



HARU NO SOYO KASE

La brise printanière

春
の
そ
よ
風

septembre 2013

Page 1

Édito :

Il faut un début à tout. Et même dans la continuité, le renouveau contient les promesses du début.

Garder un esprit de débutant, c'est alors préserver sa capacité de curiosité, d'éveil, d'émerveillement. C'est aussi s'intéresser à de nouveaux aspects d'une ou plusieurs disciplines que l'on croit connaître. C'est alors permettre de se remettre en question. C'est ainsi apprendre à être un éternel étudiant de la Voie.

Bonne saison 2013-2014.

Marc Senzier.

Sommaire

Choisir un maître. Page 1

Stage avec Micheline Tissier
Fist of Legend
Ki, coordination, point central

Page 2

Saison 2013 - 2014

Page 3

Comment aborder un art martial dans sa globalité ? Comment pratiquer et expérimenter une technique de combat sans jamais vraiment combattre ? Comment appliquer les principes et préceptes inhérents à une voie martiale ?

Ces questions constitueront un thème d'étude pour entamer cette nouvelle saison. Je tenterai de traiter ce vaste sujet par un ensemble de cinq petits textes. Je commencerai par ce qui me semble, non pas le début, mais un point de départ : choisir un maître.

Choisir un maître.

Les motivations qui poussent un individu à franchir les portes d'un Dojo ou, à défaut, celles d'une salle d'entraînement, sont toutes aussi nombreuses que variées. Certains recherchent une efficacité martiale, d'autres une activité véhiculant des principes moraux, d'autres encore, le moyen d'entretenir leur corps ou de maintenir leur esprit en éveil.

Tous ces individus vont constituer un groupe de travail dans lequel il faudra allier et combiner les forces agonistes et antagonistes. Ils seront eux-mêmes la matière à travailler du groupe et par là-même celle de chaque individu qui le compose. Ils travailleront avec ou contre un partenaire mais ils travailleront sur eux-mêmes. Afin que ces rencontres aux objectifs éparpillés n'aient pas lieu dans le chaos, le groupe doit s'organiser sous la responsabilité d'un guide. Tel un chef d'orchestre, il lui donnera une tonalité, proposera un contenu, assurera la cohésion du groupe afin que tous reçoivent et partagent les fruits d'un travail exigeant sur le corps et l'esprit.

La première étape pour aborder un art martial est tout d'abord de choisir un maître. Le temps est précieux dans les arts martiaux : il n'y a pas de temps pour le gaspillage. Le choix se devra d'être judicieux comme pertinent.

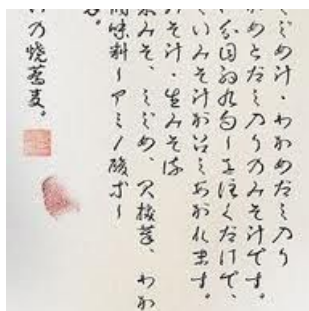
Le débutant ne choisit cependant pas toujours un maître, il choisit un club, un lieu, une proximité. Très chanceux est celui qui trouve ainsi son maître. Alors, il faudra parfois savoir se présenter devant un autre maître si le besoin s'en fait ressentir.

Car le maître n'est pas une constante en soi, il doit être celui qui fait avancer l'élève. Lorsque le maître n'a plus matière à enseigner à son élève, il n'est plus maître de l'élève. Il doit alors élever l'élève au rang de maître ou lui permettre de se lever [se mettre debout pour s'élever] et de trouver un nouveau maître afin de persévérer sur la Voie.

Le maître qui se veut être un guide se doit donc d'avancer aussi continuellement sur la Voie dont on sait qu'elle est sans fin.

Une fois donc que le pratiquant a choisi un maître, il se doit d'apprendre et de mettre en pratique les enseignements reçus et, ce, avec une totale confiance.

À suivre : Pratiquer sans relâche, relâcher l'esprit.



Ci-contre : un keppan.

Le Keppan était un serment de respect et d'allégeance aux principes de l'Ecole que l'élève signait de son sang lorsqu'il s'y engageait.

Cet engagement n'était pas pris à la légère.

Stage avec Micheline Tissier ... un expert au féminin

Nous aurons le plaisir d'accueillir Micheline Tissier, 6° Dan Aïkikaiï le dimanche 17 novembre 2013 pour un stage au Dojo Emile Mazaudier à Castries (34).

Micheline nous avait fait l'honneur de sa présence à Castries en 2003, 2004 et 2005. Le stage du 6 mars 2005 avait fait l'objet d'un article dans le journal de l'Ecole.

Promue récemment au 6° Dan Aïkikaiï par le Doshu Moriteru Ueshiba, elle est la première européenne à s'être vu décerner ce haut grade.

Un rendez-vous à ne pas manquer !



Film :

Fist of Legend



Adaptation du film "Fist of Fury" [La fureur de vaincre, avec Bruce Lee], les "poings de légende" mettent en scène Jet Lee.

L'action se situe à Shanghai pendant la guerre sino-japonaise. Alors que la ville est sous domination de l'occupant japonais, Chen Zhen (Jet Lee) se lance sur les traces des tueurs de son maître.

Il livrera un combat " amical " contre Funakochi Fumio (Yasuaki Kurata). Cette scène oppose deux styles de combat : chinois et japonais.

On y apprécie autant la qualité technique que le profond respect que témoignent les protagonistes.

<https://www.youtube.com/watch?v=N0IH4VA5yvs>

Article paru dans "Haru No Soyo Kase" en février 2005.

Ki, Coordination, Point central

Extrait de « Aïkido méthode nationale » de Nobuyoshi Tamura Senseï.

Énergie potentielle du corps, le Ki prend son essence dans la vie même et ses manifestations sont diverses : volonté, endurance, pouvoir de persuasion, puissance vitale.

