



Édito :

Ne pas être à l'écoute de l'autre n'est pas la Voie, être vaniteux ou prétentieux n'est pas la Voie, ne pas se remettre en question n'est pas la Voie. Dans le Budo, être un étudiant de la Voie, c'est aller de l'avant et trouver le courage de continuer lorsque la route est semée d'embûches, c'est dépasser ses faiblesses et se dépasser soi-même. Pour avancer et progresser, il suffit de ne pas reculer ni s'arrêter, mais simplement de pratiquer régulièrement.

Marc Senzier.

Sommaire

Mokuso Page 1

Le Japon, culture du Vide
Hagakure
Fête de fin de saison
Page 2

Ki est qui ?
Page 3



MOKUSO 黙想

Moku : se taire ou garder le silence / So : idée ou pensée.

Assis en Seïza le dos droit, les yeux fermés, main gauche dans la main droite devant le Hara, le pratiquant inspire et expire lentement. À chaque expiration, il vide son esprit de toutes les pensées qui l'assaillent. Petit à petit, tracasseries et vicissitudes de la vie courante sont mis à distance. Toutes formes de pensées et de visions s'effacent aussitôt qu'elles apparaissent. L'esprit calme, un état de vide et de "non-pensée" semble maintenant atteint. « Mokuso Yame ! » lancé par le Sempaï le rappelle ici et maintenant, il ouvre les yeux centré sur soi, ouvert et prêt à recevoir l'enseignement du maître.

Traditionnellement en Budo, Le Reishiki ou Reigisaho, protocole d'étiquettes, accorde un temps au Mokuso, traduit parfois par Respiration, Concentration, Méditation. C'est ce moment où le pratiquant assis en Seïza fait en sorte de calmer son esprit et de trouver calme et sérénité. L'exercice se base en grande partie sur la respiration abdominale, main gauche dans la main droite devant le Hara pour signifier qu'il est en recherche. Dans le Zen, l'assise est Zazen, dans le bouddhisme c'est en « tailleur » comme les statues de bouddha ou les Yogi.

D'après Inoue Yoshihiko, 8^e Dan Hanshi de Kendo : « Il y a dans le mikkyō, le bouddhisme ésotérique, de nombreuses méthodes différentes de méditation. La méthode où l'on s'assoit calmement et médite semble très similaire à celle utilisée dans le zen. Il existe pourtant des différences fondamentales entre les deux. Le but de zazen est de libérer l'esprit des liens créés par toute forme de pensée, d'objet ou de vision, quelle que sacrées qu'elles puissent être. On aspire à atteindre un état de "non-pensée" ou de vide. La méditation dans le bouddhisme ésotérique, d'un autre côté, implique de concentrer son esprit sur une sorte de «sujet méditatif», comme le mandala susmentionné. J'ai entendu une autre explication qui indiquait qu'en méditation mikkyō, les pratiquants s'efforcent de faire de leur ki une partie du cosmos supérieur, alors qu'en zazen, les pratiquants essaient de concentrer leur ki en bas dans la terre.»

D'après Taisen Deshimaru dans « Zen et Arts Martiaux » aux éditions Albin Michel, parlant de Zazen mais cela s'applique aussi à Seïza :

«...l'expiration crée la liaison qui équilibre la conscience et la posture. Cette activité déclenche l'impulsion équilibrante entre les muscles, les nerfs, l'hypothalamus et le thalamus.»

«Entre l'esprit et le corps, l'esprit et la posture, l'esprit et la technique, la respiration établit la liaison. Finalement, posture et respiration s'unifient. La respiration devient Ki (l'énergie, le ressort), comme le Ki d'Aïkido.»

Mokuso doit ramener la conscience et le corps sur le même point de concentration, main gauche représentant Zenjō, l'état méditatif, dans la main droite symbolisant Hannya, la sagesse.



Matière à réflexion ...

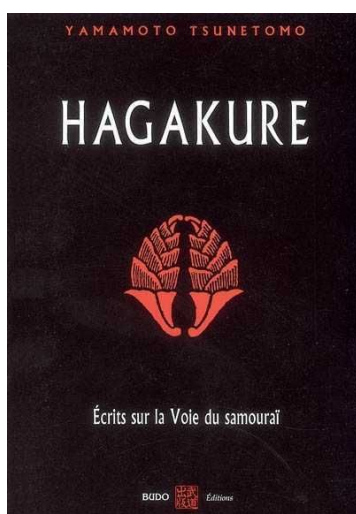
Le Japon, culture du vide

Les arts martiaux, comme toute tradition culturelle, sont profondément marqués par la civilisation qui leur a donné naissance. L'Aïkido reflète ainsi, sans doute plus que toute autre discipline de l'archipel, l'essence de la culture traditionnelle japonaise. Une des notions majeures de l'esprit nippon, caractérisé par la simplicité et l'austérité, est le principe de Mu, vide. La compréhension de cette notion est non seulement nécessaire à la connaissance de l'esprit de l'Aïkido, mais elle est surtout une des clés fondamentales de son efficacité.

