretenir le corps et la motivation. Cela prouve aussi qu'un travail uniquement orienté sur son corps, sans partenaire, est très porteur (d'où l'importance de Jumbi Dosa). L'année suivante (il a alors 62 ans), il se présente au 3ème dan Aïkikaiï, devant Tamura Senseï et l'obtient. Sans juger de la qualité technique, il est content de son passage : étant uké (aïté peut-être !) en première partie, il réussit à gérer son souffle, par l'attitude, le mode respiratoire et la décontraction. La deuxième partie comme tori ne se passe pas mal, il se rend compte cependant qu'en fin d'examen (jo en particulier), il a du mal à varier les techniques. Mais aucun problème de souffle ou de désorientation ne vient le perturber. Ceci prouve que le travail est payant.

C'est le message de ce témoignage...

L'Aïkido peut-être un formidable outil de restructuration. Il ne faut jamais renoncer. Un lent travail de fourmi permet petit à petit de redresser la barre. On ne pourrait pas redresser la tour de Pise brutalement, mais jour après jour, 1/2 degré par 1/2 degré, lui laisser le temps de retrouver sa base, de la refaire un peu. Qu'elle reprenne confiance en ses pierres devrait permettre de la remettre droite. Le regard des humains le lui permettrait-il ? Ce sera ma conclusion : cela ne dépend que de votre projection dans l'avenir ! ■

“Un pratiquant comme tant d'autres”

Omote / Ura

par Toshiro Suga

L'Aïkido se décline aujourd'hui en plusieurs courants, chacun influencé par la sensibilité et la compréhension de son chef de file. Les formes techniques varient selon les écoles, et les noms mêmes les désignant diffèrent. Il existe toutefois des termes qui décrivent des principes essentiels qui sont partagés, à ma connaissance, par tous les styles. Parmi eux je voudrais aujourd'hui vous présenter les concepts omote et ura.

Analyse des kanjis omote et ura

En France omote et ura sont couramment traduits par positif et négatif. Si ces mots reflètent bien une partie du sens de ces termes, ils ne traduisent qu'une infime partie de ces concepts qui sont liés à l'essence même de la culture japonaise. Commençons par analyser les kanji.

Omote est composé de deux idéogrammes. La partie supérieure est le kanji de "poil", ou "ke". Celui du bas représente un col recouvrant le corps, donc par extension le vêtement. Omote symbolise donc ce qu'on offre à la vue, ce qui est visible, et par extension la "face", "l'extérieur", "le premier", "l'avant" et tout ce qui est "officiel".

"Budo wa bushi no omote gei" est une expression que l'on peut traduire par "l'art fondamental des guerriers est la Voie martiale". Omote prend donc ici une signification plus forte que l'idée de face ou officiel et prend le sens de fondamental, voire essentiel.

Ura quand à lui est un kanji composé de trois parties. La partie supérieure symbolise un col. La seconde est le caractère représentant un champ. Elle porte l'idée de division claire, ce sens est lié à la fabrication des kimonos dont les coutures intérieures étaient la racine cachée mais indispensable de la beauté extérieure. Le sens est d'ailleurs renforcé par la partie du bas qui symbolise l'habit.

Traditionnellement l'idée de l'élégance au Japon est quelque chose de digne et discret, à tel point que ce sont souvent les parties intérieures du kimono qui sont les plus richement décorées.

Ura signifie ce qui est intérieur, l'envers, pile (par rapport à face), l'arrière ou ce qui est clairement limité dans le sens de ne pas sortir d'une surface. Par extension cela symbolise tout ce qui est caché, inattendu voire inimaginable.

Après analyse, il apparaît clairement que les traductions de omote et ura en "positif" et "négatif" sont très limitatives, et cela particulièrement pour ura dont le sens de caché, voire inconcevable ou inimaginable est plus fort que celui habituellement retenu.

Un concept spirituel...

Les concepts d'omote/ura sont très liés à ceux de honne et tatemae. Tatemae qui peut se traduire par "façade" est ce que l'on exprime en public et est lié à omote. Honne se traduit par "véritable sentiment" et

correspond à tout ce que l'on garde caché afin de ne pas perturber l'harmonie. Ce concept est évidemment proche de celui de ura.

La culture japonaise est une des plus complexes au monde et le dépouillement apparent qui la caractérise de prime abord, omote, est le résultat d'une réflexion profonde attachée aux moindres détails, ura. Ainsi, la simplicité que l'on perçoit dans la cuisine, l'architecture, la poésie et les budo japonais est en réalité le résultat d'un travail acharné obéissant à des règles d'une sophistication extrême.

... appliqué à la technique

Le concept d'omote et ura est commun à la plupart des arts martiaux japonais. Pour autant il ne recouvre pas toujours la même chose selon l'école ou la discipline pratiquée, aussi je n'aborderai ici que le cas de l'Aïkido.

Dans certaines écoles traditionnelles on dit que les secrets de l'école sont contenus dans les katas ura qui ne sont jamais ou très rarement présentés au public. La méfiance de Takeda Sokaku du Daïto ryu par exemple était légendaire.

Mais je crois qu'O Senseï ne cachait rien. Il avait créé l'Aïkido pour unir les hommes en les aidant à développer leur corps et leur esprit. Le plus haut niveau de l'Aïkido est alors montré dès le départ et omote et ura ne différencient plus les techniques que l'on montre et celles que l'on cache, mais précisent des placements et des variations dans les applications techniques.

