

LA GAZETTE DU FUDOKAN

Shichi

Marseille - Puyricard - Osaka - Iasi - Brasov

À esprit libre,

Univers libre.

Koan



La visite de TANAKA Sensei à PUYRICARD le 16 décembre 00

Éditorial :

L'année 2001 est donc bien entamée et, la transition d'un millénaire à l'autre s'est faite avec beaucoup d'espoir pour la prospérité de notre association. Beaucoup de nouveaux Kendokas nous ont rejoint et nos actions ont été de plus en plus nombreuses ce qui a démontré la bonne santé du Fudokan. Le point culminant de cette année 2000 fut la venue de Tanaka Sensei au Dojo de Puyricard le 16 décembre dernier. Espérons pour 2001 et plus, la venue d'autres professeurs de cette qualité. Le comité de direction du Fudokan et ses professeurs adressent à tous les membres de l'association ainsi qu'à leur famille, leurs Meilleurs Vœux de Nouvel An.

A.H

TECHNIQUE (suite)

Entraînement spécial (suite)

4. Stages

Une fois que les élèves ont atteint un certain degré de compétence, il est bon qu'ils accomplissent des stages pour se mesurer à d'autres kendokas dans d'autres régions.

Les occasions que procurent ces stages sont indispensables pour progresser en kendo. Un des objectifs du kendo réside dans le fait de se mesurer avec succès à tous les adversaires. Ces stages accomplis hors du cercle habituel vous opposent à des adversaires qui vous sont complètement étrangers et vous rapprochent de l'objectif cité précédemment. Ces stages comportent un entraînement (communautaire), une préparation aux combats et gokaku-geiko. Pour réussir ces stages, il faut:

- (1) faire un planning détaillé pour chaque jour.
- (2) prendre contact avec les gens que vous désirez rencontrer lors du stage et mettre au point tous les détails importants.
- (3) fixer des objectifs que chaque individu et l'équipe toute entière se propose d'atteindre lors de ce stage.
- (4) traiter tous les gens visités avec la plus grande courtoisie.
- (5) se souvenir que le kendo reste le but essentiel du stage; ne vous laissez pas déborder par l'hospitalité des gens que vous visitez.
- (6) victoire et défaite ne sont pas les points les plus importants de ces stages. Il faut utiliser à fond vos possibilités, réfléchir et tirer quelque chose du résultat de vos expériences.
- (7) il faut coopérer avec les professeurs et les maîtres pour vous efforcer d'atteindre vos objectifs personnels et aider le groupe à atteindre les siens.

Les arts martiaux, y compris le kendo, constituent le moyen de développer et de tirer le meilleur de l'esprit de l'homme ils permettent également de parvenir à un développement physique.

Par conséquent, ils font partie de la vie quotidienne, et, contrairement aux autres sports, leur pratique n'est pas limitée à des saisons particulières.

Les séances d'entraînement dans le froid ou la chaleur intense, qui peuvent sembler irrationnelles à certains, ne le sont pas du tout.

La vérité est que l'entraînement en kendo se sert d'un moyen irrationnel en apparence pour atteindre une fin rationnelle : développer la force spirituelle en surmontant des valeurs extrêmes.

En affrontant des conditions particulièrement dures, des difficultés et des complications, il est possible de tremper son corps et son esprit.

Ce choix librement consenti est un privilège accordé aux seuls êtres humains.

