

BO-ZEN-DO

JANV. FEV 84



道
杖
術

COLLEGE DES CEINTURES
NOIRES ET CONSEIL DES ANCIENS

REVUE N° 5 - JANVIER - FEVRIER 1984

SOMMAIRE :

- Editorial par Marc PIQUEMAL Président du C.C.N.C.A.B.	1 - 2
- BO-ZEN-DO et liberté - J.G DE BARRY 3ème dan	3
- Le C.C.N.C.A.B.	4
- L'esprit des stages - par J.M MERCY 1ère dan	5 - 6
- BO-ZEN-DO en quoi il consiste - M. PIQUEMAL	7 - 8
- Vie des clubs	9 - 10 - 11
- Ku kyo 9 ème principe (suite) par Marc PIQUEMAL 4ème dan	12 - 13 - 14
	15 - 16 - 17
- Les deux grandes écoles - par Sylvain BENOIT 3ème Kyu	19 - 20
- Homo Sapiens - par KM 007	21 - 22
- Bien agir par J.V. DE BARRY 2ème dan judo	23
- L'importance de l'assise - par J.M PRESAS 3ème dan	24 - 25
- NI KIO 2ème principe (suite) par Nath. HUMBLLOT 1ère dan	26 - 27
- BO - ZEN - DO horizon 84 par H. AGRAMUNT	28
- Photos	29 - 30
- Qu'est-ce ? sabu - sibra - par B. PASTOUREAU et Ph. DEWEVRE	31
- J'ai convaincu les copines par KM 007	32
- Noble chevalier - par Ch. AGRAMUNT	33
- Lu pour vous	34
- BO - ZEN - DO pourquoi ? H. AGRAMUNT	35
- Tête de samourai dessins de H. AGRAMUNT	36

JANVIER - FEVRIER 1984

EDITORIAL

Parce qu'il est de tradition, au seuil d'une année nouvelle, de porter un regard rétrospectif sur le temps écoulé pour en tirer des plans pour l'avenir, cet éditorial se propose de vous résumer, en quelques lignes, certaines étapes qui vous attendent. Elles permettent d'appréhender quatre degrés de perception du BO-ZEN-DO, vous amenant à parcourir ce chemin intérieur sans cesse défriché depuis plus de deux millénaires par d'innombrables générations de BO-ZEN-DO-KA dont les motivations premières étaient imposées, à l'origine, par la nécessité de survivre.

Au tout début, pour le plus grand nombre d'entre nous, le contact par le choc est ce que nous recherchons. Element étranger, adjuvant de la personnalité qu'il révèle, le bô s'utilise pour parer, frapper, cherchant à atteindre l'autre et rencontrant chaque fois son homologue. On expérimente alors, au premier degré, le pouvoir "bô", arme d'une puissance insoupçonnée. Il arrive même parfois à cette recherche de dépasser son but. L'adhérent s'inscrit dès lors, dans un automatisme au sein duquel deux bâtons s'entrechoquent, aux dépens des niveaux de frappe, oubliant par là le sens du mot ZEN du BO-ZEN-DO. Réveillé dans son errance par le san-sei, l'adepte redécouvrira alors bien vite, avec un regain de concentration, le chemin du NI-KYO, par faisant attaques et parades au moyen de cet instrument. Le temps poursuit son oeuvre, le bô a déjà perdu son attrait de toute première nouveauté et au fil des entraînements il se personnalise. Il est, maintenant, le compagnon précieux qu'une main agile anime avec de plus en plus de force et de dextérité. Il est devenu le complément de la personnalité... De nouvelles possibilités s'offrent dorénavant au pratiquant qui commence à tirer profit des qualités de son arme: l'élasticité du bois par exemple, lors du choc en retour, lui permet d'économiser son énergie et donc d'intensifier la fréquence de ses attaques. Il le hisse à des vitesses de frappe de plus en plus élevées, lui ajoutant la force d'opposition des parades afin d'augmenter d'autant la puissance du prochain impact. Tant et si bien que parvenu à un haut niveau de connaissance et d'utilisation de ce premier degré, sa dernière force de frappe résulte pour la plus grande partie de l'acharnement qu'a mis le partenaire à parer les précédents coups : son inertie est vaincue!