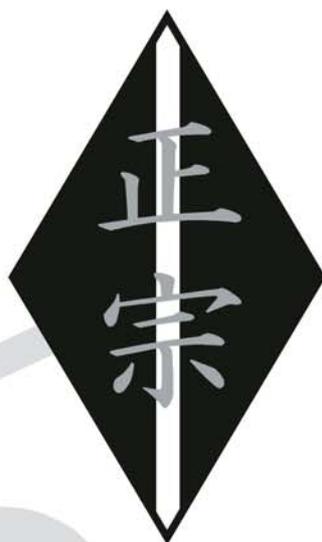
Omote et ura donnent schématiquement des possibilités de réponses différentes selon le ma aï et tous les éléments de la situation (nombre d'adversaires, placement, etc.). Il est à noter que toutes les techniques ne possèdent pas les deux formes.

Omote et ura, l'unité des opposés

Les concepts d'omote et ura sont bien évidemment à mettre en relation avec ceux de in/yo (yin/yang) et au-delà avec toutes les notions de dualité. Mais c'est dans l'union de ces opposés apparents que se trouve l'essence de toute chose. Ainsi de l'Aïkido, où tori et uke comme la technique et l'esprit ne doivent faire qu'un... ■

Toshiro SUGA

M
A
S
A
M
U
N
E



L'excellence japonaise au service de votre passion

Nouveau magasin à Paris

MASAMUNE

44 rue des Cordelières 75013 Paris

métro Gobelins/ Place d'Italie

tél : 09 62 24 29 31

fax : 01 47 07 95 28

ouvert du lundi au samedi de 10h00 à 19h00

www.masamune-store.com

Un nouveau souffle à l'ENA : nouvelle revue, nouveau site web !

L'ENA renforce sa mission de soutien à la diffusion et à l'approfondissement de l'enseignement de Tamura Shihan en créant une nouvelle revue « Shumeïkan ». Complémentaire de Sesaragi, cette revue est dédiée à une démarche de réflexion en profondeur sur l'Aïkido, sa pratique, son enseignement en référence au sens et aux valeurs que Senseï cherche à nous transmettre dans son Dojo.

Outre les points de vue d'experts nationaux et internationaux sur leur propre recherche dans l'Aïkido, Shumeïkan offre également une ouverture forte sur la culture japonaise, destinée à faciliter une meilleure compréhension du mode de pensée japonais, des arts japonais et donc de l'Aïkido. Les rubriques sur l'histoire, la culture ou les arts énergétiques et médicaux s'inscrivent dans cette perspective. ■

Retrouvez L'ENA sur son nouveau site web : www.ena-aikido.com/site/

- Nouveau calendrier des activités
- Téléchargement des bulletins d'adhésion ENA et bulletins d'inscription à la revue Shumeïkan

Extrait de la revue Shumeïkan - juin 2008

Tamura Shihan : le sens de la recherche et de l'approfondissement

Maintenir un esprit de recherche permanent

« Il est essentiel que l'homme se livre à une recherche sans cesse renouvelée. Cela signifie que, chaque jour, il doit trouver en lui les forces de recommencer à zéro »¹. Cette phrase souligne une des qualités humaines essentielles qui nous marquent lorsque l'on étudie l'Aïkido au contact de Maître Tamura. Cet expert unique semble sans cesse en recherche, et nous pousse continuellement vers le développement de notre propre sens de l'approfondissement personnel. C'est un des aspects remarquables de l'Art qu'il nous offre sur le tatami : son Aïkido est en évolution permanente. Reprenons des vidéos de ses cours dans les années 80, 90, 2000 jusqu'à aujourd'hui : sa pratique n'a cessé d'évoluer, dans la manière d'utiliser le corps, dans la relation Aïte-Tori, dans la forme technique elle-même qui intègre ces principes, dans la présence mentale que l'on perçoit.

Bien entendu, une partie de cette évolution est assez naturelle : par nature, l'homme évolue ; la puissance physique à 40 ans et à 60 ans n'est pas la même ; le mental n'est pas le même ; la densité non plus ! Mais la capacité de Maître Tamura à rester en permanente évolution dans sa pratique et dans sa compréhension profonde de l'Aïkido est également le fruit d'une profonde exigence avec lui-même, afin de demeurer dans un esprit de recherche. Cette exigence constante est un enseignement pour nous : l'Aïkido s'expérimente et se construit dans cette exigence ; l'exemple qu'il incarne, tout comme ses rappels explicites à ce sujet, sont autant d'aiguillons pour que nous-mêmes nous maintenions cet impératif.

Un esprit de recherche sur le tatami et dans le quotidien

Cette exigence de recherche apparaît clairement dans les stages de haut niveau organisés depuis plusieurs années au Shumeïkan Dojo par la FFAB, ou par des fédérations d'autres pays. A l'occasion de ces stages, Maître Tamura met les pratiquants en situation de présenter, sous forme de cours, certaines orientations de leurs approfondissements personnels de la pratique de l'Aïkido, au plan technique ou pédagogique. Un des objectifs de ces stages de haut niveau est donc de développer cet esprit de recherche : il s'agit de faire le point sur notre pratique en cherchant à la remettre en question, puis d'approfondir notre compréhension de ce que représentent les grades de 5ème et 6ème Dan.