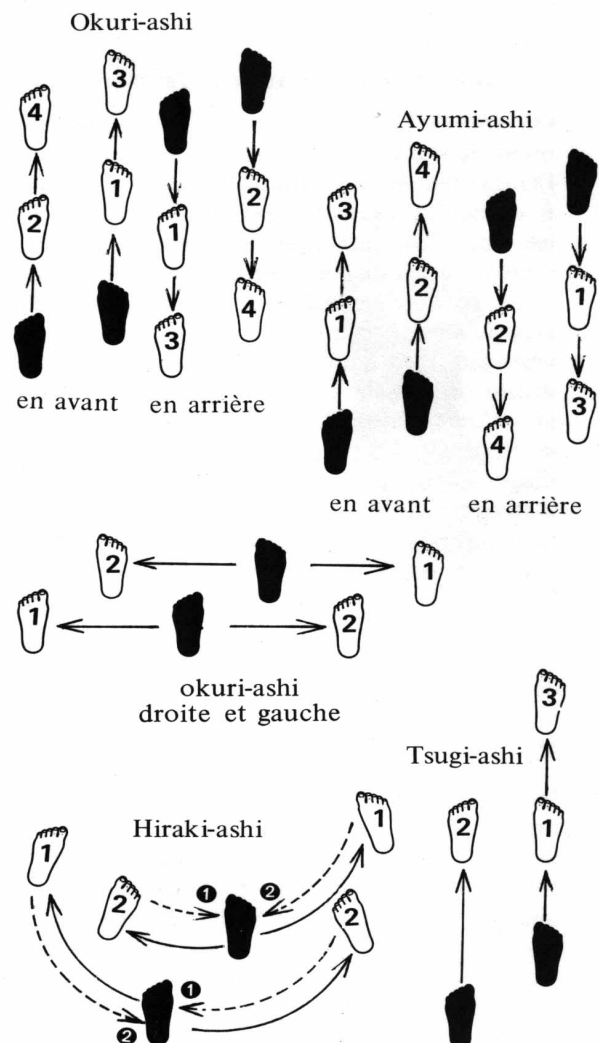
Depuis les temps les plus reculés, ceux qui se sont consacré aux arts martiaux traditionnels ont recherché dans la difficulté le moyen de développer leurs talents et leurs possibilités pour se perfectionner et devenir des êtres parfaitement équilibrés.

Toutefois, l'excès dans la recherche des difficultés peut avoir des effets contraires.

Il peut gâcher le résultat de l'entraînement, détruire la santé et priver l'individu d'intérêt pour ce qu'il fait.

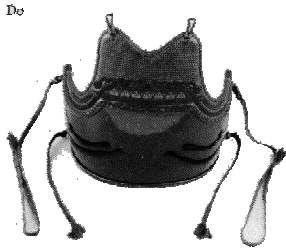
Il faut donc à tout prix établir un plan d'entraînement adéquat, persévérer jusqu'à ce que le but fixé soit atteint et ne jamais abandonner en cours de route.

- extrait du livre japonais « Les bases de kendo ».



Vêtements d'entraînement et équipement

DO (protection du tronc)



Mune protection de la poitrine).

La partie supérieure est faite de tissu surpiqué ; la partie inférieure, robuste et dure, est faite d'un matériau raidisseur recouvert de cuir. Au niveau des épaules elle comporte deux boucles de cuir. Elle se compose donc de 43 à 70 couples de bambou dont les extrémités ont été arrondies. Elles sont peintes en vermillon puis recouvertes de cuir brut. Le cuir est ensuite laqué. Le Do mesure de 30 à 32 centimètres de large et 20 centimètres de haut.

Mochidashi (protections annexes).

Ces protections plus petites en cuir épais sont fixées sur les côtés du mune et au sommet du Do. Elles ont le même aspect que le mune et le Do.

Comment revêtir les vêtements de kendo

La manière dont on revêt l'équipement de kendo détermine dans une large mesure l'efficacité de son rôle protecteur et permet à un tiers d'ébaucher un jugement sur l'adresse de celui qui le porte. Il faut bien sûr le mettre correctement et faire en sorte qu'il ne puisse se desserrer au cours de l'entraînement.

Il faut d'abord enfilez le kendogi puis le hakama. Lorsque ces vêtements sont correctement endossés, il faut s'agenouiller dans la position « seiza » et mettre dans l'ordre: Tare, do, men et kote .

Hakama

1. Croisez les devants du kendo-gi de telle sorte que votre poitrine ne soit pas exposée. Amenez les deux cordons de devant (droite et gauche) au niveau de la ceinture.
2. Croisez dans votre dos les deux cordons de devant du hakama, changez de main (cordon de gauche dans la main droite et vice-versa), tirez-les bien et ramenez-les sur le devant.

3. Croisez les cordons, changez les de main et tirez fermement sur le devant de l'abdomen.
- 4 et 5. Passez les cordons autour de vous et nouez-les dans le dos. Tirez ensuite l'ourlet du kendo-gi vers le bas afin qu'il ne fasse pas de bosse dans le dos.
6. Amenez les cordons arrière du hakama au niveau de la taille.
- 7 et 8. Nouez les cordons arrière à l'endroit où se croisent les cordons avant.