Suite de l'article de Leo Tamaki : <http://www.leotamaki.com/article-le-japon-culture-du-vider-45618707.html>

Erratum pour le précédent numéro de janvier 2012 : Dans l'article Mushin no Shin, il faut lire " la peur Ku" et non Kula.

Livre :



«Nombreuses sont les personnes qui donnent des conseils mais rares sont celles qui les reçoivent avec reconnaissance, et encore plus rares celles qui les suivent.

Après l'âge de 30 ans, l'homme devient en général imperméable aux conseils. Quand les conseils ne l'atteignent plus, il devient vite prétentieux et égoïste. Il ajoute, pour le reste de ses jours, l'impudence à la sottise, ce qui causera irrémédiablement sa perte. C'est pourquoi il est indispensable de découvrir quelqu'un capable de discernement, de se lier fortement à lui afin de recevoir son enseignement.»

Extrait de Hagakure «à l'ombre des feuilles» ou «caché dans le feuillage» ouvrage traitant du «Bushido ou voie du guerrier qui régit la vie du samouraï, honneur, servitude, loyauté, humilité, apprentissage et perfectionnement dans l'art de la guerre, de la vie et de la mort.»

aux Éditions Budo.

Stage fête de fin de saison

神
道
合
気
流

Comme chaque saison, l'école organise un stage qui regroupe les pratiquants des clubs de l'école et qui reste ouvert aux pratiquants de tous horizons.

Cette saison nous retrouverons la formule "**Enfants , Ados et Adultes**" afin que chacun puisse participer à cet évènement qui aura lieu le

**Dimanche 24 juin 2012 le matin
au Dojo de Castries**

Un **cours commun** sera proposé, suivi de **démonstrations**, d'un **apéritif** et d'un **repas** «à l'auberge espagnole» ou chacun apporte un petit quelque chose à boire ou à manger.



Réservez dès à présent votre journée !

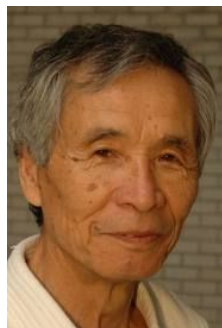
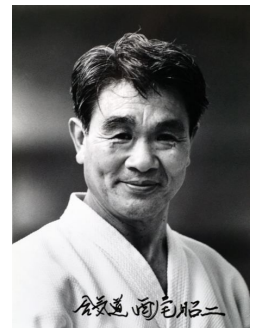
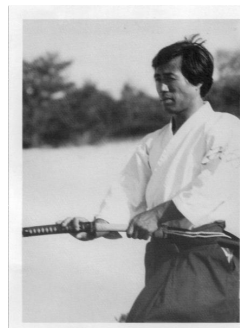
Une tombola mettra en lots un laïto (sabre non tranchant)
Un lot d'armes (Ken, Jo, Tanto et Housse)
Une machine à café (valeur 150 € env.)

Ki est Qui ?

O senseï Ueshiba Morihei apparait 5 fois ; Kisshomaru Ueshiba 2 fois ; Moriteru Ueshiba 1 fois ; Mitsuteru Ueshiba 1 fois ; Nishio Senseï 3 fois ; Saotome Senseï 2 fois ; Saïto Senseï 3 fois ; Tamura Senseï 2 fois ; Christian Tissier 1 fois ; Steaven Seagal 1 fois.



1969年 國相とともにある最後の写真



O senseï Ueshiba Morihei Photos 1, 7, 9, 10, 15 / Kisshomaru Ueshiba 5, 17 / Moriteru Ueshiba 18 / Mitsuteru Ueshiba 19 / Nishio Senseï 1, 3, 14 / Saotome Senseï 4, 11 / Saïto Senseï 6, 9, 13 / Tamura Senseï 8, 16 / Christian Tissier: 2 / Steaven Seagal: 12

Shin Do Aïki Ryu est le nom de l'école d'arts martiaux dirigé par Marc Senzier.

Les clubs de l'école :

Kihon Gi Budo Kai à Castelnau le Lez, Aïkido Club de Castries, Aïkido Foyer Rural St Mathieu de Trèvièrs
et la section enfants du Foyer Rural de St Drézéry

<http://aikiryu.free.fr>