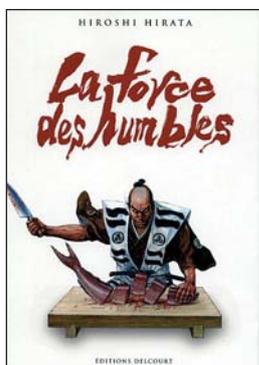
Mais dans un sens de Dojo, cet esprit de recherche s'étend bien au-delà du tatami. A l'occasion des stages de haut niveau, Maître Tamura nous rappelle également par son attitude et par son enseignement le sens du Dojo. Loin de se limiter à la pratique de tatami, l'expérience de Dojo concerne l'attitude des pratiquants à chaque instant, dans les gestes du quotidien, qu'il s'agisse de l'organisation collective (préparation des repas, etc.), de moments de vie partagés, de l'attention portée aux gens, comme aux lieux. En réponse à nos questions, Maître Tamura soulignait ainsi que « chaque action du pratiquant est en quelque sorte le reflet de son "âme intérieure", et c'est bien la transformation de cette âme intérieure qui est l'enjeu de l'Aïkido ». Dans notre perception occidentale, cette pratique de l'Aïkido dans nos actes quotidiens nous semble souvent "déphasée" ; il s'agit cependant d'un aspect sans doute important de la recherche en Aïkido, car cette pratique du quotidien peut devenir le vecteur de mécanismes de transformations internes. C'est dans cette dimension très quotidienne que l'Aïkido peut être porteur d'un enrichissement humain. ■

Retrouvez l'intégralité de cet article dans la revue Shumeïkan.

culture

lire, écouter, voir...

Lire



LA FORCE DES HUMBLES, de Hiroshi HIRATA - Ed. Delcourt

Le maître du gekiga nous offre une nouvelle preuve de son talent. Toujours fidèle à la période Edo des Tokugawa, et attaché aux personnages de samourais, Hiroshi Hirata nous propose un ouvrage découpé en onze histoires, basées sur des faits avérés. La Force des Humbles rend hommage à des personnages adulés pour leur sens des valeurs, leur capacité à s'opposer à la hiérarchie, l'obéissance aveugle n'ayant jamais séduit le gekigaka. Ce n'est guère cet aspect qui le rend nostalgique des temps anciens. Fantaisie qui lui ressemble bien, il se met en scène sur des pages intermédiaires, abordant des thèmes de société actuels avec les grands du XVIIe siècle, et constate avec dépit que les injustices demeurent, tandis que la conscience recule ! Graphisme époustouflant et explications historiques instructives, la force de Hiroshi Hirata ne se dément pas.



CONTES DU JAPON D'AUTREFOIS, de Kazuichi HANAWA - Ed. Made In

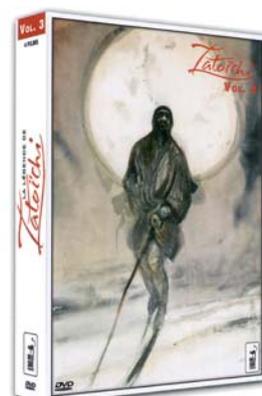
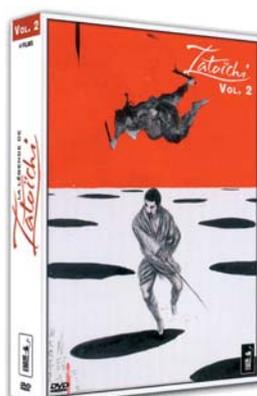
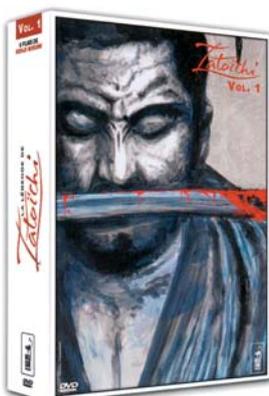
Dans le Japon de l'époque Heian (794 - 1185), superstitions, malédictions, pouvoir des kami ont une forte influence sur le quotidien des habitants. Kazuichi Hanawa fait revivre, grâce à son trait minutieux, les histoires de Momotarô, de Dame Kaguya, du Moineau à la langue coupée, mais aussi de la vie des campagnes en ces temps anciens. Une petite fille et son grand-père traversent ainsi dix récits extraordinaires, mémoire d'un pays où l'on reste très attaché aux légendes et contes immémoriaux. Le dernier épisode, Conte du Japon du futur, est inédit.

Voir

LA LEGENDE DE ZAITOCHI - DVD Wild Side Video

- Intégrale 14 films
- Existe aussi en 3 coffrets (visuels collector signés Yoshitaka Amano) :

La Rencontre Kenji Misumi / Shintaro Katsu (6 films) - Le Justicier (4 films) - Les Blessures (4 films)
Redécouvrez la plus grande saga du cinéma japonais ! Ne pas se fier aux apparences : un humble masseur aveugle peut cacher un combattant d'élite ! Shintaro Katsu, acteur emblématique et dernier mohican de l'âge d'or du film de sabre, a su faire de Zatoichi un super-héros atypique et passionnant. Zatoichi, 14 films mythiques, une saga légendaire.



N'hésitez pas à nous envoyer vos coups de cœur pour animer cette rubrique : monetteg@orange.fr

STAGE D'INITIATION

Centre de la Falaise Verte, août 2008

Depuis 5 ans, la Fédération de Kyudo Traditionnel propose chaque année au mois d'août un stage d'initiation destiné aux personnes n'ayant jamais – ou très peu – pratiqué l'archerie traditionnelle japonaise. Si le Kyudo se développe depuis quelques années en France de manière importante (+ de 500 pratiquants dans la FFKT en 2008 contre 150 en 1997), de nombreuses régions restent dépourvues d'enseignants. Ce stage a notamment pour but de répondre à la demande de personnes ne disposant pas de dojos à proximité de chez elles et désirant découvrir notre discipline.