Comment porter l'équipement de kendo

- 1- A genoux dans la position rituelle
- 2- Tenez le tare
- 3 et 4- Amenez les cordons latéraux du tare au-dessus de la ceinture du hakama.
- 5 et 6- Soulevez le pan protecteur central et nouez les cordons dessous.
- 7- Mettre le do sur la poitrine.
- 8 et 9- Mettez les deux cordons supérieurs du Do sur les épaules. Passez celui de droite dans la boucle gauche (mune-chikawa) et celui de gauche dans la boucle droite. Nouez.
- 10- Nouez les cordons inférieurs de Do.
- 11- Do et tare sont mis.

Comment ranger l'équipement de kendo

- 1- Nouez le men et les kote
- 2- Le tare se place tête bêche sur le Do.
- 3- Amenez les cordons longs du Do au centre, tirez-les légèrement et croisez-les.
- 4- Faire une croix bien tendue avec les cordons.
- 5- Ramenez les cordons à l'intérieur du Do et les croiser.
- 6- Accrochez les deux cordons latéraux du tare sur les deux côtés du Do.

- extrait du livre japonais « Les bases de kendo ».

I CHUAN - DA CHENG CHUAN

Wang Xian Zhai, de son vrai nom **Wang Yusheng**, est né dans la province de Hébei. De santé fragile, il garda toute sa vie une silhouette fine. Il entreprit, à quatorze ans, d'apprendre le Xiangyiquan auprès d'un maître renommé de cette école, Guo Yunshen.

À la mort de celui-ci, il avait vingt ans et décida en 1907, de quitter son village natal, pour un long périple qui devait le conduire du nord au sud de la Chine. Il voulait rencontrer les maîtres de différentes écoles, afin d'approfondir ses connaissances.

Il s'installa en 1913 à Beijing. Il fut chargé d'entraîner au wushu, une unité de Yuan Shikai, qui venait de remplacer Sun Yat Sen à la présidence de la république. Ce dernier avait démissionné le 12 février 1912.

Huit années plus tard, il décida de partir à nouveau pour un périple.

Il séjourna quelques mois au temple Shaolin, à Henan, où il se lia d'amitié avec Benkong, un moine nonagénaire, qui lui enseigna les différentes théories sur les arts martiaux.

On retrouve sa trace sur les deux rives du fleuve Yangtsé, où, poursuivant inlassablement sa quête de connaissances, il rencontra de très nombreux maîtres de différentes écoles, enregistrant dans sa mémoire, décidément, ce qu'il estimait être le meilleur de chacun d'entre eux. Avec Shang Yun Xiaong, il découvrit l'art redoutablement meurtrier des « cinq jeux de mains », alors qu'auprès de Liu Wenhua, c'est l'efficacité du travail des jambes qu'il apprit.

C'est la rencontre avec Cheng Ting-hua, le disciple le plus proche du fameux maître de Baquazhang (boxe des huit trigrammes), qui l'impressionna le plus, tant sa vivacité et son habileté technique étaient grandes. À Beijing, il se lia d'amitié avec les frères Yang, en particulier Yang Shaohou, une personnalité du Taiji Quan.

De tous ces échanges et des combats qu'il livra pour se tester, **Wang Xian Zhai** fit une synthèse, conservant le meilleur de ce qu'il avait vu, délaissant ce qu'il considérait comme non seulement inutile, mais dangereux pour un pratiquant d'arts martiaux.

Il séjourna dans les années 20 à Shanghai pour enseigner. S'apercevant que ses disciples mettaient l'accent sur la forme du corps et les postures, au détriment de l'esprit, il nomma son école I-Chuan.

En 1940, il s'installa de nouveau à Beijing. Dans le but de promouvoir les arts martiaux traditionnels, qu'il estimait en perte, il accorda plusieurs entretiens à la presse. Celui du journal « la vérité » (Shibao) fit grand bruit.

