

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](http://www.ffab-aikido.fr)

# SEIBRAGI



Tamura Sensei lors d'un stage à Lambersart (59) Janvier 2008

(Photos Serge Béhague et Frédéric Sion, Ligue Flandres-Artois)

## Au sommaire...

Compte-rendu Assemblée Générale FFAB, par Jean-Pierre Horrie  
La Nourriture de l'être humain, par Bernard George-Batier  
L'aïkido en appui d'une deuxième chance, par Eric Havez ...

Visite chez un fabricant d'armes en bois >> JG Brando

Kyudo >> "Etat de Grâce" dans le Kyudo

Iaïdo >> Anatomie d'un katana (niveau pratiquant) et autres infos



# 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.



**140€, 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 (1m58-1m62)    taille 24 (1m63-1m67)    taille 25 (1m68-1m71)  
taille 26 (1m72-1m75)    taille 27 (1m76-1m79)    taille 28 (1m80-1m84)  
taille 29 (1m85-1m89)    taille 30 (1m90 et plus)

Lavable en machine  
à 30° maxi.

**Découvrez une nouvelle gamme de keikogi  
et de zori sur [www.hakama-aikido.com](http://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  
1 place de la Liberté  
68100 Mulhouse  
Tél. 06 11 42 52 29  
**Expédition  
très rapide**

# Edito

Je vous adresse mes meilleurs vœux et souhaite pour toutes et tous que l'année se déroule dans l'harmonie et le respect des individus et des valeurs.

Vous le savez, 2008 est une année importante au plan fédéral avec la fin de l'olympiade qui verra le renouvellement de nos structures internes.

Par ailleurs, avec la fin de la convention conclue à Marseille, nous devons penser à l'avenir et au devenir de la FFAB. Et enfin, avec les exigences ministérielles, nous devons envisager aussi de nouvelles modalités quant à la commission spécialisée des dans et grades équivalents (CSDGE).

Il semble que les instances ministérielles soient décidées à accepter les 2 fédérations, ce que la loi rend possible puisque celle-ci prévoit une seule CSDGE par discipline. Bien entendu, les contacts ministériels sont maintenus afin de peaufiner, voire de finaliser le dossier.

Notre idée ne change pas, si une structure unique devait voir le jour, ce ne pourrait être que dans le respect et la liberté de chaque partie. Les points d'accord pour les passages de grades devront tenir compte de la parité des agréments actuels.

Soyez assuré(e)s de notre investissement à la cause de notre fédération.



**Pierre GRIMALDI, Président de la FFAB**

## C'EST À VOIR...

### • Aïki Evasion

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

Renseignements

et commandes :

Site : <http://aikido.sans.free.fr>

Mail : [serge.sans@wanadoo.fr](mailto:serge.sans@wanadoo.fr)

### • Aïkido - laïdo (DVD de Jaff Raji)

Infos et commandes :

02 99 30 13 87 (Tél. / Fax)

### • Aïkido et Ken (3e DVD de Michel Bécart)

Infos et commandes :

01 42 03 20 60 ou [info@michelbecart.com](mailto:info@michelbecart.com)

[www.michelbecart.com](http://www.michelbecart.com)

## Merci...

Le Comité de Rédaction tient à remercier chaleureusement toutes celles et tous ceux qui alimentent si sympathiquement les pages du Seseragi en envoyant leurs articles, et mille pardons pour ceux qui ne peuvent pas être insérés, faute de place !

Merci également aux annonceurs, qui par leur fidèle soutien, contribuent à la pérennité du magazine officiel de la FFAB...

## LES "DOKA" DU MOIS...

Morihei Ueshiba utilisait des "doka" (chants de la Voie) pour présenter son enseignement. (Extraits du livre l'Essence de l'Aïkido, Budo Editions)

太刀ふるい  
前にあるかと  
襲い来る  
敵の後に  
吾は立ちけり

Tachi furui  
Mae ni aru ka to  
Osoi kuru  
Teki no ushiro ni  
Ware wa tachikeri

**Me croyant devant lui  
L'ennemi lève son sabre  
Et frappe,  
Mais à cet instant  
Je me tiens déjà derrière lui**

ふりまわす  
太刀に目付けて  
何かせん  
拳は人の  
斬るところたれ

Furimawasu  
Tachi ni metsukete  
Nanika sen  
Kobushi wa hito no  
Kiru tokoro tare

**A quoi bon  
Fixer votre regard  
Sur le sabre de votre ennemi ?  
Ses mains révèlent  
Le choix de la coupe.**

## SESERAGI N°42 - FEVRIER 2008

Dépôt légal n° 4524

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](mailto:apriori@orange.fr)

# Compte-rendu Assemblée Générale FFAB

## 17 et 18 novembre 2007 à MARIGNANE

*Comme chaque association, la Fédération avait convié l'ensemble des membres du Comité Directeur et les Présidents de Ligues à son Assemblée Générale annuelle, qui s'est déroulée sur le week-end des 17 et 18 novembre 2007 à MARIGNANE, afin qu'y soient présentés, non seulement l'ensemble de l'activité de la F.F.A.B. de la saison 2006/2007 et les rapports préparés par les instances fédérales, mais aussi un point sur la situation politique actuelle de l'AIKIDO.*

*D'autres personnalités fédérales y avaient également été invitées, notamment les représentants FFAB de la CSDGE, le Président du KYUDO ou l'assureur de la fédération, Guy BOSCAGLI.*

*Une Assemblée Générale est le moment privilégié d'une rencontre entre, d'une part, les membres du Comité Directeur qui œuvrent à chaque instant de la saison, suivant les directives de l'Assemblée Générale précédente, et, d'autre part, les représentants des clubs affiliés à la Fédération, à savoir les Présidents de Ligues.*

*Moment important dans la vie d'une association, puisqu'il s'agit pour le Comité Directeur de rendre compte du bilan de la saison passée et de présenter, pour la saison à venir, les orientations qu'il propose.*

## Ouverture de l'Assemblée Générale : Intervention du Président Pierre GRIMALDI

Ainsi, à 15h et quelques minutes, le Président déclarait ouverte l'Assemblée Générale en remerciant chacun de sa présence et de son investissement dans la Fédération, en saluant notamment Philippe DROUET, nouveau Président de la Ligue de NORMANDIE, en remplacement de Thierry LEGOUIX, qui était remercié pour le travail effectué durant de nombreuses années.

Au travers de son rapport moral, portant sur un rappel des faits majeurs de la saison 2006/2007, le Président s'est surtout attaché à décrire la politique et les actions menées, la situation de l'U.F.A. et les négociations en cours afin de conforter la position de notre Fédération, et ce qu'elle entend défendre, aujourd'hui comme hier.

Il insistait également sur le fonctionnement de la F.F.A.B. et ses diverses instances : le Comité Directeur, le bureau fédéral, les C.E.N., les bénévoles, les salariés..., le tout formant un bloc indissociable au service de la Technique, mais rappelant aussi que nous étions, tous, animés de la même ferveur, à savoir la pratique.

## Département Administration

A la suite, le Secrétaire Général intervenait pour présenter les différents rapports du Département Administration dont il a la charge, et pour débiter, il commentait le rapport d'activité de la saison 2006/2007 avec de nombreux chiffres, les différentes évolutions et diverses statistiques. Ce rapport présentait aussi l'ensemble des différentes réunions, tant du Bureau fédéral, du Comité Directeur, que des élus, dans les différentes missions qui leur sont assignées (Ministère, Médiateur, hommes politiques, etc.).

En effet, sur une saison, les membres du Comité Directeur se réunissent 3 fois (Mars, Octobre et Novembre) et le Bureau 2 fois (en Janvier, en Juin à Annecy) et le vendredi avant chaque réunion du Comité Directeur. Nous pouvons également citer un bureau (Mars) et une Assemblée Générale (Octobre) UFA.

Pierre CHARRIE intervenait à la suite pour évoquer la situation des demandes de médailles « Jeunesse et Sports », qui sont toujours en attente, et les pratiquants ou dirigeants fédéraux qui seraient récompensés le soir même par la remise de la médaille fédérale.

La parole était cédée à René TROGNON qui rappelait une volonté fédérale du développement des sections dites « Seniors – Grands débutants », à savoir des personnes qui arrivent à l'âge de la retraite ou de la préretraite et qui désirent prendre ou reprendre une activité sportive. Après près d'un an de fonctionnement, cette commission enregistre une quinzaine de sections ; alors, si vous vous sentez attirés par l'ouverture d'une telle section, n'hésitez pas, prenez contact avec René !

## Communication

Pour le rapport du Département Communication, Monique GUILLEMARD intervenait et apportait quelques précisions sur les travaux en cours : la sortie du D.V.D. présentant la Fédération, ses structures, mais surtout la spécificité de son enseignement avec pour guide, Maître TAMURA, élève du

Fondateur. Ce support doit apporter une aide aux clubs ou aux autres structures fédérales dans leur volonté du déploiement de notre discipline et de la fédération.