Le magnifique kyudojo de la Falaise Verte est un lieu privilégié pour s'initier au Kyudo : retiré dans les montagnes ardéchoises, au cœur d'une nature parfumée et sauvage, toutes les énergies propices à la méditation, à la concentration et à l'effort sont là pour aider les participants à « franchir le seuil » de cet art martial exigeant et direct.

Cette année, 22 stagiaires furent pris en charge par une équipe de la FFKT. Dominique Guillemain d'Echon, Renshi 5e dan ANKF, dirigeait le stage, entourée de Thierry Guillemain d'Echon, Renshi 5e dan ANKF, Régine Graduel, Renshi 5e dan ANKF, Jean-Claude Tramier, 5e dan ANKF, Loïc Kérisit, 4e dan ANKF et Stéphane Louise, 3e dan ANKF.



C'est un vrai challenge que de conduire en 5 jours des néophytes n'ayant jamais touché un arc à tirer leur première flèche dans la cible placée à 28m.

L'enthousiasme des participants – qu'ils soient élèves ou enseignants – est gage de réussite.

C'est en faisant partager la joie que nous procure la pratique que l'on peut le mieux animer les énergies qui sommeillent en chacun.

Les séances de za-zen, proposées par Taikan Jyoji, maître des lieux, furent suivies chaque matin par quasiment tout le monde.

Dès le premier soir, on présenta le dojo, et la façon de s'orienter dans cet espace « sacré » : le « lieu où l'on pratique la voie » impose respect et attitude juste.

Parmi les différentes formes d'étude du Kyudo, « mitori geiko », l'enseignement par le regard, est capital pour les débutants : les journées commencèrent toutes par un tir de cérémonie, différent chaque jour, exécuté par les enseignants.

On ne peut comprendre la façon d'ouvrir l'arc japonais sans avoir auparavant admiré cet arc millénaire qui a conservé cette forme si particulière de par sa longueur et son asymétrie. De même, la prise en main de l'arc ne se fait qu'après avoir réalisé « à mains vides » les différents « hassetsu » (étapes du tir) qui conduisent au lâcher de la flèche.

Les premiers jours furent consacrés à la répétition des gestes d'ouverture de l'arc, (Toshu Renshu), exercices réalisés ensemble sur un rythme donné par un instructeur.

Le corps s'imprégnant petit à petit du geste juste, tout le monde se confronta plus concrètement à la sensation du lâcher avec les exercices pratiqués avec les bandes élastiques (gomu yumii). Au soir du premier jour de pratique, le déroulé du tir complet était assimilé par tous, et la qualité d'écoute et de concentration des stagiaires nous laissait espérer une belle progression en perspective.

La pratique du kyudo comprend de multiples facettes : le tir en lui-même, mais aussi le travail en groupe, qui comprend les déplacements, et l'attention aux autres qui permettra de faire naître l'harmonie et la beauté du tir de cérémonie. L'initiation au Taihai (postures et mouvements de base) menée en

parallèle à l'apprentissage du geste du tir, permet à tous dès le premier jour de se familiariser avec l'arc, objet inhabituel qui doit devenir extension de



soi-même dans chaque mouvement. Les entraînements des 2e et 3e jours furent intensifs : ouvrir l'arc à vide, apprendre à encocher une flèche, et surtout mettre le gant (gake) : on rentre alors dans le vif du sujet. Les mains se contractent, les premières grosses résistances se révèlent. Difficile de faire confiance à l'encoche de son gant !

Les makiwara (botte de paille de riz) sont installées dans le dojo. On explique la procédure pour se placer devant elles avant d'effectuer le tir. Il faut beaucoup de courage pour ouvrir l'arc à fond les premières fois. Accompagné par les sensei, chaque participant répète le geste, d'abord jusqu'à Daisan (début de l'ouverture), puis jusqu'à Kai (pleine extension), sans lâcher.

Le soir du 3e jour, tout le monde lâchera sa première flèche, accompagné par les sensei jusqu'au Zanshin. L'émotion est partagée : tous les archers vous le diront, l'impact du premier tir a des résonances profondes dans le cœur de ceux qui en font l'expérience.

Le 4e jour fut consacré au tir d'entraînement devant la makiwara.

Assisté par les enseignants, chacun tirera plusieurs flèches, essayant d'appliquer les corrections, de se rappeler les recommandations données avec parcimonie pour que tout se passe bien. Minimum d'informations et pourtant déjà tant de choses à assimiler !

Alternant avec la pratique debout, les stagiaires sont initiés au tir en Za-sharei (tir de cérémonie à plusieurs archers de forme agenouillée). Les exercices de Taihai répétés les premiers jours reviennent à l'esprit : marcher, se relever, tourner sur les genoux, enchaîner le tir. Le puzzle commence à se mettre en place dans les têtes. Les exercices faits séparément prennent tout à coup un sens. Pour clore le 4e jour, tout le monde effectuera un tir en Za-sharei (tir à 5 archers) devant les makiwara. Pratiquer ensemble devient possible. Une grande attention règne sur le dojo, le désir de faire de son mieux pour réaliser ce que l'on est venu chercher est palpable.

Vendredi 8 août, dernier jour du séminaire, qui se terminera à midi : Charles-Louis Oriou, Renshi 6e dan ANKF et Président de la FFKT, nous a rejoint pour assister au « tir d'examen » qui clôtura le stage. Les enseignants sont devenus silencieux, et spectateurs : ce matin, ce sont les stagiaires qui, seuls, montreront ce qu'ils ont appris durant ces journées de travail intensif.

