Bulletin de l'Ecole Shin Do Aïki Ryu

HARU NO SOYO KASE

La brise printanière

春のそよ風

décembre 2013

Édito :

La persévérance est une des qualités requises dans l'apprentissage du Budo.

Devant la rudesse de l'épreuve du temps, elle invite l'étudiant de la Voie à aller un peu plus loin, encore plus loin, toujours plus loin.

Nourrissons-nous de la force qu'elle insuffle à chaque instant et laissons le temps faire son oeuvre.

Marc Senzier.

Sommaire

La recherche d'un but. Page 1

Sempaï Attitude !
Le samuraï du crépuscule.
Stage le 8 décembre 2013. Page 2

Les risques de blessure. Page 3

Dans la série : Comment aborder la Voie ? Suite des textes des n° de septembre, octobre et novembre 2013.

La recherche d'un but.

Suite à la période de Sengoku Jidaï (époque du pays en guerre) les Samouraïs ont été contraints de se reconvertir en grande partie dans l'exécution de tâches administratives.

La plupart ne savaient ni lire ni écrire et la reconversion ne fût pas sans difficultés. Beaucoup n'ont pas abandonné pour autant leur entraînement des différents arts de guerre qu'ils pratiquaient.
Au fil du temps, de nombreux « serviteurs » délaissèrent l'entraînement martial et seule une poignée avait de réelle capacité dans le maniement du sabre. Lorsqu'une capacité n'est plus exigée, elle ne devient plus nécessaire et s'en trouve alors délaissée.

Pour ceux qui continuèrent à pratiquer, les occasions de tester leurs capacités étaient en fait relativement rares. Pour le samouraï, il devenait nécessaire de trouver un autre but. L'idéal d'un perfectionnement de l'esprit s'ajouta à celui du perfectionnement de la technique, véhiculant les valeurs nobles et développant les capacités demandées pour servir avec loyauté, jusqu'à donner sa vie si nécessaire.

De nos jours, la Voie martiale offre au pratiquant une ouverture vers le Bien-être. Je ne reviendrai pas ici sur les bienfaits d'une pratique qui développe et entretient le corps, qui invite l'esprit à comprendre son Ego afin de se libérer de ses propres pièges ou encore, qui permet un accès vers la sérénité et la plénitude. Le pratiquant devient un Être qui progresse et qui s'accomplit, qui améliore les relations avec autrui et parfois ouvre une porte vers la clairvoyance.
D'autres voies le permettent aussi. Si ces voies centrent leur pratique sur la méditation, sur le chant, sur la préparation du thé ou sur toute autre discipline, ce qui fait la particularité d'une Voie martiale, c'est le moyen choisi pour atteindre le but : une pratique centrée sur la technique.

La pratique martiale couplée avec la volonté de l'amélioration de soi offre une nouvelle perspective : celle de l'accomplissement de l'Être.

À suivre : Le but n'est pas le but, le chemin est le but.

La cérémonie du thé au Japon, appelé aussi Chanoyu, Sadō ou Chadō est un rituel traditionnel influencé par le bouddhisme Zen dans lequel le thé vert en poudre est préparé et servi de manière rituelle.

La Sempaï attitude !

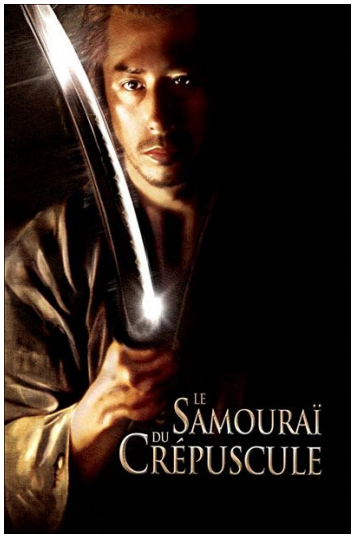
先輩

La progression de chacun passe par la relation avec tous dans le Dojo.

Le Sempaï (ancien) peut aider le débutant dans l'acquisition d'un savoir-faire et d'un savoir-être en montrant l'exemple d'une attitude et d'un état d'esprit, mais il ne doit pas interférer sur le message délivré par le Senseï (professeur) ni tenter de corrriger un geste technique.

Lorsque le professeur n'est pas disponible, le Sempaï peut guider succintement le Kohaï (cadet) qui rencontre une grande difficulté technique, met ou se met en danger. Privilégions les canaux visuels et corporels plutôt que le verbal, les échanges en seront encore plus bénéfiques.