La treizième série apporte la clef du deuxième degré de pénétration de ce grand univers qu'est le BOZENDO. Contrastant avec le premier apprentissage auquel il ne s'oppose nullement, nous entrons dans une autre sphère d'étude : point de contact direct ici, mais tout simplement réussir à le conserver par son absence. Voilà une idée bien paradoxale à notre esprit! Le Sen-O-Sen ou art du vide en est pourtant le maître-mot... Quoi de plus irrésistible en effet, piège subtilement dévoilé, que l'appel d'un vide qui s'ouvre devant vous alors que vous misiez sur la farouche résistance d'un bô placé en parade. Parti pour utiliser le premier degré, l'adversaire se trouve intégralement entraîné jusqu'aux confins de sa propre action, faute de participant!

Ainsi que deux aimants, les deux bô se suivent, rendus solidaires par un contact immatériel. Celui de Shité cède, comme soumis à une pression irréaliste qu'exercerait celui de Tori. Celui de Tori s'engage totalement, comme aspiré par une dépression sans fondement physique que créerait le déplacement initiateur de celui de Shité. Puis ils se séparent, le premier ayant assuré la protection de l'attaqué, l'autre poursuivant sa course et signant la perte de l'attaquant. Toute la finesse de ce contrôle a résidé dans le refus de Shité d'accorder ce choc tant souhaité, tout en lui laissant le secret espoir de l'atteindre! Mais combien d'heures de travail avant d'acquiescer cette maîtrise!

La Voie ou DO, nous amène, après l'étude des extrêmes, à aborder le "Tchoung"(1). Alors que l'on pensait bien maîtriser sa technique, et couvrir enfin tous les horizons de cet art, le voilà qui apparaît encore sous un jour nouveau. Si le choc, par sa "violence" nous en éloigne et le Sen-O-Sen, lui, nous l'interdit, c'est bien pourtant d'eux que naît le troisième degré d'intégration. Compromis de ces deux premières formes d'enseignement, il se révèle au cours de l'étude du SAN KYO. Par une grande maîtrise de son bô que soutient une bonne connaissance du TAO TO, l'expert peut entrer dans le mouvement réalisé par son partenaire. Le contact établi entre les deux armes et c'est par là que débute l'apprentissage de ce niveau supérieur de compréhension, il lui est alors facile d'en modifier la cinétique. A n'importe quel moment, il peut se rendre maître du jeu de son adversaire et le dévier de ses fonctions premières : l'inertie du bô est alors pleinement exploitée !

L'apport du ROKU KYO ou art des projections invite à franchir le quatrième degré. Le bô est devenu, au cours de ces expériences, partie intégrante de vous-même. Ce ne sont, à niveau égal, non plus deux êtres mais deux nouvelles entités (bô + être) qui exercent leur dualité se transformant en complémentarité lors de l'action. Sentir son bô, jouer avec son bô dans l'espace et dans le temps, vous confèrent une autre dimension. Contrôler, maîtriser un adversaire que l'on guide, projette par des tractions, pressions : un vaste champ de perspectives aussi prometteuses les unes que les autres s'ouvre à vous... Le bô vit, votre esprit l'habite, l'anime. L'on ne peut plus dire qui agit : les mains sur le bô ou le bô sur les mains, tant l'unité est grande. Votre corps, éduqué par le HATI KYO (2), ne travaille plus que pour assurer au bô les meilleures conditions d'exécution. Et c'est par cela que ce dernier le protège de toutes atteintes. Pourtant il y a déjà bien longtemps que tous deux ne sont plus qu'une seule et même machine que l'esprit dirige... C'est l'union entre le Ciel (bô qui évolue dans l'espace aérien) et la Terre (corps se déplaçant au sol) qui se trouve ici accomplie, réalisant un des grands principes Taoïstes.

Que de chemin parcouru dès lors, depuis la première rencontre avec cet étrange "cylindre de bois", objet de notre discipline, que tout le monde semble si sûr de connaître!

Bien des vœux seront formulés en ce début d'année 1984, pour votre santé, votre bonheur, auxquels de tout coeur nous nous joignons, et il en est un qu'en plus notre Collège ne manquera pas de vous présenter :

C'est de vous encourager à poursuivre cette passionnante route à la découverte du grand univers du BO ZEN DO.

Marc PIQUEMAL, Président du C.C.N.C.A.B.
et ainsi que tous les membres du C.C.N.C.A.B.

EDITORIAL

BOZENDO ET LIBERTE

Liberté! Liberté chérie! Notre hymne national le clame, les médias le colportent chaque jour à tous les coins de la planète! Tout le monde la veut, mais où la trouve-t-on dans ce monde tourmenté de fin de XXe siècle?