Le site « internet » fédéral a aussi été abordé avec quelques orientations et interventions quant à une évolution nécessaire pour le rendre plus performant et plus convivial.

Notre revue fédérale « SESERAGI » n'était pas oubliée, dont les colonnes sont ouvertes à tous ceux qui le désirent, avec aussi les interventions dans les magazines, tels que « Dragon » avec lequel nous avons un partenariat.

## Les finances

C'était au tour de Francis LABARDIN, notre Trésorier, de prendre la parole et de commenter les comptes et bilan arrêté au 30 juin 2007, avec un petit résultat excédentaire, malgré une saison assez difficile ; mais c'est la preuve que notre Fédération, avec le Département Finances, mène une politique saine et réaliste.

Dans le cadre du budget de la saison 2007/2008, différentes options quant à des engagements financiers étaient proposées : amélioration du site fédéral, travaux sur le bâtiment, en liaison avec l'ENA, ou l'informatique. Mais, aussi, et malheureusement, le Département Finances, après présentation de ses travaux au Comité Directeur, proposait une augmentation pour la rentrée 2008 (saison 2008/2009) de la cotisation « Dirigeant » qui passera de 47 euros à 55 euros et la cotisation « Club » qui passera de 31 euros à 40 euros.

Eu égard à l'ensemble des augmentations du coût de la vie, il nous faudra aussi envisager une augmentation des cotisations de base (adultes et enfants) de 3 euros pour la saison 2009/2010.

Ces comptes, bilan, budget étaient adoptés à l'unanimité (hormis les augmentations des cotisations qui étaient adoptées à la majorité).

## C.S.D.G.E

Michel PROUVEZE prenait ensuite la parole pour présenter le rapport de la commission CSDGE, avec un compte rendu rapide des réunions de cette instance, le déroulement et les résultats des examens, mais surtout, appuyé dans ses propos par Pierre GRIMALDI, pour rappeler les différentes démarches tout au long de cette saison, tant auprès du Ministère que du médiateur ou des hommes politiques.

## Textes fédéraux

Il appartenait également à cette Assemblée Générale d'adopter 2 textes fédéraux :

- d'une part le règlement médical, présenté par Nicole SICARD, qui rappelait par ailleurs les travaux de sa commission avec l'intervention de notre assureur, et les réflexions quant au développement de la pratique pour les handicapés.
- d'autre part le règlement disciplinaire fédéral pour les affaires de dopage, présenté par Jean-Pierre HORRIE, en charge de ce dossier.

## Département Technique

A la suite, Jean-Paul AVY, responsable du Département Technique, prenait la parole pour le rapport global du département technique pour lequel il apportait quelques commentaires, tant sur l'ensemble de la politique menée par le bureau technique que sur les axes de travail des Commissions.

Ainsi étaient présentées les différentes actions engagées actuellement : le livre qui devait faire suite au tome 1 du livre des CEN et qui devrait voir le jour sous une autre formule ; les différentes qualifications pour enseigner notre discipline avec le CQP (Certification de Qualification Professionnelle), ou les nouveaux diplômes J & S, le DEJEPS et le DESJEPS et la disparition à terme du B.E.

Claude PELLERIN, pour la Commission Technique Paritaire, Jean-Yves LEVOURC'H, pour la Commission Relation Liges, Michel VENTURELLI, pour les Jeunes, Jean-Paul MOINE, pour la Commission des Qualifications, intervenaient à tour de rôle en exposant les travaux ou les actions en cours ou passées et en répondant aux questions posées.

## Clôture

En fin de matinée du dimanche matin, pour clore cette Assemblée Générale, le Président Pierre GRIMALDI rappelait les enjeux de la politique menée actuellement par son équipe et la nécessité que l'ensemble des acteurs fédéraux se retrouve derrière lui en formant « UN » pour mener à bien l'action que nous avons conduite depuis quelques années déjà pour faire reconnaître ce que nous entendons défendre, à savoir une Fédération dans laquelle tous les groupes pourraient évoluer dans un espace de liberté.

Maître TAMURA, quant à lui, rappelait qu'il aurait l'année prochaine 75 ans, et qu'il pouvait peut-être envisager la retraite, mais avec toujours la volonté de pratiquer et de présenter l'AIKIDO. ■

**Jean-Pierre HORRIE, Secrétaire Général FFAB**

### *Aïkido et santé*

Que l'aïkido préserve la santé, voire l'améliore, bon nombre de pratiquants en sont convaincus. Que l'aïkido ne détruise pas la santé, à condition que la pratique soit juste, est pour certains moins évident. C'est l'exemple que nous montre Maître Tamura et ce dont il tente de nous persuader avec beaucoup de patience.

Les blessures sont plutôt rares pour un art martial, et nous recevons régulièrement des témoignages évoquant des bénéfices parfois importants. Les stages « aïkido et santé », d'abord axés sur la biomécanique en mettant le « zoom » sur chaque partie du corps, abordant les aspects physiologique, anatomique, traumatologique, avec une pratique concentrée sur la zone étudiée, ont pour thème depuis 2 ans une fonction de l'organisme :

Avril 2006 (Nantes) : la respiration. Le DVD du stage est disponible.

Mars 2007 (Saint Symphorien d'Ozon, Lyon) : le cœur.

Une quarantaine de stagiaires ont contribué à l'ambiance constructive de ces stages, au cours desquels les intervenants et les participants, d'horizons différents, ont partagé leurs connaissances, leurs visions du sujet.

C'est ainsi que le thème du cœur a été abordé selon le point de vue du technicien, également lettré, Jean-Paul AVY, qui nous a fait découvrir ses talents de poète philosophe ; du médecin technicien, Corine MASSON, qui nous a amenés à mieux connaître énergie et méridiens ; de la physiologie (Hervé SCHMIDT nous a fait une description claire et démonstrative du système cardio-vasculaire) ; du Tai Chi Chuan avec Guy GRENARD.

Deux jours, c'est trop court pour clore le sujet, qui reste « ouvert » à d'autres points de vue et à plus de précision.

Le prochain stage aura lieu à BRAS, les 1 et 2 mars prochains. Pourquoi si loin ? Parce que ce stage se déplace entre les régions, et aussi parce qu'il y a une cuisine, ce qui nous permettra de mettre en pratique un

des aspects du stage : l'alimentation.

Le thème en effet sera le relâchement musculaire. Fondamental pour une pratique « juste », chacun d'entre nous sait très bien, avec sa tête pensante, qu'il faut relâcher ses muscles, pour cela baisser les épaules par exemple. Mais il ne suffit pas de le savoir pour le faire. Le lien avec le mental, la perception des tensions, les douleurs ou les dérèglements de l'architecture ostéo-musculaire, la respiration, l'équilibre



acide-base, et donc la nutrition, sont quelques uns des aspects qui pourront être évoqués.

Ce stage est ouvert à tous : techniciens d'aïkido et professionnels de santé pour leur expérience respective, souvent aussi d'un autre domaine développé en parallèle, également pratiquants y compris débutants, car ils nous posent les bonnes questions qui nous permettent non seulement d'avancer dans la réflexion, mais aussi de développer des réponses compréhensibles au plus grand nombre. ■

**Nicole Sicard**

**Présidente de la Commission Médicale Fédérale**

### *Une anecdote à méditer...*

racontée par Jean-Marc CHATIN, Président de la ligue de Franche-Comté

Guillaume et Grégory, quand ils sont sur le tatami et même à l'école ou au centre de loisirs, sont comme chien et chat, et je les retrouve toujours en train de se rouler par terre plutôt que d'essayer de faire ce que je viens de montrer.

Comme je leur faisais remarquer que ce qu'ils faisaient n'était pas de l'aïkido et qu'ils passaient plus de temps à se chamailler qu'à s'entraîner, Grégory me dit : "oui, mais nous on s'aime pas alors on est toujours en train de se battre" et Guillaume de rajouter : "oui, c'est vrai, partout on se bat tout le temps parce qu'on ne peut pas se voir".

Devant tant de franchise, je leur explique qu'on n'aime pas toujours tout le monde mais que, quand on vient à l'entraînement et que je désigne les partenaires, on doit respecter ce que je demande.

Alors Grégory me regarde et me dit : "oui, mais ça ne va pas, parce que si on s'entraîne toujours ensemble, on va finir par s'aimer".

Il y a là matière à méditation !

# *La Nourriture de l'être humain*

*par Bernard George-Batier*

### 1/ La purification

Le fonctionnement naturel de l'être humain est de se nourrir de manières diverses, de retenir l'essentiel et d'évacuer les déchets ; c'est ce que nous retrouvons dans la nourriture terrestre avec l'élimination par les urines, les selles et la transpiration.

