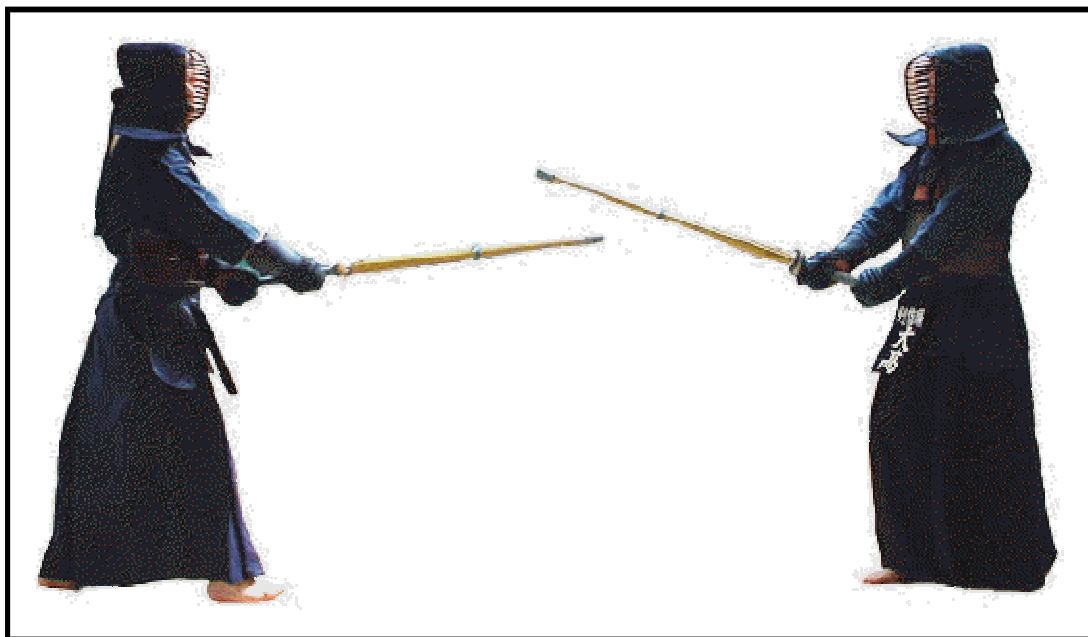


LA GAZETTE DU FUDOKAN

JU

Marseille - Osaka - Iasi - Brasov - London



Editorial :

Chers amis Kendokas, bonjour.

Deux saisons se sont écoulées depuis la dernière parution de la Gazette du Fudokan, ce n'est pas faute de ne pas avoir de choses à écrire mais mon manque de disponibilité a fait que j'ai retardé souvent cette édition. Donc volontairement incomplète, dans cette Gazette, je n'aurai pas l'occasion de féliciter les nouveaux promus aux examens, ni de commenter la visite de Moriyama sensei et de la télévision japonaise NHK en 2002 et surtout la visite de Sakudo Sensei et de sa délégation en juillet 2003. Je vous rassure une édition spéciale relatera cet événement pour le Massilia Fusokan .

Une nouvelle saison a débuté et nous constatons déjà que nos Fudokan girl's et boy's sont de plus en plus nombreux .

En effet la bonne collaboration de Massilia Sports et du Fudokan nous permet d'envisager le futur avec optimisme .

En espérant vous retrouver tous aussi assidus que par le passé, je vous souhaite une bonne lecture de la gazette.

A.H

TECHNIQUE (suite)

Combat ou entraînement avec partenaire

1. Attaques

a Maniement de la pointe de l'arme (kensen)

La dextérité avec laquelle vous maniez la pointe de votre shinai ou de votre sabre détermine en grande partie le succès ou l'échec des techniques que vous exécutez. L'issue d'un combat que vous livrez dépend de l'efficacité et de l'autorité avec laquelle vous maniez la pointe de votre shinai dans les attaques.

Afin que votre arme ne reste pas figée dans une position, il faut déplacer fréquemment la pointe en uchi ou tsuki. Pour empêcher votre adversaire de prévoir les mouvements que vous projetez, il faut lever ou abaisser fréquemment la pointe de votre arme. Il existe bien d'autres manières d'utiliser la pointe de votre shinai, par exemple en touchant la pointe du shinai de votre adversaire, vous pouvez sentir ce qu'il s'apprête à faire. En la pressant contre le shinai de votre adversaire, vous pouvez annuler ses actions. Le fait de la lever brusquement peut perturber le mouvement adverse. En outre, vous pouvez porter uchi et tsuki avec la pointe de votre arme.