L'utilisation de ce courant énergétique consiste, dans les techniques d'Aïkido, à laisser couler le Ki le long des bras en le projetant à l'extérieur par le bout de chaque doigt, comme l'eau circule dans un tuyau pour jaillir à l'extérieur à son extrémité. L'art de tirer partie de cette puissance intérieure permet alors de canaliser et de dominer la force agressive de l'adversaire.

L'esprit guide le corps et seule la parfaite coordination des capacités mentales et des moyens physiques permet d'utiliser le Ki. Sans intervention de l'esprit, la résistance physique s'oppose uniquement à la puissance adverse et la plus grande des deux forces l'emporte. La puissance de l'esprit multiplie les possibilités physiques en les entraînant dans un flot énergétique qui englobe et submerge la force brutale de l'adversaire. Le corps et l'esprit se confondent alors pour exécuter le mouvement.

Base de la coordination mentale et physique, le point central constitue le foyer de concentration de toutes les énergies. Il est situé à deux doigts (centimètres) environ sous le nombril. Point d'importance pour les orientaux, il est appelé Seika Tanden (centre) par Kisshomaru Ueshiba Senseï. C'est la concentration du Ki sur le point central qui permet l'explosion et la libération de l'énergie potentielle à travers les lignes directrices naturelles du corps comme les bras et les jambes.

Longue et difficile pratique, l'état de concentration effective nécessite un contrôle sévère de l'esprit et une attitude correcte du corps. Des épaules basses, des bras souples, un esprit calme caractérisent la stabilité et permettent la complète coordination de la concentration mentale et de la force physique.

A l'inverse, des épaules relevées, une poitrine gonflée et un esprit flottant sont synonymes de déséquilibre.

Saison 2013 - 2014 :

Si rien ne change vraiment, les saisons se suivent mais ne se ressemblent pas.
Nous souhaitons toutefois optimiser quelques événements que nous prévoyons de longue date afin de permettre au plus grand nombre d'y assister.

Veuillez noter pour cette saison :

Rencontre avec la Takeda Ryu : dimanche 29 septembre à Castries.

Nous accueillerons cette journée d'échange matin et après-midi autour des pratiques proposées par les deux Ecoles.

Réservée aux pratiquants adultes des clubs de l'Ecole ou sur invitation.

Stage gratuit. Prévoir un repas tiré du sac.

Stage avec Micheline Tissier : dimanche 17 novembre à Castries.

Réservez votre demi-journée pour participer à ce stage dirigé par la première européenne à s'être vu décerner le grade 6° Dan Aïkikaï.

Tarif : 25 euros. Horaire prévu : 9h.30 – 12h.30.

Ouvert à tout licencié Aïkido sans distinction de fédération.

Soirée festive de l'Ecole, le samedi 30 novembre 2013 en soirée

regroupant les clubs de Castries, Castelnaud le Lez et St Mathieu de Trèvières :
au Domaine de Fondespierre (proche de Castries)

Une soirée conviviale est organisée avec un repas du Traiteur.

Tarif 20 € / pers. adulte et 9 € / enfant - de 14 ans.

Réservez votre soirée !!!

Les stages Aïkido et Buki animés par Marc Senzier

dimanche 6 oct. 2013 à Bellegarde (30). 9h.30 - 12h.30. Tarif : 15 Euros.

dimanche 8 déc. 2013 à Castries (34). 9h.30 - 12h.30. Tarif : 15 Euros.

dimanche 16 fév. 2014 à Castries (34). 9h.30 - 12h.30. Tarif : 15 Euros.

dimanche 6 avr. 2014 à Castries (34). 9h.30 - 12h.30. Tarif : 15 Euros.

dimanche 27 avr. 2014 à Bellegarde (30) 9h.30 - 12h.30. Tarif : 15 euros

Les stages d'armes "jeunes pratiquants" :

Les stages jeunes "Buki" (Ken et Jo) de 14h. à 16h.30 auront lieu cette saison à Castries.

Accessibles aux enfants de plus de 10 ans. Tarif : 20 euros le stage.

Places limitées. Réservation requise.

> du lundi 28 au mercredi 30 oct.

> du lundi 10 au mercredi 12 mars.

> du lundi 5 au mercredi 7 mai.

La fête de fin de saison programmée le dimanche 15 juin 2014

Elle aura lieu à Castries : Gratuit. horaire 10h. - 12h.

Cours commun jeunes et adultes. Démonstrations. Pot de fin de saison.

Le tout suivi par un repas pour ceux qui le souhaitent où chacun apporte un petit plat et/ou une boisson.

Les inter-clubs :

Plusieurs inter-clubs seront programmés cette saison et nous aurons l'occasion d'inviter d'autres clubs d'Aïkido ainsi que d'autres disciplines comme le Karaté.

Certains inter-clubs seront programmés pendant les vacances scolaires de Toussaint, d'Hiver et de printemps.

Les cours spécifiques, les formations...

Trois sessions de formation et de perfectionnement sont programmées :

1- samedi 26 oct. 2013 : 9h30-12h00 Cours Buki + Aïkido et 14h00-17h00 Session Formation

2- samedi 15 mars 2014 : 9h30-12h00 Cours Buki + Aïkido et 14h00-17h00 Session Formation

3- samedi 10 mai 2014 : 9h30-12h00 Cours Buki + Aïkido et 14h00-17h00 Session Formation

Les ateliers de progression, les cours d'Aïki-Kenpo et autres activités sont indiqués sur le site de l'Ecole.

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

Elle regroupe les clubs :

Kihon Gi Budo Kaï à Castelnaud le Lez, Aïkido Club de Castries, Aïkido Foyer Rural St Mathieu de Trèvières

<http://aikiryu.free.fr>