Cependant ce n'est pas suffisant, l'engrassage du corps existe au niveau des organes, des cellules, du psychisme.

La tradition a su répondre à cette nécessité, par exemple par le jeûne dans les religions du livre .Par le misogi dans le shinto, par une cérémonie du feu dans le bouddhisme ésotérique Shingon, nous voyons aussi dans l'hindouisme des bains rituels associés aux prières .

La médecine moderne, à travers la médecine ortho-moléculaire, commence à répondre en préconisant en premier temps une action détoxinique, avant de pallier les carences.

### 2/ La nourriture de la terre

Nous retrouvons dans certaines traditions millénaires telles que l'ayurvéda (Inde) et le yang sheng zhi dao (Chine) des préceptes de diététique pour l'entretien de la vie, et la recherche de la longévité.

Plus récemment, le régime crétois a mis en évidence des principes de diététique favorisant la longévité.

### 3/ La nourriture du ciel

La respiration est l'un des co-facteurs indispensables à la vie ; des méthodes ont été mises au point pour des actions sur l'humain visant différents objectifs, tels que l'augmentation de la puissance, la recherche de la santé et de la longévité, la maîtrise de soi, l'alchimie interne, la rencontre avec les dieux, etc.

### 4/ La nourriture des humains

Les relations entre humains sont aussi une forme de nourriture ; intégration dans la société, amitiés, amour, famille, nous aident à nous positionner dans ce monde.

### 5/ La nourriture du cœur

La paix du cœur est l'un des points essentiels à notre évolution ; nous devons nous nourrir des émotions positives que nous apportent le destin. On peut aussi spécifiquement utiliser la poésie, la musique etc. Les événements négatifs seront relativisés et acceptés grâce à notre force de vie.

### 6/ La nourriture de l'esprit

Avoir des projets, un futur avec une ambition du juste milieu et réalisable, voici ce qui nourrit l'esprit.

### 7/ La nourriture de la nature

S'harmoniser avec le rythme des saisons, capter la beauté de l'océan, la puissance de la montagne, la tranquillité d'un lac, la félinité d'un chat , le chant d'un merle, prendre l'énergie d'un arbre. La nature met à notre disposition une nourriture inépuisable.

### 8/ La nourriture des forces cosmiques

Cet univers dans lequel nous vivons a des forces extraordinaires, nous pouvons communiquer avec celles-ci. Des maîtres y sont arrivés et nous enseignent le chemin. C'est peut-être un rêve , mais les humains ont montré que les rêves peuvent être réalisés.

### 9/ La place de l'aïkido

Ce survol rapide nous permet de regarder notre recherche et notre pratique de la voie d'aïki, il ne faut pas oublier les paroles et l'enseignement du fondateur O sensei Morihei Ueshiba :

« Le grand univers

Est la voie de l'aïki

Une lumière pour un nombre infini d'êtres

Qui s'ouvrent au monde. »

Il appartient à chacun d'entre nous de trouver notre chemin avec l'aide des Maîtres. Usons de discernement, appliquons à chaque instant de notre pratique les principes de l'aïki.

C'est peut-être avec ces règles que nous pourrons évoluer dans notre pénétration de la voie.

# Visite chez NIDOME BOKUTO SEISAKUJO

## Fabricant traditionnel d'armes en bois au Japon

Nous sommes allés à la rencontre d'une des quatre entreprises artisanales reconnues officiellement dans le Japon pour la fabrication des armes en bois (Bokuto = Bokken ; Jo...) : « NIDOME BOKUTO SEISAKUJO »

NIDOME est le nom de l'artisan qui nous a reçus dans son atelier. Il porte le titre de « Dento kogeishi » : Il a été sélectionné par « Dento kogeihin sangyo sinkokyoukai » (association créée par l'Etat, nommé par le ministre de l'économie afin de préserver et protéger les spécialistes et artisans de la tradition japonaise).

Nous vous livrons une grande partie de l'interview que nous avons menée et avons apporté un grand soin à ce que la traduction soit la plus proche possible des réponses apportées.

Nous tenions bien sûr à exprimer notre gratitude et notre profond respect à la famille NIDOME, qui nous a reçus chaleureusement en toute simplicité, et espérons ainsi témoigner aux lecteurs qu'il existe encore des artisans passionnés par leur travail qui perpétuent, dans la tradition, la culture japonaise.

### NIDOME BOKUTO SEISAKUJO



90% de la production de Yumi (arc japonais), 90% de bokuto (bokken), les shinaï (armes utilisées en Kendo), ainsi que les armoires d'intérieur sont fabriqués à Kyushu.

Dans le sud de Kyushu se trouve une petite ville : « Miyakonojo ».

Miyakonojo est la ville où l'on fabrique les bokuto (bokken).

Les montagnes du sud de kyushu renferment des forêts de chênes, néfliers, sunuké (ysu / racemosum). La terre de cette région convient parfaitement à la culture de ces arbres.

Yoshiaki NIDOME est spécialiste des armes en bois ; son père Kojiro NIDOME s'est installé à Miyakonojo après la deuxième guerre mondiale, il a tout perdu, comme tous ses compatriotes japonais.

Kojiro NIDOME cherchait un métier dans lequel il puisse exercer sa passion pour les arbres, pour le travail du bois.

Dans les années 40, il crée avec sa femme une entreprise artisanale spécialisée dans la fabrication des armes en bois. A cette époque, il n'y avait pas de machines automatiques, tout se faisait à la main.



Après la guerre, le Japon connaissait une période de croissance très rapide. L'entreprise prit un essor important, les ventes étaient considérables.

Mais avec le temps, les japonais pratiquaient de moins en moins les arts martiaux, les ventes diminuaient de saison en saison.

En 1960, à Miyakonojo il y avait 25 entreprises, aujourd'hui, il n'en reste plus que 4.

Chez NIDOME (Père) ses 2 fils lui ont succédé ; bientôt le fils aîné de Yoshiaki travaillera avec eux.

### Comment l'entreprise a-t-elle pu subsister à ce jour ?

La famille NIDOME, en plus de la fabrique de bokuto, possédait des champs de culture (riz, légumes...) ce qui lui a permis d'avoir des revenus complémentaires et de subvenir à ses besoins. Contrairement à d'autres qui n'ont pu continuer leur activité artisanale, faute de clients.

### Pourquoi utilise-t-on ces arbres (chêne, néflier, sunuké, kobutan) pour la fabrication des bokuto ?

**Le chêne** est dur, solide, résiste bien aux contraintes physiques. Il existe en réalité plusieurs variétés de chênes ; celui de la région du sud Kyushu présente toute les qualités. Le chêne classique présente des fibres bien serrées, dans l'eau il ne flotte pas. Le chêne du sud de Kyushu est plutôt dur, mais il flotte. Le chêne rouge est un peu plus léger que le blanc.

**Le Biwa** (néfle) est plutôt doux, solide et présente une belle surface. On dit que lorsqu'on est frappé par un bokuto en Biwa, on ne sent rien, mais après quelques jours la blessure apparaît. Les Budoka aiment bien relater cette histoire.

**Le sunuké** (racemosum) est dur et résiste bien à l'humidité. Le sunuké est issu d'un arbre appelé Isu (Yusu). La partie centrale de cet arbre se nomme : Sunuké ; il est doux mais solide, chaque endroit n'est pas de la même couleur.

**Le kokutan** (ébène) est très dur, lourd et solide. Cet arbre pousse lentement.

# aikido

## découverte

### Pour pouvoir couper ces arbres, combien faut-il patienter ?

Pour le chêne, il faut attendre 70-80ans, pour les sunuké, kokutan (ébène) et biwa (nèfle), il faut attendre plus de 200 ans.

Quand on achète le bois, il est entier (le tronc). On ne peut pas savoir au départ si le tronc est abîmé à l'intérieur (rongé ou non par les insectes).

On ne peut utiliser que les parties qui ne sont pas altérées (par exemple, si le bois est altéré au milieu, on utilisera la partie du haut pour un Tanto, le bas pour un Chuto).

### Comment fabrique-t-on un bokuto ?

D'abord, on achète le bois sous forme de tronc, ensuite, il est coupé en tranches par un spécialiste en coupe : un Seizaisho.

Le bois est ensuite séché pendant 1 an à l'air libre.

Quand le bois est sec, on dessine sur celui-ci des bokuto, à l'aide d'un crayon sur le bois, en se servant d'un bokuto en guise de « patron », puis on réalise la découpe.

On utilise une autre machine pour couper en épaisseur, ensuite une autre machine coupe l'extrémité en forme de pointe. Cette machine peut servir à façonner différentes armes.

Puis, on utilise un appareil pour façonner les Ha (« tranchant » du bokken) ; à partir de là, tout le travail de rabotage va être réalisé à la main. Chaque Rabot n'a pas le même angle ni la même courbure : plus de 20 rabots sont utilisés.

