

# LA GAZETTE DU FUDOKAN

**Hachi**

Marseille - Puyricard - Osaka - Iasi - Brasov



Sakudo Sensei au Paris Taïkaï avec les Fudokan boy's

## Éditorial :

*Encore une saison riche en évènements qui se termine. Elle fut marquée particulièrement par la visite en France du fondateur du Fudokan SAKUDO Senseï..*

*En effet, c'est à l'occasion du Paris Taïkaï que certains membres de notre association ont pu le rencontrer et pratiquer avec lui. Le Senseï nous a promis de faire le maximum pour venir en Provence la saison prochaine.*

*Dans ce numéro Hachi (8): beaucoup de lectures que j'espère passionnantes, la suite des éléments techniques, des articles d'anciens du Kendo Français: J.J. Lavigne et A. Deguire. Et pour les gourmands on y retrouve encore une recette de Maître Rabellino.*

*En attendant de vous rencontrer à l'occasion du stage ou d'un autre entraînement, le bureau du Fudokan vous souhaite une bonne lecture et de bonnes vacances d'été.*

*A bientôt*

*A. Hagopian*

## TECHNIQUE (suite)

### Combat ou entraînement avec partenaire

Les combats avec partenaires sont très importants pour deux raisons : ils fournissent l'occasion de se tester et d'acquérir une parfaite maîtrise des techniques qui font partie des exercices journaliers ; ils vous permettent également de mesurer votre force et votre dextérité au cours d'une compétition amicale. Les facteurs qui contribuent à donner le maximum d'efficacité à votre technique sont nombreux mais les plus importants restent les facteurs d'ordre psychologique. Autrefois, les manuels de kendo avaient tendance à donner un caractère particulier aux éléments psychologiques intervenant dans un combat. Ce livre les assimile plutôt à une technique. La plupart des aspects psychologiques des diverses techniques des combats de kendo accompagnent certains mouvements. Il est difficile de les regrouper tous sous un seul titre; quelques uns seront donc traités dans les paragraphes suivants.

### 1. Eléments psychologiques relatifs à la position

#### a) Metsuke (direction du regard)

Les éléments physiques et mentaux qui composent l'adresse technique sont classés dans l'ordre d'importances suivants : Ichi-gan (en premier les yeux), Ni-soku (en deuxième-pieds), San-tan (en troisième-courrage), Shi-riki (en quatrième-force).

C'est donc aux yeux et par conséquent à la direction du regard-metsuke- qu'on doit accorder la plus grande importance. L'expression « direction du regard » implique deux actes principaux : fixer le regard et déplacer le regard. En principe, vous devez fixer votre regard sur les yeux de votre adversaire. De subtiles changements de l'éclat ou de la direction de son regard peuvent vous révéler ses intentions et vous laisser prévoir ses réactions.

Toutefois, vous devez parfois fixer votre regard sur la pointe de son shinai ou sur son poing car la plupart des techniques débutent par le mouvement de l'un ou de l'autre. La manière de déplacer le regard et l'objet choisi sont de la plus haute importance.