Il s'agit de donner le meilleur de soi-même, en gardant son esprit tranquille, et la maîtrise de ses émotions. « Heijoshin », l'état d'esprit de tous les jours, est un élément capital de la pratique du Kyudo. Les sharei commencent dans une atmosphère silencieuse, attentive et chargée d'émotion.

Avec une belle présence et beaucoup de sérénité, les archers défilent devant nous et tirent leur flèche avec détermination. Moment précieux où, comme l'écrivait plus tard une participante, « la sincérité rayonne dans le dojo ».

Le kyudo est une aventure passionnante pour ceux et celles qui s'y engagent, et communiquer notre passion est aussi important que de développer son tir... Le faire dans le cadre d'un tel stage avec des débutants aussi motivés est un vrai bonheur. Certains continueront, d'autres pas. Mais dans tous les cas, ces quelques jours nous auront permis à tous de repousser un peu plus loin nos limites et d'approfondir notre compréhension les uns des autres, et n'est-ce pas l'essence même du kyudo ?

Dominique Guillemain d'Echon, Renshi 5e dan ANKF

Mitsuzuka Sensei, par Michel Prouvèze

Le 12 janvier 2008, j'ai rendu visite à Mitsuzuka Sensei et son épouse avec Emmanuel, mon fils, qui m'a servi de traducteur. J'avais insisté auprès d'Emmanuel pour qu'il se libère afin que je puisse retourner le voir. Cela était pour moi une urgence. J'étais allé le voir avec mon ami, Didier Boyet, quinze jours auparavant. Mitsuzuka Sensei était très malade. Deux semaines après cette visite, il a été hospitalisé. Didier m'a contacté le 6 mars pour m'annoncer son décès le jour même. Nous venions de perdre celui qui nous a mis sur la voie du laido à l'instigation de Tamura Sensei.

Je voudrais vous rapporter quelques moments de cette ultime rencontre où, bien que fatigué, il a accepté d'échanger longuement avec nous.



Mitsuzuka Sensei a commencé à étudier le Kendo vers l'âge de 30 ans dans les dojos de la police de Tokyo où il s'est engagé après la guerre. Avant d'entrer dans un dojo de Kendo, il s'entraînait tout seul en faisant tsuki avec un shinaï sur des balles de golf qu'il attachait à une ficelle et faisait tourner sur elles-mêmes. Se présentant dans un dojo de Kendo réputé comme «dojo de l'enfer», il est invité par le pratiquant le plus gradé du dojo qu'il renversa avec un tsuki à la gorge. A la question de quel était son grade en Kendo, il répondit que c'était la première fois qu'il venait dans un dojo de Kendo et qu'il aimerait bien apprendre... A la suite de cela, il n'a jamais perdu une compétition de Kendo dans les compétitions organisées au sein de la police de Tokyo. Madame Mitsuzuka se demandait d'où sortaient les trophées qu'il ramenait à la maison s'interrogeant s'il ne lui cachait pas quelque chose ! Les choses ont bien changé, nous dit-il, par exemple le Kendo actuel ne sait pas différencier le tranchant et le côté de la lame. «On déclare vainqueur quelqu'un qui a tapé son adversaire avec le côté de la lame. Cela n'a aucun sens !»

En même temps qu'il commença à pratiquer le Kendo dans les dojos de la police, il entra comme deshi en 1955 dans le dojo de Nakayama Hakudo Sensei fondateur de Muso Shinden Ryu. Il y resta jusqu'au décès de celui-ci un peu plus de trois ans après. Il fut son dernier deshi. Mitsuzuka Sensei nous a montré, parmi bien d'autres documents qu'il conservait précieusement, son diplôme de sandan signé le 1er mars 1955 par Nakayama Sensei. Après le décès de Nakayama Sensei, il continua à étudier le laido avec Danzaki Sensei qui lui décerna les



grades de laido suivants. Il nous montra alors avec enthousiasme le livre de Danzaki Sensei «laido : Sono Riai To Shinzui» (livre réédité) où l'on trouve non seulement dans l'ordre shoden, chuden et

okuden, puis seitei iai mais aussi toute une série remarquable de mouvements avec partenaire.

Mitsuzuka Sensei avait été désigné par Danzaki Sensei pour faire toutes les photos du livre de Don Draeger «Japanese Swordmanship» dans lequel on trouve Seitei iai tel qu'on le pratiquait alors. Cela était peu après que Mitsuzuka Sensei ait été promu très exceptionnellement 8ème dan Hanshi en 1975 à l'âge de 50 ans. Il était alors le plus jeune 8ème dan de laido du Japon

A l'évocation de ce qui se passait au dojo de la police de Yotsuya Sancho, lorsque l'on pratiquait, et bien qu'il ait le dos tourné, Mitsuzuka Sensei nous corrigeait : «Attention, Michel, tu ne tiens pas bien ton sabre !». Il me dit que c'est lors de son séjour en France - à l'invitation de Tamura Sensei en 1977 - qu'il avait expérimenté cela la première fois. «Il ne faut pas travailler avec le corps mais avec Shinkei (littéralement les nerfs)». J'imagine qu'il voulait dire qu'il faut pratiquer en développant la sensation et non simplement le physique. «C'est comme en Aïkido, il est possible de jauger celui qui est en face. Au moment de la rencontre, on sait à qui l'on a à faire»

«Parce que je pratiquais le laido, je pouvais dès le salut dire qui allait gagner une compétition de Kendo» ajouta-t-il.