Le bokken est fixé grâce à un système permettant de le raboter dans toutes les directions. Ce dispositif de fixation est unique et a été inventé il y a 50 ans ici même dans les ateliers de Miyakonojo. Depuis qu'il est utilisé, il est facile de travailler la courbure du Ha (« tranchant » du bokken).

Après avoir effectué les différentes opérations de rabotage, la finition se fait au papier de verre fin.

### Pourquoi certains bokuto se tordent-ils avec le temps ?

Tous les arbres contiennent de l'eau, ainsi les bois servant à la fabrication des bokuto en contiennent aussi ; il faut donc les sécher. L'humidité sera ainsi éliminée. A noter que l'humidité est plus importante en bas des arbres. D'autre part, l'arbre n'est pas exposé au soleil sur toutes ces surfaces. Sur un côté, il y a le soleil et sur l'autre l'ombre (à l'ombre, il y aura plus d'humidité).

Après avoir coupé le bois, on le laisse sécher plus d'un an, mais tous les bois seront différents de par leur taux d'humidité.

S'il est humide, avec le temps, il va se tordre. S'il est sec, il restera droit.

Pour bien conserver le bokuto et éviter ainsi l'humidité et la saleté, le bokuto sera protégé par



droiture.

### Doit-on mettre de l'huile (ex : huile de camélia) pour protéger le bokuto ?

Non, ça ne sert à rien. Il y a des Budoka (pratiquants d'arts martiaux japonais) qui aiment mettre de l'huile, mais uniquement pour la beauté !!

Après quelques années, l'huile sera absorbée par le bokuto. Rien ne vaut la pellicule de graisse naturelle que l'on a sur les mains pour « huiler » son bokuto ou son jo !

### Comment doit-on conserver son bokuto ? Doit-on le mettre debout ou couché ?

Il vaut mieux le mettre couché, car la température varie de haut en bas (couché, la température est identique sur toute la longueur).

### Il ne reste plus que 4 fournisseurs à Miyakonojo. Est-ce qu'au final les bokuto ou jo sont différents ?

Oui, chaque maison dispose de son propre savoir-faire. Le sori (la courbure du bokuto) est différente. Chez nous, le sori est un peu bas : Koshi-zori, mais chez un autre fabricant le sori est au milieu : Naka-zori ; chez un autre encore, le sori est en haut : Saki-zori. Peut-être que les gens ont du mal à faire la différence, mais je peux distinguer les bokuto des 4 fabricants.

### Vos bokuto ont-ils une caractéristique particulière ?

On fabrique en fonction du cahier des charges du client. Nous fabriquons aussi des bokuto « sur mesure », à l'unité, en fonction d'une demande particulière pour un client. Normalement, le fournisseur n'aime pas fabriquer de bokuto personnel, parce qu'il faut plus de temps que pour une fabrication en série.



# aïkido

## découverte

Les autres fournisseurs nous envoient les clients qui souhaitent une commande sur mesure. Nous essayons d'être souples. Les délais sont un peu plus longs, mais au moins votre bokuto est fabriqué selon vos souhaits. Quand il y avait plus de 20 entreprises, nous étions concurrents, mais comme on n'est plus que 4, nous nous entendons bien.

### Quelle étape est la plus difficile pour la fabrication ?

Cela fait plus 30 ans que je fais ce métier, aujourd'hui, ce n'est pas trop difficile, mais je fais attention aux choses que l'on ne voit pas. Le sori (la courbure du bokuto) est une partie du bokuto que les gens ne regardent pas trop... J'aime que la finition soit parfaite.

### Craignez-vous les bokuto de fabrication chinoise ?

Pour l'instant non. En ce moment, le bokuto chinois est de qualité moyenne. Les bokuto se trouvent dans les boutiques de souvenirs. Ils n'ont aucune valeur.

Par exemple, au Kendo, presque tous les Shinai et Bogu sont



fabriqués en Chine. Ils sont moins chers. Les techniques de fabrication ont évolué. Parce qu'au Japon, on ne peut pas former de jeunes apprentis, il ne reste que des vieux.

J'ai peur qu'un visiteur vienne comme vous me demander de lui faire visiter mon atelier, et parte ensuite fabriquer des bokuto en Chine. Cela s'est passé de cette façon pour l'équipement de kendo.

### Votre fils prendra-t-il la suite de l'entreprise familiale ?

Je ne veux pas forcer mon fils. A l'époque, je n'avais pas le choix, Je devais travailler avec mon père et lui succéder. J'ai dit à mon fils : c'est à toi de choisir ton métier. Il veut travailler avec moi pour pouvoir prendre la suite. Il est

encore jeune.

Il travaille ailleurs pour apprendre. Quand on est jeune, il faut regarder ailleurs. Plus tard, il travaillera avec nous. ■

**Jean-Gabriel BRANDO**  
Ligue du Lyonnais



**Hakama - Iwata**  
**laito - Tokuzo**  
**Bokken - Nidomé**



**Sinonomé est distributeur unique dans toute l'Europe des produits NIDOMÉ.**

**SINONOMÉ propose des équipements pour les arts martiaux japonais.**

49, rue Pasteur - Allée n°3 - 69300 Caluire et Cuire - Tél. : 04 78 08 37 42

**www.sinonome.org**



### *L'Aïkido en appui d'une deuxième chance*

*par Eric Havez*

Des enseignants d'Aïkido de la Moselle se sont retrouvés sollicités dans un dispositif de réinsertion : « l'école de la deuxième chance ». C'est une association en lien avec la Mission Locale<sup>(1)</sup>, qui a vocation à réaliser une action de promotion sociale en direction d'un public jeune (16 à 26 ans) sorti du système scolaire sans qualification et sans emploi.

Ces jeunes, souvent en situation sociale complexe, sont remis en formation par groupe de 8 à 12 pour un cycle de 7 mois. Ils reprennent les bases d'une scolarité classique (math, français, informatique, communication...), en alternance avec des immersions en entreprise. L'Aïkido a trouvé sa place dans cette expérience qui a débuté il y a un an et demi avec Philippe MALIGOI par ailleurs responsable de la Commission Jeune du comité de Moselle.

Lors de ces cours d'Aïkido, l'essentiel du travail mis en oeuvre auprès de ces jeunes est la préparation proposée par Senseï Tamura. Complétée par des éducatifs et les chutes, la préoccupation des animateurs de ces cours est de suivre ces pratiquants occasionnels dans leur rythme de reconstruction. Les participants tirent profit du détensionnement, cherchent des sensations et trouvent ou retrouvent une écoute de soi.

Même à dose très limitée, la pratique avec partenaire constitue souvent des situations de socialisation ce qui, dans leur cas, est plus indispensable que pour une autre population :

- Accepter le contact, la saisie
- Travail avec l'autre et pas contre
- Coopération
- Réduction des clivages hommes-femmes

Enfin c'est souvent une occasion de redécouvrir le travail, l'effort physique en particulier.

Le cadre de la pratique constitue aussi des repères éducatifs : discipline, auto-discipline, respect des lieux, de l'autre et donc de soi. Les éducateurs de cette école particulière y voient aussi l'occasion d'une rupture avec leur « monde ». Le quotidien de ces jeunes gens, c'est fréquemment un seul lieu (le quartier), des codes, un mode de communication.

Ce travail en dojo ouvre la porte, témoigne concrètement qu'il y a plusieurs mondes, plusieurs modes d'échange, par exemple, en Aïkido, chuter n'est pas tomber, n'est pas échouer.

Peut-être les premières ouvertures vers d'autres repères ?

Les séances où des éducateurs ou le directeur de l'association se sont mis en situation avec les participants ont été des moments où l'échange est rentré dans une autre dimension. Les statuts et les préjugés se retrouvaient aux vestiaires dans ce travail au contact de l'autre, en lien avec cet autre supposé si différent.

Les animateurs ont du plaisir lorsqu'ils sont témoins des petits bonheurs ponctuels de ces pratiquants :

Etre en situation de réussite pour une fois. Quelques pas vers plus de confiance ?



A l'occasion d'un stage, cette expérience a été expliquée à Tamura Senseï et cela a donné lieu à un échange riche avec lui. Le regard de Maître qu'il porte au delà de l'Aïkido, nous apparaît et nous percute dans sa conclusion : « C'est sûrement une première chance pour eux, plutôt qu'une deuxième. »

L'Aïkido pour mettre le pied à l'étrier, serait-ce une des dimensions humanistes de notre pratique ?

Les animateurs embarqués dans cette aventure :

Philippe Maligoï, Jean Christophe Dannen et Eric Havez du Comité de Moselle.