La pointe de votre sabre doit vous permettre d'établir d'importants rapports avec votre adversaire. Ayez toujours l'idée que la pointe de votre sabre est reliée à la sienne par un simple fil. S'il recule, vous suivez; s'il avance, mettez vous en retrait. Dans tous vos mouvements, ce lien entre votre adversaire et vous ne doit pas être brisé.

b San-satsu-ho (méthodes fondamentales d'attaque)

Tous les individus sont différents et chacun est libre de mettre au point des techniques d'attaques et de défenses convenant à sa personnalité et sa morphologie. C'est pourquoi le nombre des méthodes d'attaques en kendo est pratiquement illimité si on analyse tous les points en détail. Toutefois, on peut les regrouper en trois grandes catégories appelées *mitsu-no-kujiki* ou les trois manières de déséquilibrer l'adversaire.

Chacune de ces méthodes a pour but de faciliter votre attaque en dérangeant un élément de la position de l'adversaire. Elles sont classées ci-dessous en fonction de l'objet sur lequel vous devez concentrer votre attention.

1. Ken-o-korosu (contrôle du sabre)

Cette méthode vous amène à détruire le potentiel d'attaque de votre adversaire en dérangeant tout d'abord sa position. Quand la position de votre adversaire est parfaite, la pointe de son sabre est en bonne position pour frapper en uchi ou tsuki ou bien se conformer à vos mouvements et parer vos attaques. Par contre, si vous

forcez la pointe de son sabre à changer de position en la poussant ou en la secouant, et si vous faites preuve d'un esprit offensif, vous pouvez ainsi perturber l'équilibre de votre adversaire. C'est la méthode d'attaque la plus élémentaire. Il faut l'étudier à fond pour en maîtriser toutes les finesses. Lorsque vous rejetez le shinai adverse en lui donnant une secousse, il faut que vous soyez conscient d'utiliser votre corps tout entier et pas uniquement vos mains. Tout en guettant l'occasion d'agir, il faut que vous soyez prêt, mentalement et physiquement à frapper à tout moment. Il est également important de modérer la pression exercée par la pointe de votre shinai et le mouvement de balayage. Si vous dirigez la pointe de votre shinai vers le centre du corps de votre adversaire, vous contrôlerez ses actions même si vous n'attaquez pas.

2. Waza-o-Korosu (contrôle technique)

Ce sont les techniques que vous maîtriserez grâce à un entraînement intensif et qui décideront de votre victoire ou de votre défaite lors d'un combat de kendo. Il n'est pas impossible que vous veniez à bout d'un adversaire à l'aide d'une technique que vous n'utilisez pas habituellement; néanmoins, une telle chance peut ne jamais se reproduire. Fiez-vous davantage aux techniques que vous connaissez le mieux. Toutefois, si votre adversaire parvient à contrôler la situation, il se peut que vous vous trouviez dans l'impossibilité d'adopter la position qui vous permettrait de réaliser les techniques que vous connaissez le mieux. Quand à vous, vous pouvez mettre votre adversaire dans une semblable situation si vous contrôlez ses techniques favorites. Il existe deux façons de procéder; s'il utilise déjà une de ses techniques favorites, vous pouvez en briser l'effet; ou bien, vous l'incitez à recourir à l'une de ses techniques favorites afin d'en ruiner les effets. Si vous vous rapprochez très près de lui et que vous le troublez par une attaque rapide, il sera incapable de mener à bien sa technique. Il sera momentanément paralysé, ce sera l'occasion pour vous de le frapper en uchi.

3. Ki-o-korosu (équilibre mental)

Par une attaque pleine d'élan et de force, il vous est possible de détruire l'équilibre mental de votre adversaire, l'effrayer et briser sa force spirituelle et mentale. Toute attaque sera alors aisée.

Les trois méthodes d'attaques de bases ont été traitées séparément dans les paragraphes précédents.

Néanmoins, au cours des exercices et des combats, il faut les utiliser toutes les trois simultanément.

En effet, il vous sera impossible de briser l'équilibre mental de votre adversaire si vous ne faites aucun mouvement visant à casser sa position et sa technique.

TECHNIQUE (suite)

Inversement, si vous n'agissez pas sur l'équilibre mental de votre adversaire, vous ne pourrez probablement briser ni sa position, ni sa technique. C'est la pression psychologique que vous exercez sur votre adversaire qui ébranle sa stabilité mentale.