A ma demande, il précisa comment se déroulaient les cours avec Nakayama Sensei. «Il nous montrait un mouvement une fois et nous devions travailler à partir de là. La semaine suivante, il nous montrait le mouvement suivant une fois, et nous devions nous débrouiller avec. Maintenant, les professeurs parlent trop. La parole fait que l'élève ne retient pas le mouvement. Parler abêtit le professeur et l'élève !»

Affirmant que lui-même parlait trop en enseignant, je lui rappelai qu'une année entière, il ne nous avait pas adressé la parole au sujet de notre pratique (Didier et moi) et à notre demande de ce qui n'allait pas, il nous avait répondu «non, non, c'est bien, continuez !» et n'avait pas fait plus de commentaires sur notre pratique pendant près d'une autre année. Il me répondit alors que c'est grâce à ça que Didier et moi continuions notre recherche.

Mitsuzuka Sensei avait été très heureux lorsque je lui avais expliqué l'existence et les buts du Cercle de laido. Le Cercle de laido doit transmettre les valeurs que nous a léguées Mitsuzuka Sensei qui sont si proches de celles de Tamura Sensei. Cela est certainement la meilleure façon d'honorer sa mémoire avec tous ceux qui l'ont connu de près.

Stage exceptionnel avec Didier Boyet

Le Cercle de laïdo a dans ses statuts la possibilité d'inviter de hauts gradés en Aïkido et laïdo afin d'éclairer sa recherche. C'est dans ce cadre que Michel Prouvèze invite Didier Boyet cette saison pour un stage laïdo et Aïkido.

Pour ceux qui ne le connaissent pas, Didier Boyet a commencé à étudier l'Aïkido et le laïdo avec Tamura Sensei en 1972 tout en suivant régulièrement l'enseignement de Chiba Sensei en Angleterre. Quatre ans plus tard, en 1977, son désir de pratiquer l'Aïkido l'a amené au Japon où il vit depuis. Entre 1978 et 1984, il a été le Sempai en laïdo de Michel Prouvèze, pratiquant avec lui dans le dojo de Mitsuzuka Sensei. Il est resté l'élève fidèle de Mitsuzuka Sensei jusqu'à son décès.

Aujourd'hui Didier Boyet est 6ème Dan du Hombu Dojo, et 5ème Dan de laïdo. Il fait partie des dirigeants du Birankai, l'organisation de Chiba Sensei. Dans ce cadre, il anime de nombreux stages, notamment au Etats Unis.

Ce stage exceptionnel se déroulera en Provence, au Puy Sainte Réparate, les 15 et 16 novembre 2008. Vous trouverez tous les détails ainsi que les autres dates de stages sur le site Internet du Cercle de laïdo :

www.cercledeiaido.com



GLOSSAIRE DU SABRE JAPONAIS

LES DIFFERENTS TYPES DE SABRE

DAITO : Grand sabre (Katana), le plus grand du couple (Daisho), le Katana.

KEN : Épée, se réfère en général au type droit à 2 tranchants.

TO : Sabre, type courbé, à simple tranchant.

BOKKEN ou BOKUTO : Réplique d'épée en bois.

DAISHO : Couple Katana/Wakisashi (ou Daito/Shoto) symbole des samourais.

GUNTO : Sabre de la guerre, les sabres fabriqués juste avant et pendant la deuxième guerre mondiale

IAITO : Sabre d'entraînement non tranchant, pour la pratique du laïdo.

SHINKEN : Sabre véritable, Katana contemporain fabriqué pour la pratique du laïdo (ou des autres arts martiaux du sabre comme le Batto Do).

SHOTO : La petite épée du Daisho, le Wakizashi.

SHINTO : « Nouveau sabre », les sabres fabriqués à partir du XVIIe siècle (ce qui correspond à l'ère des samourais et non plus des bushis).

SUBURITO : Bokken d'exercice, plus lourd et plus large qu'un Bokken classique.

TACHI : Sabre de style ancien, montée avec tranchant vers le bas. C'est le sabre des Bushis.

UCHI GATANA : Ancêtre du Katana, porté dans la ceinture tranchant vers le haut mais ayant un style rappelant les Tachi. Ce sont les sabres qui font la transition entre les Tachi et les Katana.

LES PIECES COMPOSANT UN SABRE

FUCHI (GANE) : Bague entre le manche (Tsuka) et la garde (Tsuba).

HABAKI : Manchon métallique entre la Tsuba et la lame, bloquant celle-ci et absorbant le choc lors d'une coupe ou d'une parade.

KASHIRA : Pommeau.

KOIGUCHI : Gueule de la Saya (littéralement bouche de carpe).

KOJIRI : Embout de la Saya ou extrémité de la Saya.

KURIGATA : Pontet dans lequel est passé le Sageo.

MEKUGI : Cheville en bambou fixant la lame dans la poignée.

MEKUGI ANA : Trou dans la soie de la lame pour le Mekugi.

MENUKI : Décorations fixées sur le manche.

SAGEO : Dragonne (Lanière permettant d'attacher le sabre entre le Kurigata et les sangles du Hakama).

SAME : Peau de raie ou de requin enroulée autour des deux pièces en bois placées autour de la soie de la lame.

SAYA : Fourreau.

SEPPA : Plaques métallique servant à ajuster la tsuba entre le Habaki et la Tsuka.

TSUBA : Garde.

TSUKA : Poignée, manche.

TSUKA MAKI ou tsuka ito : Tressage maintenant le Same sur le manche.