Fort de son expérience et de ses connaissances acquises tout au long de quarante années de pérégrination, au nord et au sud du fleuve Yangtsé et de centaines de combats qu'il livra contre les experts de différentes écoles, afin d'expérimenter ses recherches, il avait une vision très sévère de l'état de pratique du Wushu à son époque. Il dira, en effet : « je n'ai jamais rencontré quelqu'un qui ait compris le vrai sens de la boxe... Beaucoup s'exercent toute leur vie sans en comprendre la quintessence... Et voici qu'à l'heure actuelle, écoles et sectes fleurissent les unes après les autres, tandis que formes et enchaînements techniques et autres méthodes surgissent à n'en plus finir. Tout cela ne vise qu'à assurer des postures élégantes, lors des démonstrations publiques. Si c'est pour divertir le public, pourquoi ne pas abandonner l'art de la boxe pour l'art du théâtre ? ».

Pour **Wang Xian Zhai**, l'art de la boxe se caractérise par des techniques efficaces en combat réel. Elles doivent exprimer des principes clairs, où esprit (mental), énergie et habileté physique se combinent en une harmonie réelle et vivante.

Ce qui n'a rien à voir avec des méthodes et des règles rigides et encore moins avec des enchaînements codifiés.

Il critique toutes les méthodes qui sont basées sur des théories, comme, par exemple, celle de la transmutation des cinq éléments. Il écrit : « La théorie de la transmutation des cinq éléments: métal, bois, eau, fer et terre, est absurde, ridicule.

Dans un combat décisif, où tout peut se jouer en une fraction de seconde, comment peut-on prendre le temps de penser à ces stupidités ? Si on ne lance une contre-attaque qu'après avoir mûrement réfléchi, on est battu avant même d'avoir pu riposter. Même un enfant le comprend. Ce qu'on doit apprendre, ce sont les principes fondamentaux et non pas les méthodes. Ceux qui apprennent les méthodes mécaniquement sont comme ces médecins médiocres, qui n'apprennent qu'à délivrer des ordonnances. Ils ne peuvent traiter que les maladies qui, par hasard, correspondent à leurs prescriptions.

Face aux autres maladies, ils sont totalement impuissants. C'est pourquoi ceux qui réduisent la boxe à des enchaînements commettent une grave erreur. Ils transmettent le faux à la place du vrai... »

Mais pourquoi lui demanda-t-on le font-ils, si ces enchaînements sont inutiles et dangereux ? Parce que, écrit **Wang Xian Zhai** : (Ces gens sont ignorants. Même si on leur montrait la vérité, ils seraient incapables de comprendre. Quand bien même ils comprendraient, ils ne pourraient pas changer ces enchaînements, car ces méthodes leur permettent d'en mettre plein la vue aux autres, et ceux qui les enseignent gagnent de l'argent. Mais il y a plus grave... eux même ignorent ce qu'est la boxe ! »

Ce fut vers cette époque que le nom de l'école changea pour celui de « Da Cheng Quan », synthèse de ce qu'il y a de meilleur dans les différentes écoles de Wushu.

Wang Xian Zhai appartient à cette race d'hommes extraordinaires, qui marquent l'histoire par leur personnalité, leurs connaissances et cette volonté d'aller le plus loin possible dans la voie choisie. Il décéda en 1963, après avoir formé plusieurs générations de disciples.

« extrait de la revue Arts Martiaux »

JAPON

L'histoire

L'antiquité

L'archipel japonais était déjà habité il y a plus de 100 000 ans, mais, à cette époque, il faisait encore partie du continent asiatique. Les découvertes archéologiques ont démontré que les habitants du Paléolithique vivaient principalement de la chasse et de la cueillette. Le Néolithique, il y a 10 000 ans, voit l'amélioration de la fabrication des instruments en pierre, le perfectionnement des techniques de chasse utilisant arcs et flèches, et la fabrication de récipients en poterie pour la cuisson et le rangement des aliments. La période comprise entre 8000 et 300 avant notre ère est appelée Jomon, d'après le style de poterie « au décor de cordes » (*Jomon*).

L'agriculture, avant tout riziculture, et les techniques de travail du métal furent importées du continent asiatique vers 300 avant notre ère. Les habitants de l'archipel utilisaient des armes et des outils en fer dans leur vie quotidienne pour accroître leur production agricole, et des épées et miroirs en bronze pour leurs cérémonies religieuses. La division du travail accentua la différence entre la classe dirigeante et ses sujets, et de nombreux petits royaumes se formèrent alors à travers le pays. La période allant de 300 avant notre ère à 300 de notre ère est appelée Yayoi, d'après la poterie au tour fabriquée à cette époque.