À lire ou relire :
" Agir en tant que Sempaï" extrait du Souffle du Budo de Marc Senzier aux éditions BoD.
Texte disponible sur le blog : http://shindoaikiryu.blogspot.fr/2013/09/agir-en-tant-que-sempai.html



Le samouraï du crépuscule

de Yoji Yamada. (La servante et le samouraï)

Considéré comme une œuvre qui s'inscrit dans la tradition des films de Kurosawa, ce film met en scène Seibei Igushi (Hiroyuki Sanada), un samuraï de basse caste qui occupe un emploi de comptable dans un petit fief.

Veuf, il s'occupe de ses deux filles et de sa mère âgée. Il retrouve une amie d'enfance pour laquelle il a des sentiments mais il ne se sent pas autoriser à les avouer.
Obligé d'intervenir suite à une altercation, on découvre qu'il pratique le sabre avec une certaine dextérité.

L'histoire est très touchante. On pourra reconnaitre Keiko Kishi (Yakusa de Sydney Pollack) lors de la scène finale. Voir haru No Soyo Kase de décembre 2010

Bande d'annonce (VO)

Stage

Aïkido et Buki

avec Marc Senzier
4° Dan Aïkikaï, 4° Dan Aïkido FFAAA, 3° Dan Iaïdo CNK

Dimanche 8 décembre 2013

à Castries de 9h30 à 12h30

Dojo Emile Mazaudier. Rue du Romarin. Castries 34160

Tarif 15 euros.

Se munir de ses armes (ou les réserver auprès du professeur)

Licence fédérale à jour ou certificat médical d'aptitude + assurance Responsabilité civile

神道合気流

Les risques de blessure

La pratique d'un art martial n'est pas sans danger et il existe toujours un risque d'accident ou de blessure. Pour un pratiquant engagé dans une Voie, il est important de prendre conscience que les risques ne sont pas toujours là où on les attend.

Les causes d'accident peuvent provenir de la pratique même (mauvaise réception au sol, non-contrôle d'une technique…), des pratiquants (non-respect des règles d'hygiène, ongles trop long, port de bijoux…), de l'enseignant (mauvais échauffement, mauvais dosage de l'effort, absence de consignes sur les risques encourus…),mais aussi de la salle (débordement de murs, glaces murales, support d'armes, tatamis mal joints…) ou encore d'une pratique hors Dojo (stages, démonstrations) qui implique une adaptation des habitudes.

En Aïkido, il est aussi une cause qui me paraît hélas la plus courante et pour laquelle j'ai subi un grave traumatisme au coude : une pratique brutale sans respect du partenaire pour compenser un manque de maîtrise technique ou encore pour satisfaire un Ego en manque d'autosatisfaction. C'est si facile de forcer un mouvement lorsque le partenaire vous prête son corps !

La technique en Aïkido nécessite une coordination en Tori et Uke. Lorsque celle-ci est rompue, c'est à dire que la communication Uke-Tori est coupée, la technique n'est plus Aïki mais Jutsu et devient potentiellement dangereuse.

Au-delà de ces risques, il existe encore une source de traumatisme, ou devrais-je dire de micro-traumatisme :
jeunes pratiquants, nous nous étions amusés à compter le nombre moyen de brise-chutes réalisées dans une séance de 1h30 : 250 ! Beaucoup plus lorsque le cours incluait peu d'immobilisations. Chaque mauvaise réception au sol produit un micro-traumatisme, soit environ 2 000 par mois pour deux cours hebdomadaires.

De même, les techniques appliquées avec trop de force créent une sournoise sclérose des articulations ou une usure anticipée des tendons et des ligaments.

Se blesser dans un vrai combat ou même mourir reste possible, mais que dire de se blesser par bêtise dans la pratique quotidienne ?

Sans toutefois nous éloigner de l'objectif martial, nous pouvons adapter notre pratique et l'orienter vers une forme plus respectueuse du corps.
Prenons l'exemple des clefs articulaires dans les immobilisations : il est possible d'exécuter une forme traumatisante en pointant l'épaule de Uke au sol ou en accentuant le levier sur le coude. Mais nous pouvons envisager une forme thérapeutique en permettant à Uke de se relâcher et en recherchant un étirement contrôlé. De même, les projections avec clefs articulaires peuvent se faire dans le respect des axes morphologiques.

Ne suivons pas l'exemple des vieux pratiquants qui ont payé de leur corps les erreurs d'une pratique non adaptée ou trop brutale. La longévité dans les arts martiaux ne peut se concevoir sans la volonté de conserver une bonne santé.

Ci-contre : Feu Sunadomari Senseï (1923-2010) avait l'habitude d'aller jouer de l'harmonica dans les maisons de retraite, même lorsqu'il devint plus âgé que la plupart des pensionnaires.

À lire ou relire :
Uchidachi, l'essence du rôle de Uke dans l'Aïkido.
Longévité, un art de vivre son Budō.

長寿
Chooju - Longévité