(b) Mitsu-no-sen)

L'issue d'un combat peut dépendre du fait qu'on prévoit et qu'on devance ou non les gestes de l'adversaire. Les explications des diverses techniques de kendo ont donné une idée du sens restreint que peut avoir la notion de devancer les actions adverses. Cette notion peut prendre une signification plus large. On regroupe en trois grandes catégories les diverses manières de devancer l'adversaire. Ce sont les mitsu-no-sen.

(1) Sensen-no-sen

Il vous faut prévoir les intentions (uchi ou tsuki) de votre adversaire avant le début même de son action. En réagissant ensuite rapidement à ses mouvements, vous cherchez l'occasion de le frapper en uchi ou tsuki. Pour cela, il faut recourir à la technique la plus élaborée du kendo: debana-waza.

(2) Senzen-no-sen

Lorsque votre adversaire a commencé l'exécution d'une technique, cherchez l'occasion propice pour vous déplacer efficacement et devancer la suite de ses actions.

Par exemple, s'il marche vers vous pour une attaque en uchi, devancez-le avant que son shinai ne vous touche ou ne touche votre shinai.

Dans ces cas-là on emploie très souvent les nuki-waza (techniques d'esquive).

(3) Go-no-sen

Même lorsque votre adversaire est en train d'exécuter une attaque, il est encore possible de le devancer en faisant glisser son shinai vers le haut, ou en employant des techniques vous permettant de vous conformer à ses mouvements ou encore par un uchi destiné à abattre son shinai (uchi-otoshi-waza). Autrement dit, reprenez le dessus en tirant parti de la moindre hésitation. Les suriage-waza, uchi-otoshi-waza et kaeshi-waza sont d'une grande utilité dans ces cas là.

2 Uchi et tsuki

a Aspects fondamentaux

En kendo, des uchi et tsuki parfaits doivent être le résultat de l'action combinée de l'esprit, du sabre et du corps. Un seul de ces trois éléments ne peut obtenir de bon résultat indépendamment des deux autres.

En Kendo, quiconque s'avère capable de réaliser une totale fusion de l'esprit, du corps et du sabre (ki-ken-tai-no-ichi) au cours d'une technique - aussi brève soit-elle est un expert. L'aptitude à réaliser cette union représente l'idéal que tous les kendokas doivent s'efforcer d'atteindre.

Le but des exercices et des séances d'entraînements répétés ne doit pas être de gagner des combats mais de mettre au point des uchi et des tsuki parfaits en développant l'aptitude à coordonner totalement les trois éléments mentionnés ci-dessus.

b Zanshin

En Kendo moderne, le mot *Zanshin* recouvre deux choses. D'une part, il désigne la détermination à poursuivre le combat sans relâchement ni la moindre négligence. C'est en accomplissant jusqu'au bout tsuki et uchi que l'on manifeste cette volonté à son adversaire. D'autre part, le terme désigne le fait de mener à bien chaque uchi et tsuki qu'on porte. Le concept de Zanshin a une grande importance dans l'enseignement du kendo. Cet enseignement insiste sur la nécessité d'être concentré à tout moment. De plus, le kendo permet à l'homme de révéler ses immenses possibilités en insistant sur le fait que chaque individu doit avoir confiance en ses propres actions et savoir à quel moment leur faire atteindre l'efficacité maximum. Comme l'indique le terme japonais Zanshin, concentration et confiance empêchent votre esprit de se dissiper et vous permettent de garder toute emprise sur lui. La manière de le faire est très importante car si vous faites trop d'efforts conscients pour rester concentrés, vous risquez de paralyser l'extension de votre bras et de bloquer l'afflux de force transmis à votre shinai, gâchant ainsi le résultat de votre technique. Il faut au contraire frapper sans penser à retenir votre esprit, charger votre corps tout entier de force, et agir sans vous soucier consciemment de Zanshin. Si vous suivez ce processus, votre force en sera accrue et vous découvrirez que vous demeurez néanmoins assez concentré pour ne pas commettre de négligence.

Extrait des bases du Kendo.....A suivre

Chronologie des maîtres du sabre (suite)

1507 - 1577

Kamiizumi Isenokami

Son nom usuel était Hidétsuna, et vers l'âge de 55 ans il prit le nom de Nobutsuna. C'était un seigneur féodal de Ohogo. Il s'initia aux arts martiaux sous la direction de son père. Il avait environ 15 ans lorsque son père le présenta à un adepte de Kashima qu'il connaissait depuis longtemps, Matsumoto Bizen. Celui-ci lui enseigna le sabre de Kashima. On peut supposer qu'en fréquentant Kashima il a pu recevoir l'enseignement de Tsukahara Bokuden et d'autres adeptes de Kashima. Il y a seulement 150 km entre Ohogo et Kashima. Au bout de deux ans Matsumoto Bizen mourut sur le champ de bataille. Kamiizumi rencontra à Kashima un autre adepte nommé Aisu Ikô, et devint son disciple; c'est sans doute le sabre de Aisu Ikô qui l'a le plus marqué. L'école de Aisu s'appelait « Kagé-ryu », et Kamiizumi a nommé plus tard son école »Shin-Kagé-ryu, le nouveau « Kagé-ryu » (la nouvelle école de l'ombre).

