



Édito :

La saison est bien engagée et chacun a pris son rythme de pratique. Concilions objectifs techniques avec plaisir et joie de pratiquer, et les progrès viendront d'eux-mêmes.

La dynamique de l'école favorise cette progression. C'est vous-même qui alimentez cette dynamique en contribuant à maintenir un climat propice et convivial.

La voie n'est pas devant nous, mais juste sous nos pieds.

Sommaire

Jo Ha Kyu Page 1

Ku, la peur
Livre: Gorin no Sho
Soirée-repas de l'école Page 2

Uchidachi, l'essence du rôle de
Uke Page 3

序 破 急 Jo Ha Kyu

Le théâtre Nô est né dans une civilisation où le sabre avait la même importance que le Shintô, le Zen, ou le Bouddhisme. C'est pourquoi de nombreux principes et éléments sont communs avec le Budo, et parmi eux : Jo Ha Kyu.

Jo Ha Kyu est une caractéristique désignant le rythme, ou plutôt les changements de rythme, du théâtre Nô. En petit résumé, ce sont les 3 rythmes qui s'enchaînent : le lent, le normal et le rapide associés au commencement, milieu et fin où la tension dramatique est de plus en plus grande. La phase Jo introduit l'histoire et les personnages, et pose les bases de leur relation. Ha est le moment où l'action naît, il s'agit souvent d'une cassure avec le rythme précédent et où la tension engendre l'action. Kyu est le moment où l'action arrive à son terme, parfois dans l'urgence ou la rapidité. Ce dernier moment d'une très grande intensité est l'aboutissement des deux phases précédentes sans lesquelles on ne peut ni le comprendre ni l'apprécier.



Dans le Budo, le rythme se met en place avec la progression. Au début, le pratiquant est toujours trop précipité, son manque de maîtrise amplifie cette précipitation : c'est tout comme si l'on commençait par la phase finale Kyu, sans aucun préalable. Avec un peu de pratique, Ha se met en place, c'est la phase où le pratiquant travaille les principes qui régissent la discipline pratiquée. Mais il faudra beaucoup de temps encore pour que Jo naisse dans l'esprit et prenne corps.

Si l'on observe bien, chaque rythme peut être décomposé en sous-rythmes. Par exemple, prenons l'attaque, la mise en place de la technique et son aboutissement, s'inscrivant dans le Jo Ha Kyu. L'attaque part le plus souvent d'une position de garde, s'arme, puis s'élançe. Ces trois phases s'inscrivent aussi dans un rythme Jo Ha Kyu. Ainsi Jo possède aussi trois rythmes : le Jo du Jo, le Ha du Jo et le Kyu du Jo. Ha et Kyu se décomposent aussi de la même manière.

Jo Ha kyu est reconnaissable chez les hauts-gradés : une attitude calme relevant un grand potentiel d'action devant lequel un conflit peut s'estomper avant même d'avoir dégénéré (la victoire sans combattre). Lors de la réalisation de la technique, Ha s'harmonise dans le rythme de l'attaque, et Kyu révèle un mouvement magistral, puissant, rapide mais jamais précipité.

Réflexions sur la Voie...

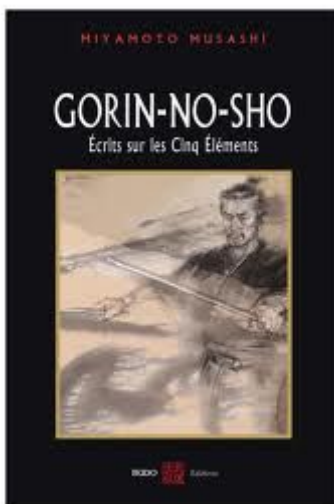
Ku, la peur, est l'un des quatre dangers à vaincre dans la voie du Budo.

Si tu as peur de manquer, donnes tout ce que tu possèdes. Et affronte ta peur.

Si tu n'as jamais peur, tu es soit inconscient, soit idiot.

Distingue la peur de la crainte, de la frayeur, de l'effroi, de la panique et de l'appréhension : que reste-t-il ?

Livre :



Gorin no Sho

de Miyamoto Musashi

Connu sous les noms " Écrit sur les cinq éléments " ou " Traité des cinq roues ", c'est l'ouvrage légué par le fameux Miyamoto Musashi sous forme de cinq rouleaux :

Ceux de la terre, de l'eau, du feu, du vent et du vide.

Considéré comme un ouvrage traitant de la stratégie, il intéresse les pratiquants de Budo mais aussi l'homme moderne qui peut appliquer les conseils dans les relations humaines comme commerciales.

Version disponible chez Budo Éditions.

De nombreuses autres versions existent aussi.

Soirée-repas de l'école Shin Do Aïki Ryu

神
道
合
気
流

Samedi 24 novembre en soirée au domaine de Fondespierre à Castries

Une soirée conviviale est proposée pour pouvoir se retrouver en dehors des tatamis. Comme il y a deux saisons, c'est le club de Castries qui organise cette soirée dans le joli cadre du domaine de Fondespierre. Le repas est confié à Didier Thibaud, pratiquant et ami, patron de "Le Régal – Traiteur".