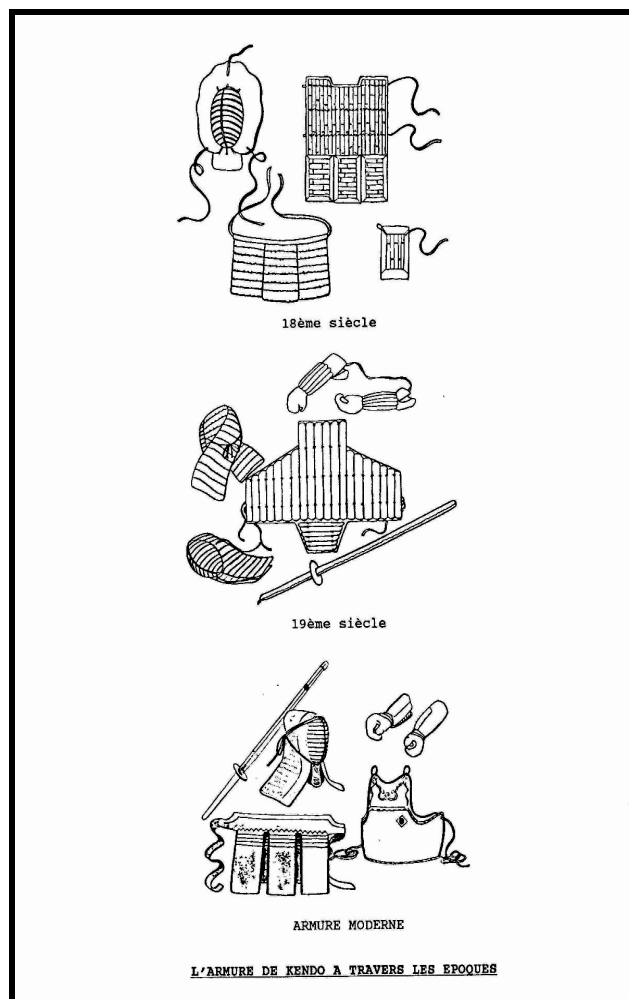
Le célèbre Kendoka Miyamoto Musashi insistait sur le fait que chacun devait aiguiser le regard qui pénètre l'esprit de l'adversaire et négliger le regard qui ne s'attaque qu'aux phénomènes superficiels.

Il disait : si vous regardez la droite, vous oubliez la gauche et si vous regardez la gauche, vous oubliez la droite.

Si vous regardez la main de votre adversaire, votre esprit ne se préoccupera que de sa main et si vous regardez son pied, votre esprit ne se préoccupera que de son pied. Cela signifie que si l'œil est retenu par une seule partie du corps de votre adversaire, l'esprit tout entier se concentre uniquement sur cette partie. De ce fait, corps et esprit ressemblent à une maison vide, dépouillée de gardien pour la protéger des voleurs. Votre corps et votre esprit sont vulnérables à toutes les attaques lorsqu'elles sont concentrées sur un point secondaire. Au contraire, si vos yeux se font les instruments de votre esprit et qu'ils percent les intentions de votre adversaire, vous pourrez alors prévoir avec certitude ses mouvements et attaques.

A suivre.....

Extrait du livre « Les bases du Kendo »



## A la rencontre de Sakudo Sensei

C'est en ce début d'année 2001, que du fond de notre dojo de Puyricard, retranché dans le calme de la nature environnante, nous décidons de participer au « Paris – Taïkaï ». Cet événement, réunit tous les trois ans au mois de mars, l'ensemble des disciplines martiales ayant attiré au sabre ; le kendo y occupe donc une place d'autant plus importante, qu'une délégation japonaise composée de pratiquants de haut niveau, assure l'encadrement technique.

Notre motivation est forte, puisque outre les démonstrations de qualité, et la compétition par équipe (A. Hagopian, L. Chanoux, et moi même), nous allons rencontrer Sakudo Sensei 8<sup>ème</sup> Dan, le professeur de kendo d'Alain Hagopian.

La première journée est réservée aux 3<sup>ème</sup> Dan et plus. Lorsque le tour d'Alain Hagopian arrive, les démonstrations abordent un virage qualitatif : dans une attitude impeccable il domine le combat de bout en bout, et marque 2 ippons (nuki do, koté) ; il donne ainsi une formidable leçon de Kendo, et à son retour dans les gradins, toutes les personnes l'ayant observé ne manquent pas de le féliciter.

Au dîner, Sakudo Sensei, rejoint notre table : pendant la conversation, je comprends quelques bribes de phrases (le langage gestuel étant heureusement universel) dans lesquelles le passé, le présent, et l'avenir sont évoqués. Grande joie pour nous à la fin du repas, il promet de nous réserver les derniers combats lors de la clôture de la manifestation.

Le lendemain, nous faisons une brève apparition dans les épreuves de compétition, ce qui nous permet de constater librement l'évolution de certaines équipes et de saisir les instants fugaces, qui précèdent souvent les ippons retentissants.