LES ACCESSOIRES

KOGAI : Longue épingle à tête ronde glissé dans un logement situé sur la partie interne du fourreau

KOGATANA : Nom donné au petit couteau glissé dans le fourreau, dans un logement situé sur la face externe (souvent appelé à tort Kozuka, qui est le nom du manche du Kogatana).

UMABARI : sorte de Kogatana mais de section triangulaire. Beaucoup plus rare que les deux autres.

LES DIFFERENTES PARTIE DE LAME

BOSHI : Ligne de trempe au niveau du Kissaki.

CHU O : Le second tiers de la lame.

FUKUSA : Fil de la lame au niveau du Kissaki.

HA : Fil de la lame.

HA MACHI : Encoche pour le Habaki, sur les flancs de la lame.

HAMON : Limite de la zone de trempe.

HI : Gorge sur la les flancs de la lame au niveau du Shinogi Ji.

HIRA : Face de la lame entre le Shinogi et le Ha (comprend le Jigane et le Hamon).

HITOE : Dos de la soie, rejoint le dos de la lame (Mune) au point appelé Munemachi.

JIGANE : Zone de la lame située entre le Hamon et le Shinogi.

KATAHABA : Mesure au niveau de la partie la plus épaisse de la lame.

KISSAKI : Pointe de la lame, entre le Yokote et l'extrémité.

KO SHINOGI : Ligne du Shinogi au niveau de la pointe.

MEI : Inscription sur la soie (pas obligatoirement la signature du forgeron mais peut se rapporter à son futur propriétaire son commanditaire ou au sabre lui-même).

MEKUGI ANA : Trou percé dans la soie pour fixer la lame dans la poignée (Tsuka) à l'aide d'une cheville en bambou (Mekugi).

MITSUKADO : Point de jonction entre le Shinogi, le Yokote, et le Ko Shinogi.

MONO UCHI : Le dernier tiers de la lame (partie avec laquelle on coupe).

MUNE : Dos de la lame

MUNE MACHI : Encoche pour le Habaki au dos de la lame.

NAKAGO : Soie de la lame.

NAKAGO JIRI : Extrémité de la soie.

OMOTE : Le coté opposé à la hanche quand le sabre est dans la Saya. Ce coté est signé par le forgeron.

SHINOGI : Ligne de la lame entre le Shinogi Ji et le Jigane, au point le plus large de la lame.

SHINOGI JI : Surface entre l'arête latérale de la lame (Shinogi) et le dos de la lame (Mune).

TSUBA MOTO : Le premier tier de la lame, coté Tsuba.

URA : Le coté qui fait face à la hanche.

YAKIBA : Zone de la lame qui a subi la trempe, près du fil.

YASURI MEI : Marques de lime sur la soie (permettent d'identifier les forgerons ou leur école).

YOKOTE : Ligne entre le flanc et la pointe.

LES DIFFERENTS ASPECTS DE LA LAME

HADA : aspect (grain) de l'acier sur la lame formé par la forge et révélé par le polissage.

JI HADA : Hada au niveau du Ji (entre le Hamon et le Shinogi).

NIE : Particules de martensite au niveau du Ji (Ko Nie : particules fines, Nioi : particules encore plus fines formant un nuage).

KIZU : Défauts de la lame.

LES UNITES DE MESURE

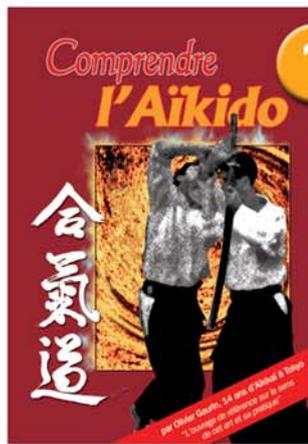
SHAKU : 30,2 cm

SUN : 1/10 de Shaku.

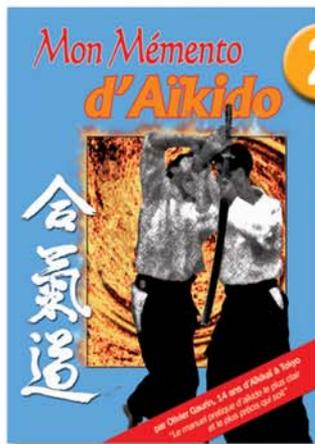
BU : 1/10 de Sun.

NAGASA : Mesure de la longueur d'une lame depuis la pointe (Kissaki) jusqu'au début (Munemachi) selon une ligne droite (sans suivre la courbure de la lame).

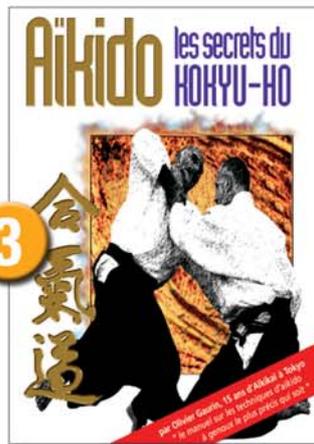
SORI : Mesure de courbure de la lame entre le Nagasa et le Mune.