Peu à peu, les petits royaumes furent unifiés, et dès le quatrième siècle de notre ère, un pouvoir central fort, installé dans le Yamato (l'actuel département de Nara) dirigeait le pays. La période du quatrième au sixième siècles vit de grands progrès réalisés en agriculture et l'introduction de la culture chinoise, notamment le confucianisme et le bouddhisme, par la Corée. A la fin du quatrième siècle, des relations avaient été établies entre le Japon et les royaumes de la péninsule coréenne. De Corée, des techniques artisanales comme le tissage, le travail du métal, le tannage et la construction de bateaux, originaires de Chine où elles s'étaient développées sous les Han, furent introduites dans le pays.

L'adoption de l'écriture chinoise, basée sur les idéogrammes, permit aux Japonais d'apprendre les rudiments de la médecine, de l'astronomie et de l'utilisation du calendrier, et de la philosophie confucianiste. Le bouddhisme fut introduit au Japon en 538, venu de l'Inde par la Chine et la Corée. Le système chinois de gouvernement fournit un modèle aux dirigeants du Japon pour créer leur propre administration.

La première capitale permanente du pays fut établie à Nara au début du huitième siècle. Pendant plus de 70 ans, de 710 à 784, la famille impériale y résida, étendant peu à peu son autorité sur tout le territoire. Jusque-là, la capitale, siège impérial, avait été fréquemment déplacée, dans un périmètre englobant les villes actuelles de Nara, Kyoto et Osaka.

Une nouvelle capitale fut construite à Kyoto en 794, sur le modèle de la capitale chinoise de l'époque, et resta le lieu de résidence impérial pendant près de mille ans. Ce transfert de la capitale à Kyoto marqua le début de l'époque Heian, qui se prolongea jusqu'en 1192. Ce fut une des grandes époques de création artistique du Japon. Les relations avec la Chine furent interrompues vers la fin du neuvième siècle, et la civilisation japonaise commença à développer ses propres formes et caractéristiques.

Ce fut un processus d'assimilation et d'adaptation par lequel les apports extérieurs devenaient progressivement des éléments spécifiquement japonais. L'exemple le plus typique de ce processus de transformation est la mise au point d'une écriture de style japonais à l'époque Heian. La complexité de l'écriture chinoise amena les scribes et les moines à élaborer deux types de syllabaires inspirés des idéogrammes chinois. Vers le milieu de l'époque Heian, cette écriture phonétique, appelée *kana*, avait été perfectionnée et largement diffusée, ouvrant la voie à une littérature de style purement japonais, qui devait s'épanouir à la place de celle, importée, en langue chinoise.

La vie à la capitale était caractérisée par une grande élégance et un raffinement extrême. Tandis que la Cour s'adonnait aux arts et aux distractions mondaines, son autorité sur les clans guerriers de province devenait de plus en plus chancelante. Le contrôle effectif du royaume lui échappa peu à peu et devint l'enjeu d'une lutte entre deux clans militaires rivaux, les Minamoto et les Taira, tous deux issus de lignées impériales. Ils s'engagèrent dans une des luttes les plus célèbres et les plus violentes du turbulent Moyen-Âge japonais. Les Minamoto finirent par l'emporter, anéantissant le clan rival des Taira au cours d'un fait d'armes épique, la bataille de Dan no Ura, dans la Mer intérieure, en 1185.

à suivre

Nihon Kendo Kata



Nihon Kendo Kata

Les combats réels armés d'autrefois ont été remplacés par des Kata (Kumitachi) qui ont à leur tour donné naissance au Kendo tel qu'il est pratiqué à l'heure actuelle: le shinai remplace le sabre. Des combats sérieux au cours desquels les adversaires devaient se protéger avec des armures et combattre au sabre, le Kendo passa à des séries de Kata qui mettaient en œuvre l'expérience acquise



dans les combats réels mais qui ne nécessitaient pas le port de l'armure. Ces Kata faisaient l'objet d'exercices sérieux et répétés. Comme la paix vint à dominer dans le monde et que les techniques de combat n'étaient plus les mêmes que par le passé, les combats réels de Kendo devinrent irréalisables.

Toutefois les Kendokas ne pouvaient se contenter des seuls Kata au cours desquels les coups ne sont pas réellement portés. Ils mirent donc au point un nouveau type de Kendo permettant les coups réels, étant donné que le sabre y était remplacé par un instrument inoffensif: le shinai.

