



Édito :

明けましておめでとうございます
Akemashite Omodeto Goseïmasu !

L'interprétation apocalyptique du calendrier Maya est incontestablement erronée : point de fin du monde, point de renouvellement. Cependant nous avons toujours le potentiel de tendre vers une société meilleure, plus juste et plus humaine. Que 2013 vous aide à donner le meilleur de vous-même !

Sommaire

Une Voie sans fin	Page 1
La voie du Guerrier Diplômes de l'école	Page 2
Metsuke, Seme, Zanchin	Page 3

Une Voie sans fin

Extrait de Hagakure, "à l'ombre des feuilles", recueil de pensées et d'enseignements pratiques et spirituels destiné aux guerriers.

« Un maître de Sabre déjà avancé en âge avait dit ceci : le Samouraï doit s'entraîner toute sa vie, et il y a, à cela, une raison.

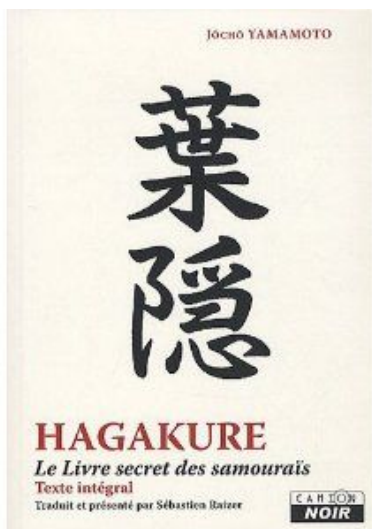
Tout au début, même en cas de pratique régulière, on n'a pas l'impression de progresser. On se sait malhabile et on voit les autres à son image. À ce stade, inutile de préciser que l'on n'est d'aucune utilité au service du Daimyo.

Quand on atteint un stade moyen, on n'est pas encore d'une grande utilité mais on prend conscience de ses déficiences et on commence à remarquer les imperfections des autres.

Quand un Samouraï atteint un niveau supérieur, il est capable de prendre, de sa propre initiative, des décisions en n'importe quelle situation, de sorte qu'il n'a plus besoin des conseils des autres. Il acquiert plus de confiance en ses possibilités, se réjouit d'être loué et déplore les insuffisances des autres. Un tel Samouraï est, on peut le dire, utile au Daimyo.

Puis au-delà de ce niveau, il y a ceux dont l'expression du visage ne révèle jamais ce qu'ils pensent, qui ne font jamais étalage de leur habileté, qui feignent l'ignorance et l'incompétence. Qui plus est, ils respectent l'habileté des autres. Pour beaucoup, là est l'ambition la plus haute.

Mais à un niveau encore plus élevé, il existe un domaine qui dépasse l'habileté du commun des mortels. Celui qui s'engage à fond dans la Voie de ce domaine prend conscience que son entraînement sera illimité et qu'il ne pourra jamais être satisfait de son travail.



C'est pourquoi un Samouraï doit connaître ses faiblesses et passer sa vie à les corriger sans jamais avoir le sentiment d'en faire suffisamment. Il ne doit naturellement jamais être trop confiant mais il ne doit pas non plus se sentir inférieur.

Yagyū, le maître de la Voie du Sabre auprès du Shogun Tokugawa, disait : « je ne sais pas comment surpasser les autres. Tout ce que je sais, c'est comment me surpasser ». Il se disait : « Je suis aujourd'hui meilleur qu'hier, demain je serai encore supérieur ».

Un vrai Samouraï consacre tout son temps au perfectionnement de lui-même. C'est pourquoi, l'entraînement est un processus sans fin. »

Réflexions sur la Voie...

« Si un jour tu décides de te connaître, tu devras choisir la voie du guerrier.
Tu traverseras la noirceur de ton esprit. Si alors tu surmontes tes peurs, tu sauras qui tu es. »
Blueberry ~ Jan Kounen

Trois qualités majeures permettent d'envisager ce face-à-face , elles font partie des qualités développées par le Budo :
le courage, l'honnêteté et la sincérité.

DVD :



Soleil Rouge : de Terence Young, 1971

Pour changer de registre sans trop s'éloigner du Bushido, ce western met en scène le personnage de Kuroda, samouraï et pratiquant émérite de Ken-Jutsu, interprété par Toshirô Mifune, qui se voit contraint de faire équipe avec Link, un hors-la-loi campé par Charles Bronson, pour retrouver un brigand joué par Alain Delon.

Un western " mi-spaghetti - mi-riz " qui repose en grande partie sur la confrontation entre le hors-la-loi et le Samouraï.

À noter une scène de Ken-Jutsu contre un Yari (lance) indien ;-)

Avec Charles Bronson, Toshirô Mifune, Alain Delon et Ursula Andress

神 道 合 気 流

Diplômes, certificats, Attestations de l'école Shin Do Aïki Ryu

L'école se distingue par une graduation spécifique, complémentaire aux grades fédéraux. Il ne s'agit pas de distribuer des titres honorifiques ou glorieux mais de proposer une progression rigoureuse pour les différentes disciplines proposées par l'école.