Cette liberté, je l'ai trouvée!

Depuis dix ans, je passe une grande partie de mes moments de loisirs au dojo, pratiquant le JUDO d'abord, le BOZENDO ensuite, le jour où j'ai eu la chance et l'honneur de rencontrer Maître VIGOUREUX, le Suprême Gradé de cette discipline.

D'aucun diront : Liberté ou aliénation?

L'aliénation? C'est pour ceux de ma génération qui ont choisi de passer des heures en discussions stériles avec les copains, à boire des "pots" pour passer le temps, à se gargariser de musiques "pop, rock" ou autres drogues, à fréquenter les "boîtes", ou pétarader sur des engins motorisés, pour obéir aux critères à la mode. J'y ai goûté -un peu- et je parle en connaissance de cause!

Les jeunes qui ont choisi la pratique des arts martiaux ont choisi la discipline, l'effort, la patience, la persévérance, l'amitié, la courtoisie. Bien sûr, cela semble rude! Mais que de joies recueillies sur le tatami, chaque effort récompensé par une progression personnelle. Quelle fierté aussi à chaque passage de grade lorsque le Maître vous remet une ceinture de couleurs différente, signe de votre élévation dans la hiérarchie!

Une japonaise disait récemment dans une interview à un journaliste français : "Dans votre pays, on ne sait plus travailler, vous êtes un pays usé, touché par la décadence, la jalousie, la néantisation, la paresse... Le majorité ne pense qu'aux vacances et à récriminer. Dans la rue, on ne rencontre que des gens inquiets, insatisfaits ou des visages indifférents ; vos gestes sont brutaux, grossiers. La discourtoisie, la violence sont partout..."

Est-ce cela la liberté?

Ces arts martiaux, justement venus du Japon et de Chine, conservés précieusement intacts -depuis 25 siècles pour le BOZENDO- ne sont-ils pas justement la voie de la liberté?

Le BOZENDO, importé en France par Maître VIGOUREUX qui a passé de longues années dans ces pays, n'est-il pas là comme la figure de proue d'une ère nouvelle?

Ce n'est pas seulement attaques, parades, roulades... C'est l'école de l'effort individuel, de la conception cohérente, réaliste et chaleureuse du monde, de la vie et de la condition humaine. C'est cela la liberté!

C'est à nous, jeunes Bozendokas, par notre attitude devant la vie, devant les autres, par notre courage et notre vertu, de faire que les choses changeront.

Jean-Guillaume DE BARRY, 3e dan

(1) Voir Revue n° 4 article "Historique et origine du BOZENDO" par le Suprême Gradé
(2) Voir Revue n° 4 article "Introduction au HATI KYO" par le Suprême Gradé

L'ESPRIT DES STAGESLE COLLEGE DES CEINTURES NOIRES ET CONSEIL DES ANCIENS

Siège social : MAISON DES SPORTS, 200, Avenue du Père Soulas
34000 MONTPELLIER

COMITE DIRECTEUR

Président	M. Marc PIQUEMAL C.N. 4e dan
Secrétaire	M. Jean-Guillaume DE BARRY C.N. 3e dan
Trésorier	M. Jean-Michel PRESAS C.N. 3e dan
1er Assesseur	M. Jean-François SUAREZ C.N. 1er dan
2ème Assesseur	M. William MIMART C.N. 1er dan

CONSEIL DES ANCIENS - CINQ MEMBRES A VIE

M. Francis VIGOUREUX	Suprême Gradé 10e dan
M. Marc PIQUEMAL	Premier gradé 4e dan détenteur du Trophée des Maîtres
M. Jean-Guillaume DE BARRY	3e dan
M. Jean-Michel PRESAS	3e dan
M. William MIMART	1e dan

MEMBRES ACTIFS DU COLLEGE

Mme Lise PIQUEMAL	1e dan
Melle Nathalie HUMBLLOT	1e dan
M. Jean-Marc MERCY	1e dan

Cette revue de début d'année arrivera pour certains au même moment que la fin d'un stage d'hiver. Celui-ci est le quatrième organisé par le C.C.N.C.A.B. et il n'est pas trop tôt pour en tirer certains enseignements. Pour vos professeurs, ceux qui vous guident au fil des jours, il est facile de voir que de nombreuses choses évoluent.