**Eric Havez**  
**Comité de Moselle**

<sup>(1)</sup> Mission Locale: Organisme Public de soutien des jeunes vers l'emploi



### L'Aïkido au delà de nos frontières



Grâce aux liens conservés avec la région où il a débuté (Blois, région centre), Marc Lefèbvre, professeur du club d'Aytré (La Rochelle sud), peut maintenant bénéficier d'échanges techniques au delà de nos frontières.

En janvier 2007, des pratiquants venus de Slovaquie (élèves de Nébi VURAL, 6ème Dan), ont participé au stage professeur de Tamura Senseï à La Rochelle.

A la suite de ce stage et grâce à Nébi, Marc a eu la possibilité d'aller en stage à Bratislava.

« En me rendant là-bas avec les élèves de Nébi, j'ai constaté l'énorme travail de développement de l'aïkido réalisé par lui depuis pratiquement 15 ans. J'ai été frappé par le niveau technique des pratiquants et l'unité de leurs formes, même les débutants adoptent très tôt le style de travail qui caractérise Nébi ».

Ce dernier a entièrement formé les trois professeurs qui viennent d'obtenir le 4ème Dan Aïkikaï devant Tamura Senseï. Ils assurent là-bas une transmission technique extrêmement fidèle.

« ... en les observant pratiquer, j'ai eu la sensation que mon professeur se démultipliait devant moi ... »

Une énergie peu commune anime professeurs et élèves de ce grand club (environ 150 personnes), la participation féminine est très importante et tout aussi dynamique.

Lors de ce stage, se sont trouvés réunis Hongrois, Slovaques, Polonais, Turcs et Français. Ce développement génère ainsi un échange interculturel qui fait honneur à l'idéal humain de notre discipline. L'aïkido qui abolit les frontières n'est pas qu'une idée ... merci Nébi ! A la suite de ce séjour, les professeurs ont convié les participants à leur stage d'été du 5 au 13 juillet 2008 dans le village de vacances de Chvojnika (150 km de Bratislava).

Je ne saurai que vous conseiller le stage européen prévu en 2009 à Bratislava et qui regroupera 15 à 18 nations. ■

#### Pour tous renseignements :

Information & Correspondances : BP 31005 – 41010 Blois Cedex

Téléphones :

00 33 2 54 43 96 81 – 00 33 6 21 19 51 09 – 00 90 536 821 21 09

Mel : nebivural@yahoo.fr – eurasiaikido@yahoo.fr

Site : <http://eurasia-aikido.com>

**Marc Beauvilliers, Secrétaire du club d'Aïkido d'Aytré**

### 20 ans du club d'aïkido des Ailes Sportives d'Eurocopter

En 2007, le club d'Aïkido des Ailes Sportives d'Eurocopter a fêté ses 20 ans. En effet, c'est en septembre 1987 que les premiers cours d'Aïkido ont été donnés au Dojo du Complexe Sportif d'Eurocopter par Alexandre Di Lelio. Le Dojo, qui accueillera les passages de Grade 1er, 2e et 3e Dan au mois de juin, a énormément changé, sous l'impulsion des membres de la section ainsi qu'à l'aide des investissements du Comité d'Etablissement.

Alexandre Di Lelio avec l'aide de François Bérud, tous deux heureux retraités d'Eurocopter, ont été et sont toujours nos enseignants de référence depuis la création de la section. Alex est actuellement 4e Dan d'Aïkido (titulaire du Brevet d'Etat) et François 3e Dan.

Pour fêter dignement ses 20 ans, la section a décidé d'organiser divers événements tout au long de l'année sportive 2007-2008 qui pourront être suivis sur le site <http://aikido.eurocopter.free.fr>

L'un des premiers événements a eu lieu le week-end du 17 & 18 novembre 2007, une vingtaine de membres de la section a fait un stage de perfectionnement à Bras, siège de l'Ecole Nationale d'Aïkido.

Le week-end a commencé samedi après-midi par la visite des lieux et l'attribution des chambres ainsi que par une petite balade dans le village de BRAS. Le premier cours d'Aïkido a eu lieu de 17h30 à 20h00. La soirée s'est déroulée au coin de la cheminée autour de quelques pizzas en écoutant notre cher professeur jouer de la guitare...

Dimanche matin, après une courte nuit, le cours de boken s'est déroulé de 8h00 à 9h00 pour la « mise en bras », suivie d'un bon petit

déjeuner, puis c'est la reprise pour un petit cours de 2h d'Aïkido.

Le déjeuner fut partagé avec Michaël (enseignant au Club des Allées de Bras) puis, après un bon café, chaque participant s'en est retourné ravi mais fatigué...



Ce stage sera de nouveau à l'ordre du jour dans quelques mois pour le plus grand bonheur des muscles de nos adhérents. ■

#### Mattias FIOCCHI, Section Aïkido

<http://aikido.eurocopter.free.fr>

[mattias.fiocchi@eurocopter.com](mailto:mattias.fiocchi@eurocopter.com)



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](http://www.masamune-store.com)**

## DVD officiel de la FFAB

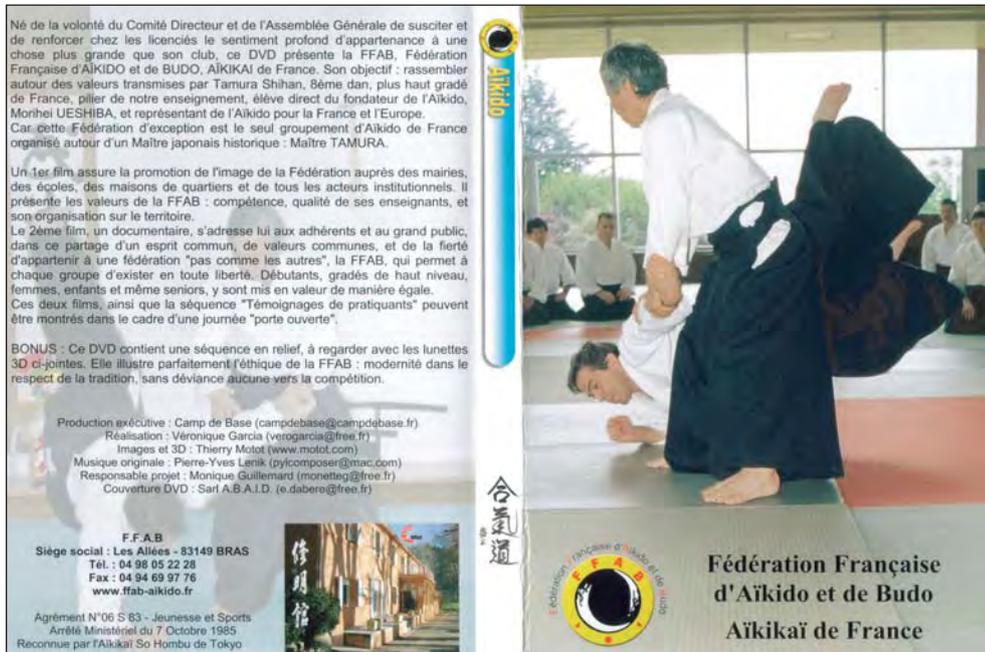
Récemment chaque club d'Aïkido affilié à la FFAB a reçu à titre gracieux un DVD présentant notre fédération et notre discipline.

Ce DVD a été conçu pour servir de lien entre les différents acteurs de notre fédération mais aussi pour être un outil de communication et de référence.

Nous voulons qu'il soit largement diffusé, aussi, peut-il être copié.

Vous pouvez cependant acquérir d'autres exemplaires sous sa version originale en utilisant le bon de commande ci-dessous et en l'adressant avec le règlement correspondant au siège de la FFAB.

A noter qu'une version originale semble plus opportune pour l'offrir, la remettre à des instances extérieures (municipalités, services des sports, médias...) ou la joindre à vos demandes de subventions. Il vous est également possible de commander des « lorgnons » supplémentaires pour le visionnage de la partie en 3D de ce DVD.



■ Monique GUILLEMARD



### Bon de commande DVD FFAB à adresser au siège fédéral : FFAB – Les Allées – 83149 BRAS (Tél. 04 98 05 22 28)

Accompagné de votre règlement par chèque à l'ordre de la FFAB

**NOM :** ..... **Prénom :** .....

**Licence FFAB n° :** ..... **Nom du club :** .....

**Adresse d'expédition :** .....

**Code Postal :** ..... **Ville :** .....

**Tél :** ..... **Adresse E-mail :** .....

**Banque :** ..... **N° de chèque :** .....

**DVD FEDERAL :**      **Prix unitaire = 5 €**      **LORGNONS 3D : le lot de 3 unités = 1.50 €**  
Frais d'envoi :      **DVD :** 1 à 2 DVD = 2.15 € / 3 à 5 DVD = 2.90 € / + de 5 DVD = 3.80 €  
                                 **LORGNONS :** 1 à 2 lots de lorgnons = 0.60 € / 3 à 5 lots de lorgnons = 0.90 €

Je commande :

..... DVD FEDERAL x 5 €	=	..... €
+ Frais d'envoi DVD	=	..... €
..... LOT(s) de 3 LORGNONS 3D x 1.50 €	=	..... €
+ Frais d'envoi lot(s) de lorgnons	=	..... €

**TOTAL** ..... €

### Un stage ENA décentralisé en région CENTRE

Comme les deux dernières saisons, la Ligue du Centre vient d'organiser le stage annuel de l'Ecole Nationale d'Aïkido, ce dimanche 3 février.  
En voici un petit compte-rendu par notre ami Marcel POIRIER.