Tarifs: 19,5 € par adulte / 9,5 par enfant.

Reservation obligatoire ! (voir sur le site : http://aikiryu.free.fr/infos.htm#date_spe)

Au menu :

Cocktail la régaloise agrémenté de 4 feuilletés

Buffet d'entrée :

Salade de lentilles au canard confit et magret fumé

Terrine de campagne

Salade de jeunes pousses, mimosa de crabe et saumon fumé en rouleau

Plat chaud servi en buffet :

Civet de joue de porc, gratin contadin et papeton d'aubergine

Dessert :

Moelleux au caramel aux éclats d'ananas

Café et Vin compris



Uchidachi, l'essence du rôle de Uke dans l'Aïkido.

Les rôles de Tori et Uke sont trop souvent mal compris (j'utilise ici le verbe comprendre dans le sens de son étymologie : prendre avec soi) et beaucoup préfèrent le rôle de celui qui fait la technique. C'est ainsi que l'on passe à coté de l'essence du Budo.

Certes, il n'est ni confortable ni agréable de se faire tordre les poignets, ou de se faire projeter sans ménagement alors que l'on prête son corps à l'autre dont on s'attend par définition à ce qu'il fera preuve de bienveillance. J'ai pour ma part subi un grave dommage en prêtant mon bras pour un Shiho Nage à un partenaire pourtant plus gradé qui, faute de ne pas réussir sa technique, a tout bonnement failli réussir à m'arracher l'avant-bras.

Il ne devrait y avoir qu'une période où le risque est augmenté : celle du débutant à qui l'on doit faire comprendre qu'il est plus que nécessaire de réaliser les techniques sans forcer les mouvements pour la raison majeure de garantir la sécurité. Ce principe acquis, plus personne ne devrait utiliser une force brutale, ni forcer un mouvement qui ne marche pas avec un partenaire. C'est ici que l'on distingue les pratiquants de Budo des abrutis (terme ici aussi employé dans le sens de l'étymologie) ou plus communément connu des "anthro-Do-pologues" sous le nom de "Brutus Vulgaris pratiquantus non sapiens", fort heureusement peu nombreux.

Dès la période du débutant passée, l'étude technique nous invite à une pratique dans le partenariat plutôt que dans l'adversité en jouant alternativement les rôles de défenseur et d'attaquant.

Dans les Koryu, dites écoles anciennes, et plus précisément dans le Ken-Jutsu, les rôles ne sont pas permutables. L'attaquant va favoriser l'apprentissage de la technique. Il va ainsi donner matière à travailler, tel un Sempaï envers son Kohaï (ancien, cadet). Ce rôle difficile est donc confié au pratiquant le plus chevronné qui prend le rôle d'instructeur. Il doit alors gérer plusieurs paramètres : sécurité, distance, tempo tout en s'adaptant aux progrès de l'élève. C'est le rôle de Uchidachi que l'on peut traduire par "attaquer le sabre", et c'est un rôle de responsabilité.

Dans les Kihon Waza, c'est aussi le rôle du perdant. Il perd intentionnellement afin de développer les capacités de l'élève, ce qui implique retenue, humilité, bienveillance, abnégation et autosacrifice.

À ce stade, on peut comprendre que les contraintes liées à ce rôle découragent le plus grand nombre. Pourtant, l'enseignement donné en tant que Uchidachi est rendu au centuple : pour les qualités humaines développées, pour l'esprit de pratique adoptée, et plus prosaïquement pour toutes les qualités développées par ce rôle comme la gestion du Ma-Aï, la précision, la maîtrise des gestes et l'assimilation des principes, et encore, l'expérimentation diverse comme faire face au soleil, la gestion d'un espace restreint, l'augmentation de son état de vigilance souvent élargi aux groupes de pratiquants à proximité, et, d'une manière symbolique certes, le fait de faire face à la mort maintes et maintes fois. Ce rôle est un véritable Seishin Tanren, forge de l'esprit.

C'est ainsi que le rôle de Uke en Aïkido devrait être abordé, avec le même esprit, avec la même foi. Lorsque je vois un pratiquant gradé esquiver le salut d'un débutant, je sais qu'il n'est pas encore prêt et combien il est aveugle car le débutant est un joyau brut : être capable de parfaitement réaliser une technique, en respectant le cahier des charges, avec un débutant nécessite une grande maîtrise. Alors, esquivant ou craignant la difficulté, beaucoup passent à coté de cette chance offerte.

Tori n'est rien sans Uke. De même, la technique que l'on applique reste limitée si l'on ne "prend pas avec soi" le rôle de Uke.

Marc Senzier

Ci-contre :
Ukemi lors de la visite de Kelly Tan Senseï
de Shinju-Kaï Singapore à Castries



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>