En premier lieu, avec l'évolution du stage, on remarque une étonnante progression des capacités physiques. Même si vous ne sentez, plutôt, que votre fatigue, vos partenaires sauront percevoir cette différence. Cela se traduira aussi par une progression plus rapide de certains membres. En effet, si certains entament pour la première fois une "carrière" sportive, d'autres ont déjà un passé plus chargé sur ce point. Il est facile de comprendre pourquoi ces derniers progressent plus vite que les premiers nommés. Le corollaire de cet état de fait est que pour tous les participants au stage, le fait de se frotter à des personnes mieux armées permettra d'améliorer ses capacités. L'émulation sera donc le premier gain.

Le deuxième point que je signalerai est l'effet de réunion interclubs. S'il est courant aujourd'hui de recevoir un club ami au cours d'un entraînement, la durée de ces échanges est limitée dans le temps (deux heures au maximum). La différence est évidente si vous les comparez aux vingt-deux heures des stages d'hiver et de printemps; je ne parlerai pas des soixante heures du stage d'été. Les facilités, de plus, seront moins importantes dans l'avenir avec la dispersion des clubs dans toute la France et plus tard, peut-être, dans le monde entier. Vous vous apercevrez alors que la comparaison des techniques et des méthodes de travail rend plus effectif l'harmonisation entre les divers membres. Vous pourrez alors lier de nombreuses connaissances et c'est un point que l'on néglige souvent.

Le troisième point que je voulais signaler se rapporte à la progression technique et l'on touche là au fond du problème des stages.

S'il est possible, pour un directeur technique isolé, de juger la progression technique d'un élève jusqu'à la ceinture marron, c'est au Collège (C.C.N.C.A.B) que revient, par la qualité technique des membres de la commission des grades, le contrôle de l'assimilation de l'esprit du BO-ZEN-DO. On conviendra que ce jugement sera plus sûr chez un quatrième Dan que chez un premier Dan par exemple. C'est donc un premier moyen, commode, pour le C.C.N.C.A.B. de suivre techniquement les élèves et par là même d'aider un directeur technique éloigné de l'école à maintenir l'homogénéité des niveaux de ses élèves. Il sera plus facile de corriger un défaut latent à faible niveau qu'à grade élevé. Tout élève aura donc intérêt, avant d'en arriver à la présentation pour son 1er Dan, à vérifier ses connaissances et à les compléter en se frottant aux autres. Ce fait sera d'autant plus important que le C.C.N.C.A.B., loin de n'exercer qu'un strict contrôle, profite de ces stages pour augmenter le bagage technique des participants. Vos professeurs savent en effet très bien que les mouvements que vous apprenez ne sont assimilés que par un phénomène d'inhibition, un peu comme une éponge que l'on sature d'eau. Dès lors que ce mouvement sera pratiqué tous les jours et non une fois par semaine, l'oubli n'aura pas de temps de se produire. On retiendra le fait, et c'est une constatation que nous avons faite au cours des entraînements, que les élèves passent des mois à oublier ce qu'ils ont appris au cours des stages.

Je n'en dirai pas plus à ce sujet en tant que professeur et les derniers mots que j'ajouterai seront ceux de l'élève que j'ai été avant vous.

Ces mots décriront l'ambiance qui y règne, la joie de se mesurer aux autres, celle de voir jour après jour une progression technique, le fait de se trouver bien sur un tatamis avec un bô à la main au point de se rendre compte avec surprise, à la fin d'un entraînement, que cet élément qui vous semblait être une partie de vous est en fait plus ou moins autonome et étranger!
Je vous souhaite à tous de vivre cela. Si vous n'êtes pas convaincus, si vous ne comprenez pas tout ce que j'ai dit, demandez à ceux qui ont suivi les stages : vous verrez!

Jean-Marc MERCY, 1er Dan

— Nouvelles Futures —
99 difficultés dans les
Sections Australiennes



Non-Non! Aucune Exception!
Il n'y a pas de sabaki se fait en
appui sur la pointe des pieds!

BO-ZEN-DO

On peut dire que d'instinct l'homme depuis les temps préhistoriques s'est saisi d'un bâton pour chasser ou se défendre, arme naturelle disponible partout à profusion. La manipulation d'un bâton est donc aussi vieille que l'humanité.

Dans la Chine Antique, il y a vingt-cinq siècles, MO-TSEU, Grand Maître des Arts Martiaux, codifia différentes méthodes de techniques secrètes de combat à l'épée, à la pique, et au bâton.

Cet art guerrier chinois est appris de nos jours en France grâce à l'enseignement qui nous est transmis par Maître Francis VIGOREUX, Suprême Gradé de BOZENDO.