Kamiizumi en approfondissant son art continue à gouverner son fief et prend part à de nombreuses guerres entre féodaux. En 1563, âgé de 56 ans Kamiizumi décide de renoncer à sa place de seigneur féodal et quitte sa région pour voyager à travers le Japon afin d'approfondir davantage son art et diffuser son école en dehors de sa province.

A partir de son expérience d'entraînement et d'enseignement Kamiizumi élabore le shinaï pour remplacer le boken afin d'éviter les accidents inutiles et d'encourager une expression technique plus libre. Le mot « shinaï » est la forme nominative du verbe « shinou » qui signifie »fléchir », le shinaï est donc un bâton flexible qui amortit le choc des coups. Le shinaï de Kamiizumi diffère un peu de celui d'aujourd'hui. Il est composé d'un faisceau de lamelles de bambou enveloppé d'un long sac de cuir recouvert d'une couche de laque. Ce type de shinaï est encore aujourd'hui utilisé dans l'école Yagyû shin-Kagé-ryu, héritière de l'école Kamiizumi.

Kamiizumi fit la rencontre de Yagyû Muneyoshi et séjourna durant six mois au fief de Yagyû près de Nara. Il enseigna alors son art à Yagyû qui deviendra plus tard son successeur.

De multiples anecdotes laissent supposer qu'il avait atteint un très haut niveau dans l'art du sabre, mais ce qu'il faut remarquer me semble être qu'à partir de Kamiizumi le sabre commença à prendre une direction plus intériorisée. A partir des écrits de Kamiizumi nous pouvons facilement supposer qu'il pratiquait le zen. « le sabre avec l'esprit, l'esprit avec le sabre » est une idée que l'on rencontre déjà chez lui. La pensée de la voie du sabre n'est pas explicitée, mais nous pouvons y voir la genèse de cette attitude qui sera développée par ses successeurs. C'est dans ce sens que je fais remonter à Kamiizumi une des origines de la pensée du kendo moderne.

1522 - 1592

Toda Seigen

Il naquit dans la province de Echizen, aujourd'hui Fukui-ken. Son nom habituel était Yogoro, et ensuite Gorozaemon. Il apprit son art de son père adepte de l'école Chujo-ryu. A la suite d'une maladie des yeux, il céda la succession familiale à son frère cadet et il vécut pour la recherche de l'art du sabre.

Son école appelée Toda-ryu fait partie de l'école Choju-ryu, on y pratique l'art du sabre court (kodachi).

Chronologie des maîtres du sabre

? - ? **Kanémaki Jisai**

Élève de Toda Seigen, il fonda une école nommée tantôt Toda-ryu (écrit avec d'autres idéogrammes), tantôt Kanémaki-ryu. Il utilisait le sabre moyen (chudachi) au lieu du sabre court.

1520 (1525 ou 1537) - 1605 **Hitta Bungoro**

L'année de naissance de Hitta Bungoro diffère d'un document à l'autre. Son nom habituel était Kagékané. Neveu de Kamiizumi Hidétsuna, il le servit comme son vassal depuis sa jeunesse, et fut aussi un de ses premiers disciples. Il partit en voyage avec Kamiizumi, renonçant comme son maître à toute ambition dans le monde féodal et choisit de vivre en simple adepte du sabre. En 1564, suivant le conseil de son maître il le quitta pour établir sa propre voie et pour diffuser l'école de Kamiizumi. Il voyagea vers l'Est du Japon, et en 1601 vint à Kuysu. Après être resté quelques temps au service du seigneur Hosokawa en tant que vassal, il continua son voyage à travers le Kyushu. Hitta Bungoro appelait son école « Shin kagé-ryu » comme celle de son maître, et lorsqu'il mourut en 1605 ses disciples appelèrent l'école qu'ils continuaient « Hitta-kagé-ryu ».