Le Taïkaï se termine traditionnellement par un grand geiko libre ; à ce moment là, seul Sakudo m'importe. A l'inverse des autres pratiquants, je ne me précipite pas à la recherche d'un partenaire, mais j'attends sa sortie du vestiaire : il apparaît enfin parmi un petit groupe de professeurs japonais. Il m'indique alors l'endroit du dojo où il compte s'équiper ; je vais enfin pouvoir combattre avec lui.

Quand il s'avance vers moi pour effectuer le salut, je sens d'abord l'incertitude m'envahir, puis son attitude devient d'autant plus menaçante que nous nous mettons en garde.

Son regard projette une volonté inaltérable qui prend appui sur la pointe de son shinai, comme pour délimiter une zone virtuelle de grand danger, mais ô combien tangible. Malgré cette forte présence, je peux exprimer pleinement mon kendo pendant les quelques minutes qu'il me consacre. Le temps étant compté, je dois céder ma place aux autres membre du club, désireux eux aussi de rencontrer le Sensei.

Une chose est sûre, les kendokas du Fudokan, ont beaucoup de chance d'apprendre le Kendo de Sakudo Sensei, car j'ai retrouvé en lui des attitudes familières et le même esprit martial que Alain Hagopian a su nous transmettre intacts, sans adaptations ou influences européennes.

Michel AUBERT



Texte d'Alain DEGUITRE publié dans le Forum du C.N.K.



**Le premier tenugi du CNK comporte la devise SHIN GAI MUTO** (le sabre n'existe pas en dehors de l'esprit).

Cette devise choisie par notre Premier Président, **Claude HAMOT**, établit la volonté des pionniers auxquels je rends hommage, d'inscrire notre pratique dans le sillon tracé par les grands anciens.

En effet, la devise **SHIN GAI MUTO** a été formulée par **YAMAOKA TESSHU** (1836-1888), une des plus grandes autorités reconnues du Kendo.

Il est intéressant de rapporter ici (extrait de VOIX DU KENDO n° 22 -Quelques réflexions à partir de l'exemple de **YAMAOKA TESSHU** par **Kenji TOKITSU**) les pensées de ce grand maître qui avait conçu un entraînement des plus rigoureux, **le tachigiri** (200 combats par jour pendant 7 jours):

"L'art du sabre est la voie qui détermine la vie et la mort dans une situation réelle. Mais aujourd'hui on tend à le considérer comme un jeu ou une compétition et on mène des combats dans lesquels on compare des techniques superficielles. Je ne vois guère d'adeptes qui déploient dans une situation réelle la force de celui qui est déterminé à mourir. Pour éviter une telle tendance négative dans mon dojo, je pense appliquer le "**kazu-geiko**" (l'entraînement en nombre) afin que chacun puisse déployer toute la force de son esprit et de son corps pour que son sabre vive réellement. Ceux qui affrontent ces entraînements ont une attitude de combat ordinaire au début mais en affrontant plusieurs centaines de combats successifs, ils entrent progressivement dans un "**kiai**" (mobilisation de l'esprit et de l'énergie) de combat réel car ils déploient la force d'esprit de la vie et de la mort à partir d'une détermination vitale. C'est à ce moment qu'on peut parler du véritable art du sabre. Si l'on ne s'entraîne pas avec cet esprit, plusieurs dizaines d'années d'entraînement ne serviront qu'à l'apprentissage d'une danse vulgaire et seront inefficaces dans une situation vitale. C'est avec cet esprit que je suscite les véritables capacités humaines par ces épreuves. Veuillez investir votre vie afin d'avancer avec un courage explosif".

Je tiens à la disposition de tous ceux qui m'en feront la demande, le texte intégral du magnifique article de **TOKITSU Sensei** qu'il concluait ainsi:

"Je pense que la leçon à tirer de l'étude de **TESSHU** n'est pas de l'imiter en reproduisant ce qu'il a fait car une telle démarche serait inefficace et impossible. Nous ne pouvons pas vivre dans le passé. Il me semble important de méditer sur le rapport particulier entre la recherche technique et l'état d'esprit qui la supporte réalisé en Kendo par nos pré-décédés dont **TESSHU** est un grand exemple...