Cette technique secrète réservée à une élite sous MO-TSEU, le BOZENDO, de nos jours, s'adresse aux hommes mais aussi aux femmes et enfants à partir de 13 ans. Enfin à tous ceux que séduisent l'élégance, la souplesse, la puissance, la maîtrise et la continuelle transformation du corps. Il fait aussi appel à un effort de mémorisation et de concentration. Autant de qualités à acquérir dans la pratique de cette discipline vieille de quelques... 25 siècles! Qualités si nécessaires de nos jours!

EN QUOI CONSISTE LE BOZENDO?

BO : Ensemble de techniques de frappe, parades, esquives, désarmements et projections réalisés à l'aide d'un bô (bô: bâton long de 1m50). Elles sont regroupées en neuf grands principes.

ZEN : L'étude de cet art vise la maîtrise du corps, du mental, ceci dans la recherche de l'efficacité, le souci constant de la précision dans l'exécution : en un mot, c'est tendre vers la perfection!

DO : Parce que l'on peut y trouver une voie. Parce qu'en plus de la manipulation athlétique qui vous modèle un corps, cela vous apporte un équilibre, rompt en vous certains blocages et vous confère une maîtrise.

Dans le BO-ZEN-DO, enseigné selon les principes de l'effort, du dynamisme, de la loyauté, rien n'est facile, il faut beaucoup de patience, de persévérance, de volonté.

Organisée par le Collège des Ceintures Noires et Conseil des Anciens de BO-ZEN-DO la démonstration du 17 Décembre 1983 a pris place dans les vastes structures du gymnase de Saint Gaudérique, rue Paul Renan, salle privilégiée du club Kagemusha de Perpignan. Une quarantaine de participants invités pour la circonstance, venus du Roussillon et de l'Hérault ont présenté avec brio, devant un public perpignanais enthousiaste, quelques uns des 9 grands principes qui régissent cet art martial, en présence de Maître VIGOUREUX Francis, suprême gradé de cette discipline et doyen européen des Ceintures Noires de judo.

Initiant cette manifestation sportive, deux troisièmes dan démontrèrent par le ITI-KYO ou principe des manipulations, la dextérité que l'on peut obtenir, réalisant une série de figures où le bô (bâton long de 1,5 m) prend alors toute sa signification dissuasive.

Le deuxième principe, NI-KYO, (principe des attaques et parades) tour à tour pratiqué par élèves et professeurs, témoigna, sous l'avalanche de chocs, de la qualité, de la précision et de la rapidité d'exécution que permet d'acquérir le BO-ZEN-DO.

Un bref aperçu du HATI-KYO ou principe des déplacements, attira l'attention du public sur la multitude et complexité des postures si nécessaires à la réalisation de tout mouvement du bô, entité surajoutée à un corp en action.

Réservé aux Yudansha (ceintures Noires 1ère dan au minimum), par sa grande difficulté, le principe des projections ou ROKU KYO associa encore plus de spectaculaire à la soirée, expédiant à terre, presque simultanément plusieurs partenaires, leur offensive déjouée.

Les insoupçonnables ressources du bô manié selon l'esprit de l'école de MO-TSEU (créateur, il y a 25 siècles, du BO-ZEN-DO en Chine) se sont encore en partie dévoilées par le GO-KYO ou principe des désarmements, présenté par quelques ceintures bleues, marrons et noires.

Exécuté selon le principe de l'enchaînement des mouvements, le SAN-KYO révéla, à travers des ceintures noires III et IV dan, que le BO-ZEN-DO couvre aussi le domaine des esquives et techniques du Vide.

Recherche absolue de la perfection du geste, c'est par le KU KYO ou principe des Katas que s'acheva cette démonstration. Encadrant les remises de grades couronnant la qualité de travail de cette année écoulée le Kami-no-Kata et le Kata II dan donnèrent, en dehors de l'esthétique pure, une idée de ce que chaque adhérent vise :

Maîtrise du corps et du mental; souci d'efficacité, précision dans l'exécution.

LA VIE DES CLUBS

KAGEMUSHA - MONTPELLIER

Président : Jean-Marc MERCY
Directeur technique : Marc PIQUEMAL

Une nouvelle année commence. L'occasion est belle en cet article pour faire un petit signe à ceux qui sont passés par le club et nous ont quitté, la peine au coeur, pour d'autres cieux.