Attestation Shoden Aïkido :

Le Shoden Aïkido, est attribué à :

Lawrence Cazes , Oku Iri Sho Aïki-Ken Aïki-Jo. 2° Dan Aïkido FFAAA

Frédéric Lorson, Oku Iri Sho Aïki-Ken Aïki-Jo. 2° Dan Aïkido FFAAA

Test du Sho Den Aïki-Jo :

Les pratiquants titulaires de l'Oku Iri Sho Aïki-Ken Aïki-Jo sont invités à préparer l'examen du Sho Den Aïki-Jo. (NB: l'Oku Iri Sho dispense le pratiquant du grade Kyu dans la discipline mentionnée)

Le programme est disponible à la page : <http://aikiryu.free.fr/aikijo/aikijo.htm>

L'examen comprend la présentation de Kamae, de Kata, de Kihon, de Kihon Waza, de Kumi-Jo, de Jo Dori et de Jo Nage tirés au sort parmi le répertoire technique demandé. Les Ken Tai Jo ne sont pas au programme du Sho Den Aïki-Jo.

Les dates des examens seront fixés en concertation avec les candidats.

Metsuke, Seme, Zanchin

" Impassible, en position de garde, le maître semble inébranlable. Il émane de son attitude passive une profonde sérénité intérieure et néanmoins une profonde capacité à agir avec détermination. Son regard ne reflète aucune émotion et semble se perdre dans un lointain absolu. Pourtant, le maître est indéniablement attentif au moindre détail. "

Metsuke, le placement du regard

On dit que le regard est le miroir de l'âme. Dans le Budo, il reflète ou trahit l'état émotionnel du combattant. Lorsque le pratiquant travaille sur son regard pour ne plus refléter son état intérieur, il éduque parallèlement son mental à l'apaisement.

Miyamoto Musashi conseillait : "Ne pas laisser errer le regard, ne pas plisser le front mais froncer les sourcils, ne pas non plus rouler ni cligner des yeux mais les plisser légèrement sont des principes importants dans la pratique de notre escrime."

La position des yeux doit permettre de voir tout l'environnement sans toutefois se focaliser sur un point. En effet, plus on focalise ou l'on regarde quelque chose, moins on voit autour.

Regarder, c'est porter la vue sur quelque chose ou dans une direction. Voir, c'est percevoir avec les yeux, regarder attentivement, étudier, examiner, remarquer, découvrir. La différence entre regarder et voir se situe dans l'attention portée.

D'un point de vue biologique, l'œil possède des bâtonnets et des cônes. Ces cellules photosensibles de la rétine transforment le signal électromagnétique de la lumière en signal bio-électrique ou influx nerveux, et l'envoie vers le cerveau qui l'interprète pour construire la vision.

La vision photopique, dite aussi maculaire, s'effectue grâce aux cônes qui sont principalement concentrés au centre de la rétine, dans le prolongement de l'axe optique. La région centrale de l'œil est de ce fait dotée d'une grande acuité visuelle. La proportion de cônes décroît au fur et à mesure qu'on s'éloigne du centre de la vision, ce qui fait qu'on distingue de moins en moins les couleurs et que l'acuité s'en trouve fortement réduite. C'est pourquoi nous bougeons les yeux pour percevoir clairement les objets sur lesquels on porte un intérêt.

La vision scotopique et la vision périphérique s'effectuent principalement grâce aux bâtonnets de la rétine, beaucoup plus sensibles que les cônes. Mais ceux-ci ne permettent pas de distinguer les couleurs : la vision n'est qu'en noir, blanc et nuances de gris. C'est une vision très adaptée à la pénombre, contrairement à la vision maculaire nécessitant une intensité lumineuse élevée. Si l'on regarde directement un objet de nuit, il se peut qu'on ne le distingue plus alors qu'on peut le voir si l'on regarde légèrement à côté. Les bâtonnets sont aussi les récepteurs qui sont associés à la détection des mouvements par le cortex visuel ce qui est d'un grand intérêt dans le contexte martial.

Ainsi, le centre de l'œil perçoit les formes et les couleurs, le pourtour distingue le mouvement et permet de voir dans la pénombre.

« Un œil qui suit un objet mouvant n'est pas extrêmement précis, souligne le Professeur Dirk Kerzel. Il est toujours un peu en retard et ne parvient jamais à ajuster parfaitement sa vitesse sur celle de sa cible. »

Ainsi, il est préférable de regarder sans focaliser et d'élargir son attention à l'œil entier. L'expression Tōzan no Metsuke, ou le regard sur les monts lointains exprime cette sensation.

Seme, la menace.

Seme, est induit par une posture parfaite, la verticalité du corps, des appuis solides, les bras souples, les épaules relâchées, le Hara en tension avec les hanches centrées vers l'adversaire. Mais la menace n'est pas seulement exprimée par le corps : elle l'est par la disposition de l'esprit qui l'habite et l'anime, même dans l'immobilité, c'est Fudo Shin ou l'esprit immuable, esprit sans contraintes ou sans arrière-pensées. Metsuke exprime Fudo Shin, et il ne peut y avoir de Seme sans Metsuke (sauf pour Zatochi qui l'exprime par une oreille très à l'écoute). C'est un jeu subtil où l'on doit voir son adversaire et percevoir ses intentions tout en cachant les siennes aux yeux de celui-ci. Seme permet donc de prendre l'ascendant sur l'adversaire.

Zanchin, l'esprit vigilant.

Le terme Zanshin signifie vigilance envers l'adversaire. C'est une attitude importante dans le Kendo et dans le laido, mais aussi dans l'Aïkido. Après un coup, une coupe ou une projection et bien qu'immobile, le pratiquant doit demeurer constamment dans un état physique et mental lui permettant de se mobiliser à nouveau si nécessaire. La posture, la garde adoptée, le placement du regard expriment la tension de l'esprit portée à l'attention. C'est une pleine et entière communication non verbale.

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 Kaï à Castelnau le Lez, Aïkido Club de Castries, Aïkido Foyer Rural St Mathieu de Trèvièrs

<http://aikiryu.free.fr>