"Le stage ENA du 3 février 2008 s'est déroulé dans une excellente ambiance. L'accueil à Vendôme est toujours agréable. Le dojo est vaste, très clair et moderne. La matinée, nous étions 80 et l'après-midi, une soixantaine. Nebi VURAL a animé la matinée et le début de l'après-midi ; ensuite, Michel BENARD, de retour du passage des 2ème et 3ème dan à Paris, a pris le relais.

Influencé certainement par les passages de grade du matin (mais aussi par sa pratique auprès de Senseï), Michel nous a fait travailler les techniques "pièges" de tout candidat : ushiro waza, katate kubishime, kotegaeshi, udekeminage... et aussi un peu de jo dori. Quant à Nebi, outre son apport technique sur ryote dori et kata dori, il nous a transmis, comme il le fait infatigablement, avec le sourire et sa touche personnelle, le travail de Senseï Tamura.

Bref, que du plaisir et de la pratique, et encore du plaisir... On en redemande !"

■ Marcel POIRIER

## Formulaire d'adhésion / Saison 2008-2009

**Devenez membre de l'Ecole Nationale d'Aïkido en renvoyant ce bulletin complété à :**

M. Jean-Pierre HORRIE, Trésorier - 2, boulevard Faidherbe - 80000 AMIENS

### Formulaire d'adhésion / Saison 2008-2009

**Renouvellement**       **Nouvelle Adhésion**       **Renouvellement carte (si carte complète)**

• Cotisation annuelle :      Membre adhérent = **16 euros minimum**      Montant versé = .....  
Membre bienfaiteur = **154 euros minimum**      Montant versé = .....

Chèque à l'ordre de l'E.N.A.      Réception le : .....      A.R. le .....

Ou pour faciliter le virement de la cotisation depuis l'Etranger :  
code **IBAN : FR76 3000 4001 0100 0100 8922 893** - **BIC : BNPAFRPPAMS**

**N° Membre (obligatoire si renouvellement) :** .....

**NOM** de l'Adhérent à l'ENA (club ou personnel) : .....



**ECOLE NATIONALE D'AIKIDO**  
Les Allées - 83149 BRAS  
Tél : 04 94 69 94 77

**Pour un renouvellement, remplir si dessous si modifications**

**Adresse :** .....

**Code Postal :** ..... **Ville :** ..... **Pays :** .....

**Date de naissance :** .....

**N° Tél :** ..... **Adresse E-mail :** .....

**Club :** ..... **et ligue d'appartenance :** .....

# culture

## lire, écouter, voir...

### Lire

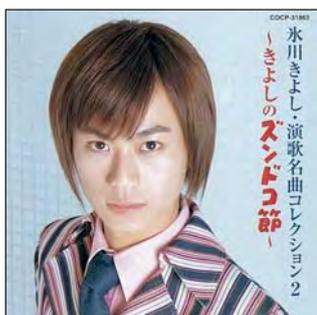
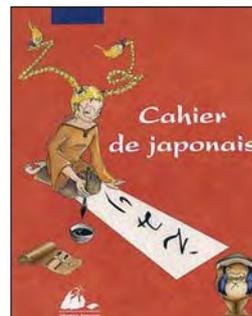
**LES 47 RONINS, de Jirô OSARAGI - Ed. Philippe PICQUIER**

*Cet épisode de l'histoire japonaise a connu des dizaines voire des centaines d'adaptations, aussi bien littéraires que théâtrales, télévisuelles que cinématographiques. Jirô Osaragi propose un point de vue particulier, celui de Hayato, rônin devenu espion au service de la famille Uésugi, et dons de Yoshinaka Kira. Ce dernier a sauvé sa vie, mais pas son honneur, lorsqu'il échappe à son agresseur, Asano, irrité par les propos insultants que tien Kira à son encontre... La lecture à première vue rébarbative de ce pavé de 900 pages, s'avère en réalité passionnante. Le lecteur voit se tisser la toile des événements, et en maîtrise les ficelles, jusqu'au dénouement. Un plongeon captivant dans l'épopée des 47 rônins.*



**J'APPRENDS LE JAPONAIS - Ed. PICQUIER JEUNESSE**

*Un manuel ludique pour les enfants, dès l'âge de 9 ans (et, pourquoi pas, pour les débutants adultes friands d'illustrations). L'enfant s'aventure dans l'écriture, le syntaxe et la prononciation japonaises, sous la coupe d'un guide expérimenté : Kitsouné le renard. Pour l'accompagner dans son apprentissage, il y a aussi Emilie, Théo et Nicolas. Très pratique grâce à ses spirales, et vraiment adapté à une utilisation autonome par les plus jeunes, "J'apprends le japonais" peut être complété par le "Cahier de japonais", un cahier d'exercices spécifique pour l'écriture (attention, en édition limitée !). Pas de meilleur professeur que Kitsouné pour motiver vos enfants dans l'apprentissage du japonais, langue très plébiscitée ces derniers temps.*



### Ecouter

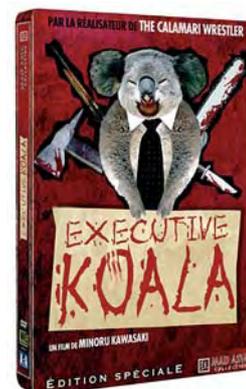
**ENKA MEIKYOKU COLLECTION, VOL. 2 (BEST OF) - Kiyoshi HIKAWA - Label : Pid**

*Musique remplie de nostalgie, très populaire après guerre, l'enka vit par ses grands standards que les chanteurs en herbe, les shinjin, n'oublent surtout pas d'inclure à leur registre. Kiyoshi Hikawa est surnommé au Japon "le Prince de l'enka". Cet album est un exemple des nombreux enregistrements du jeune artiste qui, entre tradition et transmission, replace ces chansons mélancoliques sur le devant de la scène, en en faisant un genre "tendance".*

### Voir

**EXECUTIVE KOALA, de Minoru KAWASAKI - 85 mn - Ed. M6 Interactions  
Mad Asia collection**

*Tamura travaille dans une société tout ce qu'il y a de plus classique, excepté le patron, un lapin ! Et Tamura lui-même est un koala, habillé en costume et travaillant comme un salarié ordinaire. Il est en apparence un candide animal qui mène une vie paisible. Mais, après le meurtre de sa petite amie Yoko, la police s'intéresse à lui. Sa femme aussi est morte trois ans auparavant, un souvenir qui hante Tamura. Serait-il en fait un redoutable prédateur ? Une première partie de film presque normale, c'est après que les choses se gâtent ! Et bien qu'on sache à l'avance que l'univers de Kawasaki, réalisateur de Calamari Wrestler, sera forcément loufoque, on arrive à se dire qu'Executive Koala aurait pu être un bon film policier !*



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

### « Etat de Grâce » dans le Kyudo

Texte et photo : Charles Louis Oriou, Renshi 6è dan, président de la FFKT

Au fond, que recherche un pratiquant d'Art Martial ? On peut donner plusieurs raisons d'agir en suivant la **Pyramide des motivations de Maslow** (1) en partant « de la base » vers « les sommets » :

#### 1er - les besoins physiologiques (manger, boire, dormir,...)

Le Kyudo est un excellent moyen de garder un contact intime avec soi-même, avec son corps et donc avec sa santé physique et mentale.

#### 2ème - les besoins de sécurité

Le tir à l'arc n'est plus un art de guerre pour assurer sa sécurité. Le Kyudo n'est pas motivé par les éventuelles agressions. Il est « gratuit ».

#### 3ème - les besoins d'appartenance à un groupe

On a tous besoin à un moment d'avoir des relations sociales, d'appartenir à un groupe. Servir et être servi sont la règle dans le dojo.

#### 4ème - les besoins de reconnaissance et de considération

Chacun est tenté de vouloir « sortir du lot », être regardé et reconnu. C'est là que les arts martiaux renforcent notre Ego, ou le malmènent.

#### 5ème - les besoins d'épanouissement, de réalisation

On n'a plus besoin du regard des autres pour exister. On assume sa singularité, on devient « soi-même », on « s'individue ».