Pour qu'un occidental puisse atteindre ou égaler le niveau des japonais en Kendo, il me paraît indispensable qu'il comprenne ce rapport dynamique de l'esprit et du corps sur lequel repose la structure du Kendo et qu'il l'examine à partir de ses propres bases culturelles. Sur ce point, je pense que la méthode analytique de la pensée occidentale peut être très positive à condition que la base des connaissances sur le Kendo et sur ce qui le sous-tend soit suffisamment riche. Étudier **TESSHU** et ses contemporains fait partie des connaissances nécessaires pour bien comprendre la structure du Kendo et la signification originelle du **Budo**".

Enfin et pour inviter à la réflexion à l'aube d'un siècle nouveau, je citerai **MOCHIDA Moriji Sensei** (1885-1974), dernier 10<sup>ème</sup> dan qui fut appelé le Saint du Kendo de l'ère Showa (VOIX DU KENDO n° 18): **SHUGYO ARU NO MI** (LE SHUGYO NE CESSE JAMAIS).

**SHUGYO**: c'est le principe de l'entraînement pur (sans arrière pensée, sans l'appât d'un gain que l'on conquiert, avec une notion de gratuité de la démarche, au sens propre et figuré) et dur (jusqu'à la limite physique et mentale supportable, jusqu'au bout de soi-même, sans garder de réserve, sans tricher, sans prétexte fallacieux).

Alain DEGUITRE

## Le Japon « suite »

### L'époque féodale

La victoire des Minamoto marqua l'éclipse, dans les faits, du pouvoir impérial, en tant qu'origine de l'autorité politique réelle et le début de sept siècles de régime féodal aux mains des shogun, ou chefs militaires.

En 1192, Yoritomo, chef du clan victorieux des Minamoto, établit le shogunat, ou gouvernement militaire, à Kamakura, près de l'actuel Tokyo, et assuma certains pouvoirs administratifs qui avaient été auparavant tenus par les empereurs à Kyoto. En réaction contre ce qu'il considérait comme la décadence de Kyoto voué aux arts pacifiques, le shogunat de Kamakura encouragea l'austérité et la pratique des arts martiaux et des disciplines nécessaires pour rétablir un contrôle effectif sur l'ensemble du pays, et plus particulièrement sur les clans rebelles des provinces les plus éloignées. Au cours de l'époque Kamakura, la période du shogunat de Yoritomo, domina le *bushido*, ou code de chevalerie des samurai.

En 1213, le pouvoir réel passa des Minamoto aux Hojo, famille de l'épouse de Yoritomo. Régents du shogun, ils maintinrent le gouvernement militaire à Kamakura jusqu'en 1333. Pendant cette période, les Mongols attaquèrent par deux fois, en 1274 et 1281, le nord de Kyushu. Malgré leur infériorité en armement, les guerriers japonais tinrent tête victorieusement et empêchèrent les envahisseurs de pénétrer dans le pays. Après la destruction de presque toute leur flotte par des typhons, à chacune de leurs deux tentatives d'invasion, les Mongols se retirèrent du Japon.