Le Kendo au sabre et Kata et le Kendo au shinai partis tous deux du même point dans la tradition des arts martiaux atteignirent la perfection à mesure qu'ils se complétaient et se renforçaient réciproquement. Toutefois on les considère désormais comme deux branches distinctes: le Kendo au sabre appelé Koryu et le Kendo au shinai est appelé Kendo proprement dit. Ils possèdent des caractéristiques très distinctes mais il n'est pas souhaitable de les séparer complètement. Il faudrait qu'il y ait une interaction entre les deux sur le plan technique pour enrichir le Kendo en tant que discipline physique.

Le rôle du Kata en Kendo

Le Kendo moderne limite les points d'attaques mais laisse une grande liberté dans les attaques et les uchi. Cette liberté introduit inévitablement un élément de compétition. Si on laisse davantage place à cet esprit de compétition, le Kendo dégénère en un affrontement livré dans le seul but de vaincre. Si cela se produit, la pureté des techniques de Kendo est laissée de côté. Si on les compare, on peut dire que le Kendo avec Kata insiste davantage sur la perfection des mouvements. C'est pour cette raison que sur le plan de la pureté technique, le Kendo avec sabre et Kata se place au-dessus du Kendo au shinai.

En résumé, les Kata peuvent servir à maintenir et améliorer la pureté technique du Kendo au shinai.

A suivre:

Directions correctes et datotsu, intervalles d'attaque correct, mouvements corporels corrects, sincérité inhérente aux techniques martiales, développement du Kigurai (fierté).

TANAKA Sensei 7^{ème} Dan Kyoshi à PUYRICARD

Après une période de faible activité, le Fudokan marque la fin d'année d'une pierre blanche.

En effet, profitant de la venue en France de F. TANAKA Sensei 7^{ème} dan Kyoshi, les membres du Fudokan de Puyricard, décidèrent de clôturer l'année 2000 en beauté, en invitant cet expert japonais à dispenser son art dans notre modeste dojo.

Enclins aux bonnes manières, nous convînâmes les clubs les plus proches à se joindre à notre manifestation sportive et ceci malgré le nombre de places limité.

Le grand jour arriva, et une petite délégation du Fudokan constituée par ses professeurs, conduisit le Sensei Tanaka de l'aéroport jusqu'au petit village de Puyricard.

Son arrivée fut discrète : l'homme était grand et avenant. Lors de son entrée dans le dojo, l'agitation générale et les rires cédèrent la place à une atmosphère attentive et empreinte de respect mutuel.

Pendant l'échauffement, il pensait déjà à l'organisation future de l'espace : il créa deux groupes au total, de façon à ce que chaque exercice soit interprété, alternativement par l'un puis par l'autre. A l'intérieur d'un groupe, les pratiquants étaient associés par binôme, de préférence de même taille, et bien entendu les rôles étaient intervertis régulièrement pour permettre à chacun d'appréhender l'exercice dans sa globalité.

Les Kihons nous occupèrent la majeure partie de la matinée : à cette occasion Tanaka insista beaucoup sur les positionnements du pied et de la main gauche, corrigeant tantôt la faiblesse de nos mouvements et nous encourageant par ailleurs, en donnant de la voix.

Les Katas suivirent naturellement, et leur importance fut clairement édictée pour la constitution d'un bon kendoka. En effet, la précision et la rigueur dans l'exécution des "formes codifiées" constituent à elles seules, d'autant plus au Japon, un moyen efficace de juger le niveau d'un pratiquant.

Pour terminer, et à la vue de notre souplesse légendaire, la dernière série d'Uchi eut finalement raison de la rigidité de nos pauvres épaules d'européens.

La pause déjeuner allait nous permettre de récupérer un peu...

Pendant le repas, nous changeâmes de rôle, et le Sensei Tanaka fut initié à la tradition du pastis (avec la main droite cette fois-ci). Ne possédant pas les mêmes défauts que nous, sa première expérience de l'apéritif provençal fut mitigée.