Lorsque Kamiizumi arriva pour la première fois au fief de Yagyū, Hitta bungoro combattit contre Yagyū Munéyoshi et le vainquit. Une question demeure : pourquoi Kamiizumi a-t-il choisi Yagyū et non Hitta pour le désigner comme unique successeur? Est-ce parce que Yagyū a fait des progrès extraordinaires après être devenu disciple de Kamiizumi qui l'a alors estimé supérieur à Hitta? On peut penser aussi que Kamiizumi avait confiance en son neveu, son disciple depuis de longues années et n'avait pas besoin de lui affirmer à nouveau l'authenticité de la transmission qu'il avait reçue. Plusieurs suppositions sont possibles, mais la réalité reste énigmatique.

1526 — 1602 **Okunoyama Kyugasai**

Il est né à Mikawa, son nom d'enfance est Magajiro. Plus tard il s'appela Kyugasai, et après s'être rasé le crâne, il prit le nom de Onjusai.

Il fut disciple de Kamiizumi alors que celui-ci était encore seigneur féodal dans l'Est du Japon et reçut l'ultime enseignement de ce maître.

Il médita au temple Okuyama-Myojin de son pays natal Mikawa (aichi-ken) et eut un jour une illumination divine. A dater de ce jour il appela son école « Shinkagé-ryu » en modifiant les idéogrammes du nom de l'école qu'il avait héritée de son maître Kamiizumi, tout en respectant la même prononciation. 'Shin' -dieu- au lieu de -nouvelle-, 'kagé' - l'ombre dans le sens de la forme projetée —, au lieu de -l'ombre au sens de ombrage - . C'est un de nombreux exemples de la modification des idéogrammes des écoles de la filiation Shinkagé-ryu qui attachent ainsi différentes images à une prononciation qu'elles respectent. Il existe aujourd'hui plus d'une trentaine d'écoles de sabre portant le nom de Shinkagé-ryu.

Lorsqu'il fonda son école il prit le nom de Kyugasai. En 1574 Tokugawa Ieyasu l'invita à Okazaki dans la province de Mikawa pour recevoir son enseignement du sabre.

Il nommait l'essentiel de son art 'Muso-no-tachi' (sabre de non pensée).

(Extrait d'une première esquisse de la chronologie des Maîtres du sabre par Maître Kenji TOKITSU)

À suivre.....

LE KENSHINKYORAÏ DE JUILLET 2002 EN IMAGES

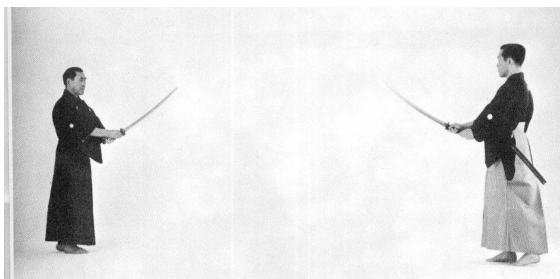


Le Dojo de Massilia Sports



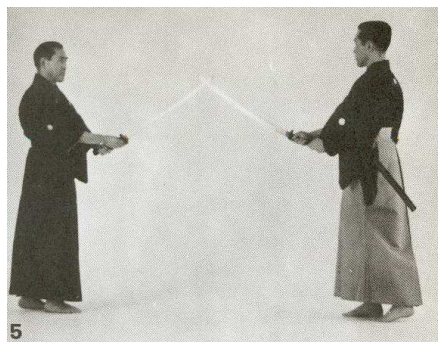
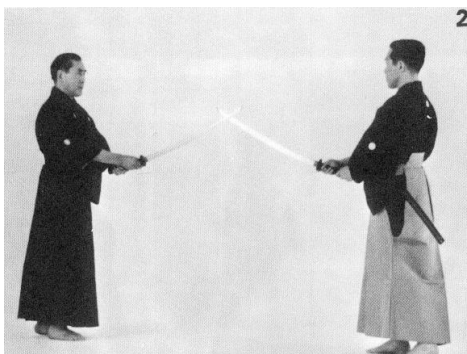
NIHON KENDO KATA

NIHONME



Uchidachi

Shidachi



Dernières Nouvelles

Élection du Bureau du C.R.K région P.A.C.A.

Président : Laurent Mlili
Secrétaire: Laurence Charrue

DTR: Jean-Yves HOARAU



Stages et Compétitions à venir

*Stage de Nice , le 31 octobre 2004
Direction du stage par Alain Deguire 6è Dan*

*Stage et compétition à LA Valette
Coupe Daniel Lanzi
13 et 14 novembre 2004*

*Prochain Interclubs
27 novembre 2004 à Massilia Sports de 10h30 à 12h*