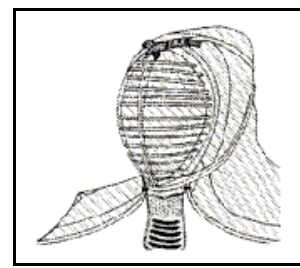
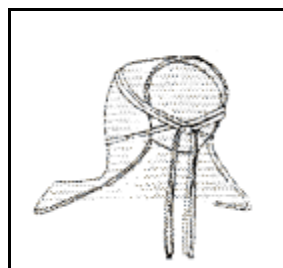
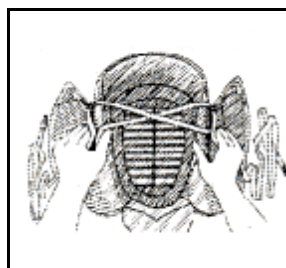
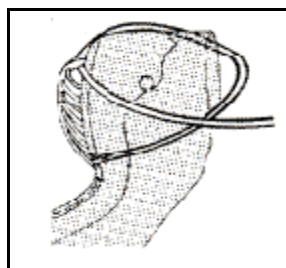
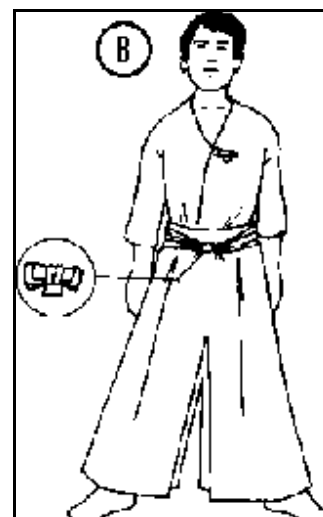
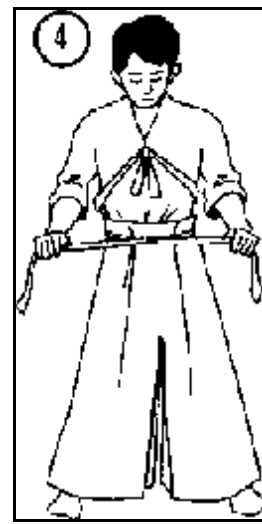
Un éphémère rétablissement du pouvoir impérial, de 1333 à 1338, fut suivi par un nouveau gouvernement militaire, celui du clan des Ashikaga, établi à Muromachi, un quartier de Kyoto. L'époque Muromachi dura plus de deux siècles, de 1338 à 1573. Pendant cette période, la discipline austère du bushido s'exprima par des activités esthétiques et religieuses et marqua de manière durable les arts du pays, dont la principale caractéristique, aujourd'hui encore, est un sens classique de retenue et de simplicité.

Après deux siècles de règne, le shogunat de Muromachi fut confronté à une remise en cause grandissante de son autorité par les clans rivaux dans les différentes régions du pays. Vers la fin du seizième siècles, le Japon fut déchiré par deux guerres civiles mettant aux prises les seigneurs provinciaux luttant pour la suprématie. L'ordre fut finalement rétabli en 1590 par le généralissime Toyotomi Hideoshi. En 1592 et 1597, Hideoshi entreprit d'envahir la Corée, mais il échoua à chaque fois face à la résistance des Coréens et des Chinois. Son œuvre de pacification et d'unification du Japon fut consolidée par Tokugawa Ieyasu, qui fonda le shogunat des tokugawa. Pendant cette période de transition, marquée par des guerres civiles, furent construits la plupart des châteaux les plus célèbres du Japon.

Extrait du livre « Le Japon d'aujourd'hui »

Children's

Comment mettre le Hakama et le Men



## Nihon Kendo Kata ( suite)



### Directions correctes et datotsu

Les Kata qui sont exécutés avec un sabre en bois dont la poignée a une section ovale et une partie rectiligne appelée hasuji exige une très grande attention en ce qui concerne les directions des datotsu (uchi et stuki). Si elles ne sont pas correctes, les mouvements des datotsu seront retardés et votre stabilité compromise. En raison des efforts qu'ils exigent sur ce plan, les kata développent l'action harmonieuse des muscles. Ils développent également l'aptitude à trouver la direction correcte des datotsu et à exécuter les uchi et stuki sans rupture d'équilibre.



### Intervalles d'attaque correct

En kendo de compétition on accorde tant d'importance au fait de frapper rapidement et au fait d'éviter d'être frappé que l'on oublie l'intervalle correct (maai). Les kata au contraire se disputent à intervalles corrects ou dat otsu-no-maai ; étant donné que toute la pratique se fait en fonction de cet intervalle, les distances correctes entre partenaires sont respectées.

### Mouvements corporels corrects

Par opposition aux autres types de kendo, les kata sont effectués sans le moindre équipement protecteur. Par conséquent, ils sont accompagnés d'une tension psychologique toute particulière. Cette humeur contribue à rendre les mouvements du corps plus logiques et plus efficaces en raison d'une agilité, d'une précision et d'un naturel plus grand.

### Sincérité inhérente aux techniques martiales

On ne peut nier qu'en kendo de compétition, la sincérité et la compétition aient aussi une grande importance. Toutefois, le désir de vaincre l'emporte souvent sur toute autre considération. D'autre part, en kata, le but des mouvements de datotsu est d'exécuter une coupure (aucun mal n'en résulte évidemment). De plus les participants ne sont pas protégés. Cela crée en eux un malaise qui va de pair avec le désir de ne pas se faire blesser et les engage plus profondément dans le kata. Leur concentration est également plus intense.