#### 6ème - les besoins d'expériences paroxystiques

L'expérience ultime transpersonnelle (Amour, Mystique, Esthétique, Création) est décrite comme un « état de grâce » toujours positif, un « instant parfait », « comme dans un rêve », « divin », un « satori », etc.

#### Avoir la Foi, croire en Soi

Il est arrivé à chacun, sans le vouloir, de faire un geste parfait. Et quand il veut le refaire volontairement, c'est loin d'être parfait. La Voie des Arts Martiaux indique qu'il existe en chacun un « être parfait » et que la pratique d'une discipline bien conduite permet de l'approcher et parfois de vivre cet « instant de grâce ». En Kyudo, nous devons croire que le « grand archer » est déjà en nous. Au début de la Voie, nous en sommes éloignés, mais il est possible de s'en rapprocher.

#### Le Flow (2)

« M. Csikszentmihalyi a donné le nom de « flow » à un état dans lequel on a l'impression que « tout coule de source » et d'être en communion avec soi et son environnement. Aucun doute, aucune pensée étrangère à l'action en cours n'effleure notre esprit. On exécute sans peine même le plus difficile mouvement. C'est parce qu'on s'abandonne complètement à ce que l'on fait qu'on peut aller de l'avant, du moins tant que l'attention est dirigée vers le but à atteindre. Dès que la concentration se relâche, on sort de cet état. »

#### L'état de performance ou l'état « hors sujet » (3)

Le sportif de haut niveau sait d'expérience qu'un « état particulier » conditionne ses meilleurs résultats. Cet état qualifié de « hors sujet » est défini par quatre constantes caractéristiques.

#### 1 - Désactiver le penser

Il ne faut pas penser et surtout ne pas penser à ce que le corps fait ou devrait faire. Se parler avant pour se rassurer ou pendant ou après pour se féliciter ou se rassurer c'est encore se parler et donc être en réflexion par rapport à soi. La sanction est immédiate quittant pendant une fraction de seconde « l'état particulier », l'athlète perd le bénéfice de l'efficacité corporelle propre à cet état. En Kyudo, « si une pensée s'interpose », si le petit moi « calcule », l'archer n'est plus dans la Vérité de son tir, Beau et Généreux. « Ça » ne tirera jamais à travers lui.

#### 2 - Sentir le corps en mouvement

C'est comme si le corps était capable de lui-même - sans réfléchir - d'appréhender les signes du contexte, s'y intégrer et y répondre en déployant une extraordinaire habileté. Une sorte de « savoir » du corps en mouvement capable de se mouvoir de lui-même. Les entraînements permettent au corps de devenir de plus en plus intelligent.

#### 3 - Un temps et un espace propres au mouvement

Que les gestes soient lents ou rapides, que l'épreuve dure une heure ou quelques secondes, le temps semble dilaté (les gestes donnent l'impression d'être ralentis) ou au contraire contracté (on ne voit pas le temps passer). Pour rester dans l'ici et maintenant, « dans la partie », l'athlète joue « chaque balle », « chaque point », etc. sans se soucier des conséquences positives ou négatives. En Kyudo, « une flèche, une vie », signifie qu'on tire chaque flèche comme si c'était la dernière.

#### 4 - Une densité existentielle du mouvement

En Kyudo « une flèche, une vie », signifie aussi qu'on tire chaque flèche en y mettant toute sa vie. C'est une question de vie ou de mort.

#### Quelques autres pistes pour progresser vers l'Etat de Grâce

D'abord, paradoxalement, ne pas désirer attendre cet état : « L'Art véritable, est sans but, sans intention. Plus on veut atteindre un objectif, et moins on y parvient. C'est la volonté trop tendue vers la fin qui est un obstacle » disait le grand maître de Kyudo Awa.

Pour le physique, le pratiquant travaille et approfondit sans relâche son art. Il agit avec des muscles relâchés (« Tout ce qui est divin est sans effort » disait Eschyle), sa respiration est centrée, son énergie vitale (Ki) circule librement et puissamment dans tout son corps car il est détendu.

Pour le mental, l'archer se concentre à l'extrême et crée les conditions pour que « cela » se réalise. D'abord, il agit en respectant des Valeurs fortes (Vérité, la Bonté et la Beauté pour le Kyudo). Ensuite, le petit ego se détache de l'Avoir (« Je suis ce que j'ai »), se raffine, développe l'« honnête homme » qui l'est déjà. Il n'accumule plus (Yushin) mais se vide (Mushin), se simplifie, « lâche prise », progresse vers le non ego. Enfin, il se met dans des situations intenses pour mesurer ses progrès : démonstrations, passages de grades, tournois, etc. Ces états de stress physiques et mentaux, favorisent l'état de grâce. Le tournoi n'est pas un duel avec l'autre mais l'occasion de tirer pour soi, pour avoir le plaisir du beau geste, sans s'inquiéter d'atteindre ou non la cible. Parfois, à la fin du tir, en Zanshin, il éprouve un instant à la fois beau et parfait.



Cette recherche particulière dans le dojo, se poursuit au dehors, à chaque instant, dans ses moindres gestes et où qu'il se trouve. Il fait « comme si » il était déjà en « Etat de Grâce », il prépare le chemin : il est attentif, présent à l'instant, son allure est noble, sa respiration est calme et centrée, ses mouvements souples et ronds sont empreints d'un « charme subtil », il développe le positif en lui, son mental fait confiance, se fait vide et devient parfois spectateur de ce qui se passe. Ainsi, grâce aux Arts Martiaux, sa vie quotidienne est harmonieuse et dense même s'il n'éprouve jamais le « satori ».

(1) Maslow A. Vers une psychologie de l'être, Fayard, 1972

(2) Semler G. Le goût du risque, Les éditions de l'homme, 1996

(3) Moraguès J-L « Fondements métapsychologiques pour une éthique de la performance sportive », Université de Toulouse Le Mirail, ISSN 0563-9743.

## En direct de Tokyo, avec Michel Prouvèze



En cette année 2008, cela fait 30 ans que j'ai eu la chance de rencontrer Mitsuzuka Sensei.

Avant mon départ en famille pour le Japon en 1978, Tamura Sensei m'avait suggéré d'aller étudier, outre l'Aïkido à l'Aïkikai, le laïdo au Dojo de Mitsuzuka Sensei, qu'il avait fait inviter en France l'année précédente. J'ai suivi ce conseil jusqu'à notre départ de Tokyo en 1984.

C'est donc avec beaucoup d'émotion qu'avec mon ami d'Aïkido de toujours et de laïdo ensuite, Didier Boyet, je suis allé présenter ce dernier dimanche de décembre 2007 mes respects à Mitsuzuka Sensei dans son petit appartement de la banlieue de Tokyo.

Madame Mitsuzuka nous a accueillis avec toujours la même gentillesse et son grand sourire.

Mitsuzuka Sensei, qui est né la dernière année de l'ère Taisho (1926), va fêter ses 82 ans. Sa vivacité d'esprit est toujours extraordinaire. Grâce à la maîtrise de la langue japonaise de Didier (qui vit depuis plus de 30 ans à Tokyo), nous avons pu échanger les nouvelles de tous ceux que Sensei a rencontrés en France et ailleurs. Les difficultés pour



avec Didier Boyet

marcher qu'il connaît depuis quelque temps l'empêchent, à son grand regret, de pratiquer. Il dit de lui-même avec modestie et humour que le tigre est devenu chat.

Lors de chacun de mes séjours au Japon, les visites que je rends à Mitsuzuka Sensei ne sont pas le fruit d'une obligation envers celui

qui m'a transmis une partie de son savoir mais le respect et la reconnaissance envers la personne exceptionnelle qu'il est et qui a essayé de me mettre sur la voie qu'il étudiait.

Je profite de ces séjours pour aller pratiquer, non seulement à l'Aïkikai, mais aussi dans son dojo à Yotsuya 3chome où je peux retrouver d'anciens élèves et m'enrichir de leurs conseils.