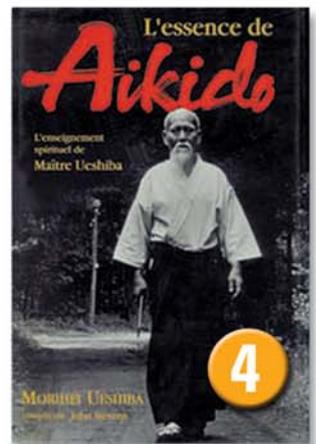
1



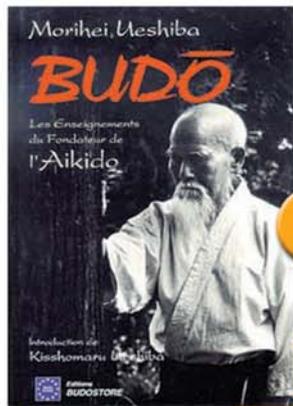
2



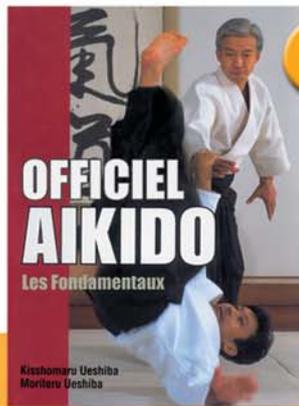
3



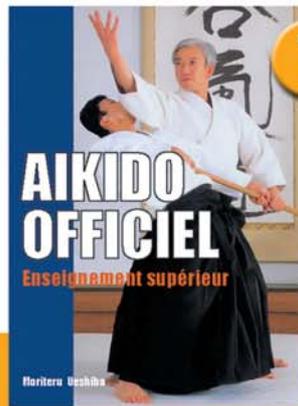
4



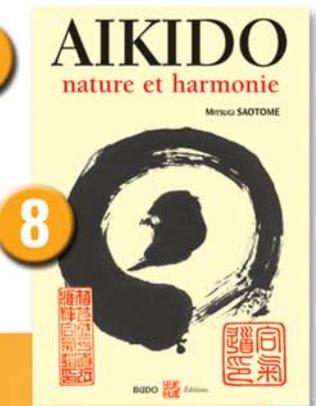
5



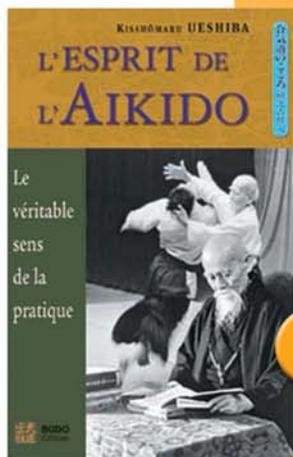
6



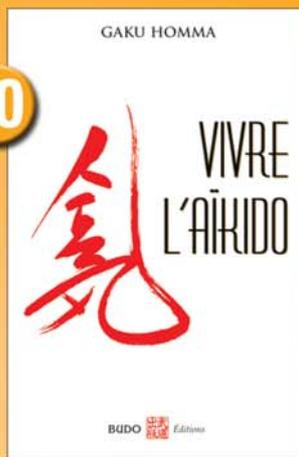
7



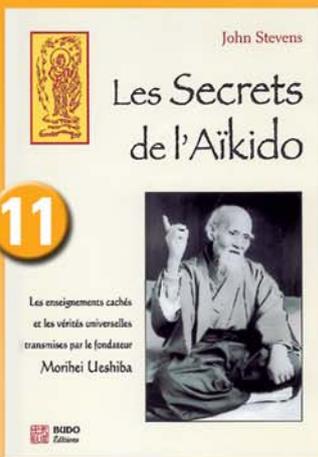
8



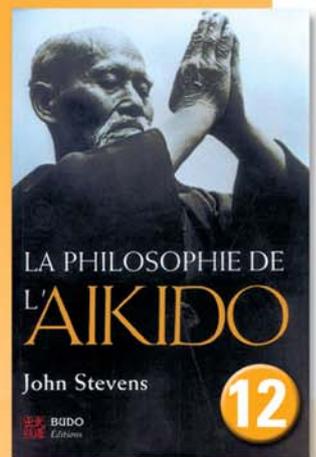
9



10



11



12

Je commande 2 LIVRES au moins :

CADEAU

Je reçois un poster Maître Ueshiba



- 1. COMPRENDRE L'AIKIDO 22,95 €
- 2. MON MEMENTO D'AIKIDO 22,00 €
- 3. LES SECRETS DU KOKYU-HO 25,00 €
- 4. L'ESSENCE DE L'AIKIDO 39,95 €
- 5. BUDO DE MORIHEI UESHIBA 36,50 €
- AIKIDO OFFICIEL :
- 6. LES FONDAMENTAUX 27,00 €
- 7. ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR 27,00 €
- 8. NATURE ET HARMONIE 31,00 €
- 9. L'ESPRIT DE L'AIKIDO 14,95 €
- 10. VIVRE L'AIKIDO 14,00 €
- 11. LES SECRETS DE L'AIKIDO 29,95 €
- 12. PHILOSOPHIE DE L'AIKIDO 11,95 €

BON DE COMMANDE à retourner à :
BUDO Editions - Les Editions de l'Eveil
77123 NOISY SUR ECOLE

CALCUL ET REPORT

VOS COORDONNEES :

Nbre d'ouvrages :
 Montant Cde :€
 Frais de port : **3 €**
 Votre règlement :€

Nom/Prénom :
 Adresse complète :

 Tél. :

Chèque joint à ma commande Mandat (4308606H La Source)
 Carte bancaire : n°
 expiration --- / --- Nom/Prénom :



VISITEZ NOTRE SITE

www.budo.fr

残心 *zanshin*

EQUIPEMENTS ARTS MARTIAUX

AÏKIDO
KENDO
IAÏDO
LAMES JAPONAISES
ÉPÉES CHINOISES

www.zanshin.fr

44, rue de Cronstadt • 75015 Paris

Tel. : + 33 1 43 20 49 24 • Fax : + 33 1 48 28 44 20 • Skype : zanshin.contact

E-mail : contact@zanshin.fr