La reprise de l'après midi fut consacrée à une révision des techniques apprises le matin, et petit à petit les exercices furent plus dynamiques. Son Fumi-komi nous impressionna, il obtenait un impact puissant sans lever le genou, le pied droit au dessus du sol comme s'il envisageait un pas classique, le corps droit et engagé, ..., bref, un ensemble synchronisé donnant l'illusion d'un mouvement simple et homogène. Même quelqu'un de distrait, ne regardant pas la scène, aurait brusquement tourné la tête pour connaître l'origine de ce bruit caractéristique.

Les Geikos arrivèrent enfin, mais malheureusement F. Tanaka n'y participa pas. Ce fut malgré tout l'occasion de mettre ses conseils en application grâce à de confrontations inhabituelles, avec des invités extérieurs, ou encore avec d'anciens pratiquants du Fudokan promettant un retour des plus animés.

Les Geikos sont toujours des moments d'échanges réciproques très intenses entre les participants : ils sont bénéfiques si l'on respecte l'esprit du kendo. C'est un peu la conclusion de Tanaka, qui fut agréablement surpris par l'engagement et l'implication des membres de ce petit-grand club.

Alors que la nuit tombait et pour que sa brève incursion dans le sud de la France soit complète, quelques personnes se proposèrent de lui faire découvrir Marseille au travers de ses monuments et quartiers caractéristiques. Malgré une panne de voiture à notre Dame de la Garde (manque de Zanshin), son séjour s'acheva sans encombre, par son retour à l'aéroport.

Je pense que chaque participant, quelque soit son niveau, aura perçu dans cette rencontre, un signe, une idée ou encore une évidence, qui l'aidera à s'élever dans la pratique du Kendo.

Michel AUBERT 2^{ème} Dan

le Zen

Le mot japonais « zen » signifie : méditation. Il définit une des écoles du bouddhisme au Japon qui privilégie la pratique de la méditation assise remontant à l'expérience de Bouddha.

Il est d'ailleurs raconté dans les annales comment, il y a près de 2500 ans, le bouddha marchant près d'un champ demande soudain à un paysan de faucher une brasée de longues herbes souples appelées sala afin de confectionner, en les liant, un coussin rond pour méditer dessus. Ailleurs, il est narré que, se rendant dans le calme de la forêt, il choisissait parfois une pierre ou assemblait des feuilles mortes pour se faire un siège lui permettant de s'asseoir avec stabilité dans cette posture qu'il avait adoptée, parmi tant d'autres, dans les exercices d'éveil du yoga.

En fait, il avait repris la posture essentielle du raja yoga (le yoga royal) qui consiste à s'asseoir en lotus ou demi-lotus, c'est à dire les jambes complètement croisées ou à demi-croisées. Le coussin qu'il ajouta à l'exercice de cette posture n'est pas là uniquement pour le confort: il permet de mieux déployer la colonne vertébrale en la cambrant naturellement et de trouver ainsi une assise plus stable en ancrant bien les genoux à terre. Après s'être ainsi installé, il faut mettre la main gauche dans la main droite, les pouces à l'horizontale se touchant par leur extrémité, concentrer son attention sur une expiration profonde, qui pénètre dans l'abdomen, en dessous du nombril et, au niveau de la conscience, simplement regarder les images-pensées qui y défilent, les laisser passer, passer, comme des nuages dans le ciel. On est ainsi spectateur de son propre univers mental, on se voit s'agiter, se préoccuper, rêver, imaginer.. Petit à petit, ce tourbillon se calme en nous; de torrent tumultueux il devient rivière paisible qui nous permet de retrouver le silence en nous et un vrai contact avec la réalité. Celle-ci n'est plus fantasmée, elle est regardée avec une vision claire, débarrassée des scories qui l'encombraient. Cette simple posture fut donc à la base de tout l'enseignement du Bouddha qu'il transmet à des disciples, de génération en génération.

Recette de Bretagne

LE KOUIGN AMANN

(recette fournie par Carline et François COURTAS)

Ingrédients:

500 g de pâte à pain
200 g de sucre
300 g de beurre demi-sel
1 jaune d'œuf pour colorer

Recette:

Préchauffer le four à 230° (th. 7/8)
Éparpiller le beurre en noisettes et le sucre sur la pâte à pain aplatie.
Plier les deux bords face à face, étaler, rabattre, étaler à nouveau et plier bord à bord.
Dorer ce feuilletage au jaune d'œuf et le placer dans un moule beurré.
Enfourner pendant 25 mn. Servir tiède saupoudré de sucre.