Bien que nous ayons la chance d'avoir Tamura Sensei pour nous guider en ce qui concerne l'Aïkido, je suggère à tous ceux qui le peuvent d'aller plonger à la source des arts martiaux que nous étudions et d'aller au Japon, ne serait-ce que quelques semaines, pour y pratiquer intensément — et non en touriste — aussi bien l'Aïkido que le laïdo. Par notre pratique, nous savons qu'il y a bien des choses que nous devons expérimenter pour pouvoir vraiment les sentir. Le tourisme ne nous aide pas en cette matière, il peut éventuellement nous mettre l'eau à la bouche, mais pas toujours ! ■

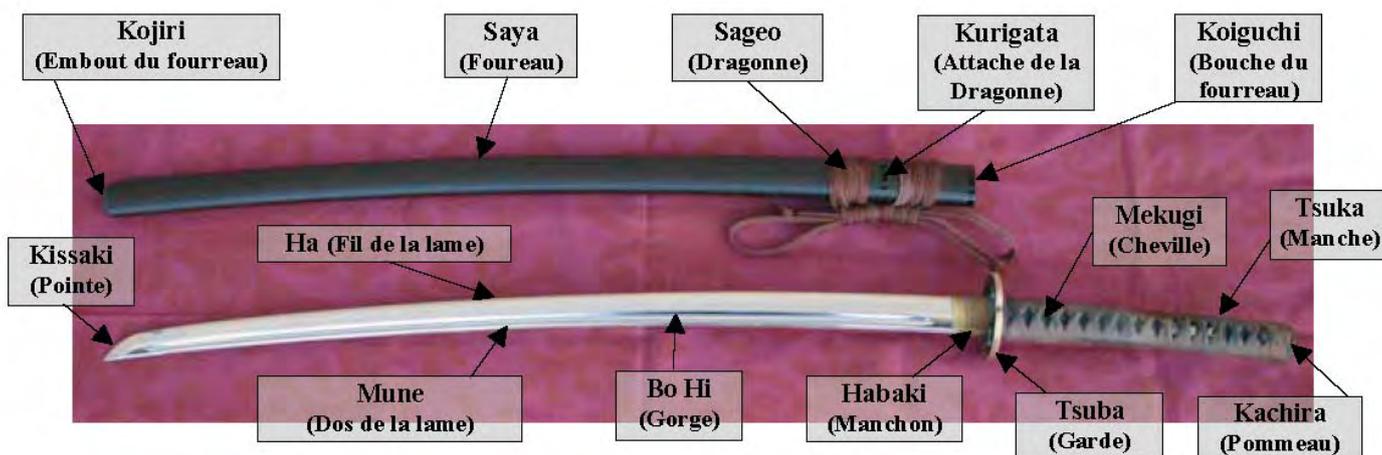
## QUELQUES RENDEZ-VOUS...

- **13-16 mars** : Stage à Madrid (Espagne), animé par Tamura Sensei et Michel Prouvèze
- **29-30 mars** : Stage National en Ile de France, animé par Michel Prouvèze
- **6 avril** : Rencontre avec les enseignants de Provence, animée par Luc Bouchareu et Carl Bouchaux

- **21-24 avril** : Semaine de Rencontres Aïkido-laïdo en Champagne Ardenne
- **26-27 avril** : Stage Régional Aïkido et laïdo à Lorient, animé par Michel Prouvèze
- **2-9 août** : Stage International Aïkido et laïdo à Saint-Mandrier, animé par Tamura Sensei, Claude Pellerin et Michel Prouvèze

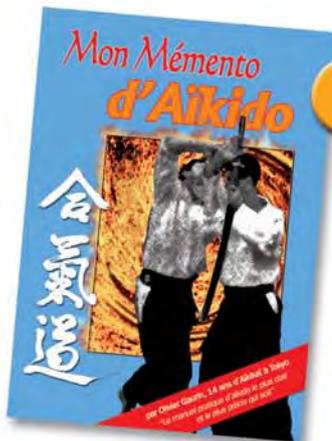
Retrouvez toutes les dates et les news sur [www.cercledeiaido.com](http://www.cercledeiaido.com)

## Anatomie d'un Katana - niveau pratiquant

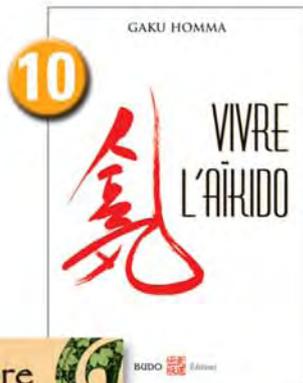




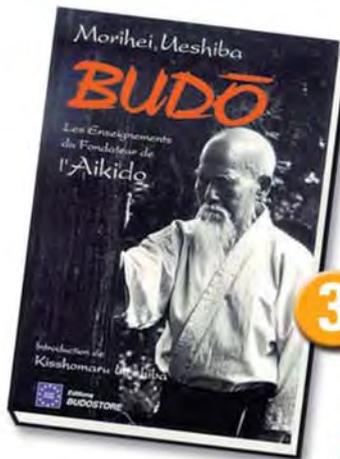
1



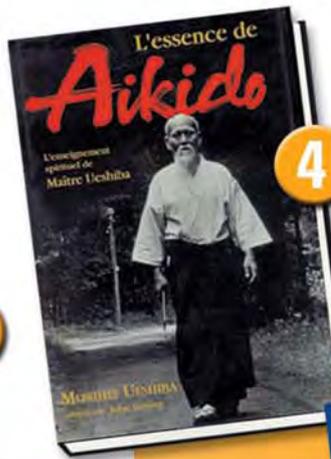
2



10



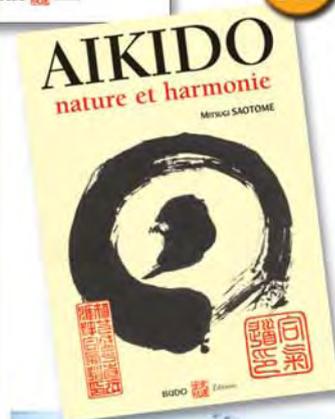
3



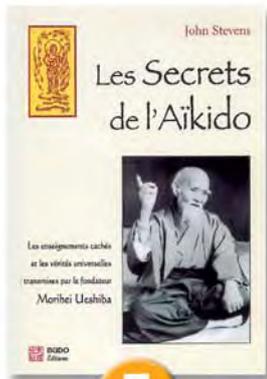
4



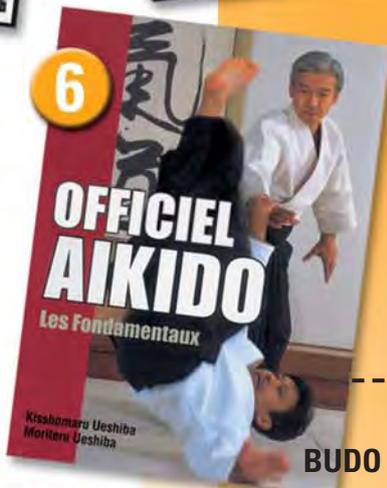
11



12



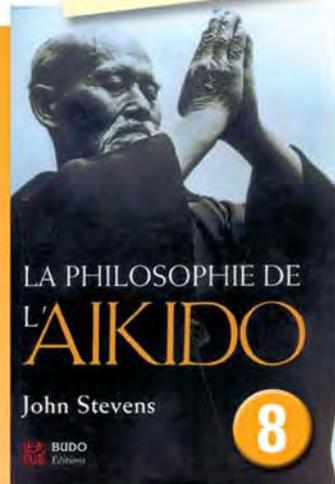
5



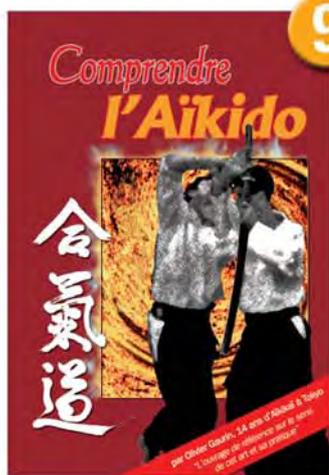
6



7



8



9

### BON DE COMMANDE à retourner à :

BUDO Editions - Les Editions de l'Eveil - 77123 Noisy sur Ecole

Je commande 2 LIVRES au moins :

#### CADEAU

Je reçois un poster Maître Ueshiba



- 1. L'ESPRIT DE L'AIKIDO 14,95 €
- 2. MON MEMENTO D'AIKIDO 22,00 €
- 3. BUDO DE MORIHEI UESHIBA 36,50 €
- 4. L'ESSENCE DE L'AIKIDO 39,95 €
- 5. LES SECRETS DE L'AIKIDO 29,95 €
- AIKIDO OFFICIEL :
- 6. LES FONDAMENTAUX 27,00 €
- 7. ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR 27,00 €
- 8. PHILOSOPHIE DE L'AIKIDO 11,95 €
- 9. COMPRENDRE L'AIKIDO 22,95 €
- 10. VIVRE L'AIKIDO 14,00 €
- 11. LE SABRE ET LE DIVIN 59,95 €
- 12. NATURE ET HARMONIE 31,00 €

#### CALCUL ET REPORT

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

Chèque joint à ma commande  Mandat (4308606H La Source)

Carte bancaire : n° \_\_\_\_\_  
 expiration \_\_\_\_ / \_\_\_\_



VISITEZ NOTRE SITE

www.budo.fr

残心 *zanshin*

EQUIPEMENTS ARTS MARTIAUX

AÏKIDO  
KENDO  
IAÏDO  
LAMES JAPONAISES  
ÉPÉES CHINOISES

[www.zanshin.fr](http://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](mailto:contact@zanshin.fr)