### Développement du kigurai (fierté)

Les kata ne se limitent pas à l'activité physique : ils constituent en outre une recherche de la beauté spirituelle. Quelle est la beauté spirituelle du kendo ? Elle provient de ce que l'on appelle Ki en japonais. Ki se traduit généralement par esprit ou cœur et si on le cultive, il en résulte le sens de la dignité, et la force du corps et de l'esprit. Les mouvements d'un homme en qui l'esprit du Ki est actif reflètent une certaine fierté dans sa grâce et son agilité. Les kata nécessitent donc une sorte de fierté ou kigurai. En kendo également de véritable progrès vous donneront ce type de fierté qui est le fruit de l'entraînement au kata.



## KANGEIKO



Alors que le Kangeiko se termine au Dojo de Mitsubishi que je fréquente je voudrais évoquer ce type de Keiko typiquement japonais et très peu répandu à l'étranger.

Le Kangeiko, étymologiquement Keiko (dans le) froid, consiste à faire Keiko tous les matins pendant une période de 5 à 10 jours d'affilée pendant l'hiver. En général la période choisie est la plus froide vers le mois de Janvier ou de Février et les Keiko commencent tous les matins vers 6:30 (7:00 chez Mitsubishi, mais 6:00 voire plus tôt dans certains Dojo).

Pas d'échauffement collectif ni de Suburi. Les pratiquants arrivent, ouvrent portes et fenêtres, passent la serpillière glacée, se changent et s'équipent. Un petit Mokuso pendant lequel on essaiera de ne pas trembler de froid et hop directement le Jigeiko. La seule satisfaction, matérialisée parfois par un petit diplôme, c'est d'avoir participé à tous les Keiko pendant la période du Kangeiko sans en sécher un seul. L'exercice est beaucoup moins simple qu'il n'y paraît, surtout pour un Occidental accoutumé aux salles de sport confortablement chauffées l'hiver.

Ici il faut lutter contre le froid, le sommeil, la fatigue, les engelures sous la plante des pieds (surprise garantie pour ceux qui n'en n'ont jamais eu) et les frissons dans les files d'attente lors des premiers Keiko. Ceci dit le Mokuso du salut final alors que les premiers rayons du soleil commencent à réchauffer le plancher du Dojo, reste un souvenir (masochiste?) bien agréable.

Cette tradition du Kangeiko remonte à l'époque où le Kendo faisait parti de la formation des Samurai. L'accoutumance au froid, l'endurance, l'habitude de se lever tôt le matin étaient considérées comme autant de vertues guerrières que ce type d'exercice permettait d'acquérir.

JJ. LAVIGNE

## La Recette de Maître RABELLINO

### COOKIES

Préparation : 20 mn. Cuisson : 10 mn. TH 6 (190°)

« Très facile à réaliser par les enfants »



#### Ingrédients

200 grs de beurre en pommade (sortir du réfrigérateur 1H à l'avance)	2 œufs
125 grs de sucre semoule	1/2 cuiller à café de levure en poudre
125 grs de sucre cassonade	1 pincée de sel
280 grs de farine	1 bâton de vanille fendu gratté
20 grs de cacao en poudre	100 grs de chocolat noir (mi-amer)

#### Préparation

1. Dans une grande terrine, à l'aide d'une spatule en bois travaillez le beurre en pommade avec le sucre semoule et le sucre cassonade.
2. Tamisez ensemble la farine, le cacao en poudre, le sel.  
Ajoute le tout dans le 1. Puis mélangez en ajoutant les deux œufs et la vanille jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse, puis à la fin le chocolat haché grossièrement.
3. Sur la plaque du four recouverte de papier aluminium, faites des boules d'une grosseur d'une belle noix, et aplatissez la boule avec la paume de la main. Enfourez et laissez cuire 10 mn.  
(Surveillez bien la cuisson !) A déguster tiède.