Il y a eu Véronique DAUVERGNE, partie pour la région parisienne pour raisons familiales et dont je salue ici le dernier-né, Thomas, que nous retrouverons un jour, certainement, sur un tatamis de BOZENDO ;

Je salue Christian et Sigrid MALACAN qui sont en Afrique mais dont le coeur est resté sur une plage de La Franqui, ainsi que Didier PINONDEL actuellement sous les drapeaux.

Je saluerai ensuite, avec mes voeux, tous ceux qui nous suivent et qui ne m'en voudront pas de ne pas les citer.

Tous ces membres ont déjà bien entamé leur année et de nombreuses activités ont déjà marqué notre automne : Nos infirmières diplômées d'Etat ont fêté leur admission en année de puériculture ; Phil nous a organisé un repas pour que ceux qui ont eu leur divers examens l'an dernier puissent fêter cela ; sans parler d'une sortie à la patinoire de Montpellier où les tai-sabakis n'ont pas toujours eu l'efficacité souhaitée !

Pour l'année nouvelle, nous aurons la démonstration publique au Polygone avec le support des médias et dont nous reparlerons dans le prochain numéro. Pour ceux qui sortent du stage d'hiver, ce sera une occasion de montrer la condition physique qu'ils en auront retiré. Quant aux membres de notre club connus pour leurs talents d'organiseurs, ils nous réservent une surprise...

Avis aux amateurs !



SAMURAI - PERPIGNAN

Président et directeur technique:
Jean-Guillaume DE BARRY

Bien que le BOZENDO ait repris de bonne heure avec la rentrée scolaire début septembre comme les autres activités du SAMURAI, la reprise ne semble pas être encore complète, sans doute à cause du beau temps persistant et de la rentrée tardive des Facultés.

SUAREZ, C.N. 1er dan, se fait rare, mais nous devons le féliciter pour sa récente paternité, une petite Audrey qui vient égayer son foyer.

Les frères HABAINOU sont encore plus grands que la saison passée

Les frères SAGUER viennent aussi souvent que le leur permet leur travail scolaire ou professionnel.

Les jeunes GUTTIEREZ, TASTI, RODRIGUEZ, Séverine FOIS sont assidus comme M. AGRAMUNT et sa fille.

Ont repris un peu plus tardivement : - CAZALS de retour de vacances en Tunisie; - VASALLO qui a eu un abcès au mollet à la suite d'une chute en mobylette et qui, à peine remis, s'est déboîté un coude, mais les manipulations du bô lui font une excellente rééducation. ; - CASENOVE, gêné par sa profession de restaurateur ; - MRIKHI de retour de Paris ; - BEAUDOT qui n'est plus gêné par sa phalange accidentée au travail : pour résoudre le problème, il a supprimé la question, en l'occurrence sa phalange auriculaire!

On ne reverra pas de la saison Melle Brigitte DAUSSET partie visiter les Amériques.

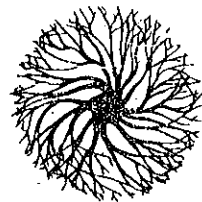
Quelques nouveaux : Mme LANDUCCI, Melle MARTINEZ, MM. MAGOTA et PELOUSE sont les bienvenus dans le BOZENDO

Si tout ce monde n'est pas toujours présent à tous les entraînements, le dojo de l'impasse Margueritte n'en est pas moins bien rempli d'autant que le SAMURAI a le plaisir d'accueillir quelques membres du KAGEMUSHA et particulièrement Nathalie HUMBLLOT C.N. 1er dan qui aide Jean-Michel PRESAS C.N. 3e dan à assurer les cours du mercredi.

Jean-Guillaume DE BARRY se partage entre le SAMURAI et le KAGEMUSHA de Montpellier, ville où il débute des études de kinésithérapeute après avoir été reçu au concours (ce qui nous a valu un bien sympathique "arrosage"!)

Il y a encore un peu de place et quelques nouveaux seront les bienvenus. Aussi un effort publicitaire est fait avec de nouveaux tee-shirts, pare-soleils, auto-collants et autres prospectus aux couleurs blanche et rouge du SAMURAI et marqués du signe du WO-THOU qui symbolise les forces YIN et YANG du TAO le principe de l'harmonie universelle.

Souhaitons que tous obtiennent cette harmonie avec eux-mêmes, avec les autres et avec le cosmos en suivant du fond du coeur la voie ZEN du bâton, le BO-ZEN-DO.

KAGEMUSHA - PERPIGNAN

Président : Philippe DEWEVRE
Secrétaire: Brigitte PASTOUREAU

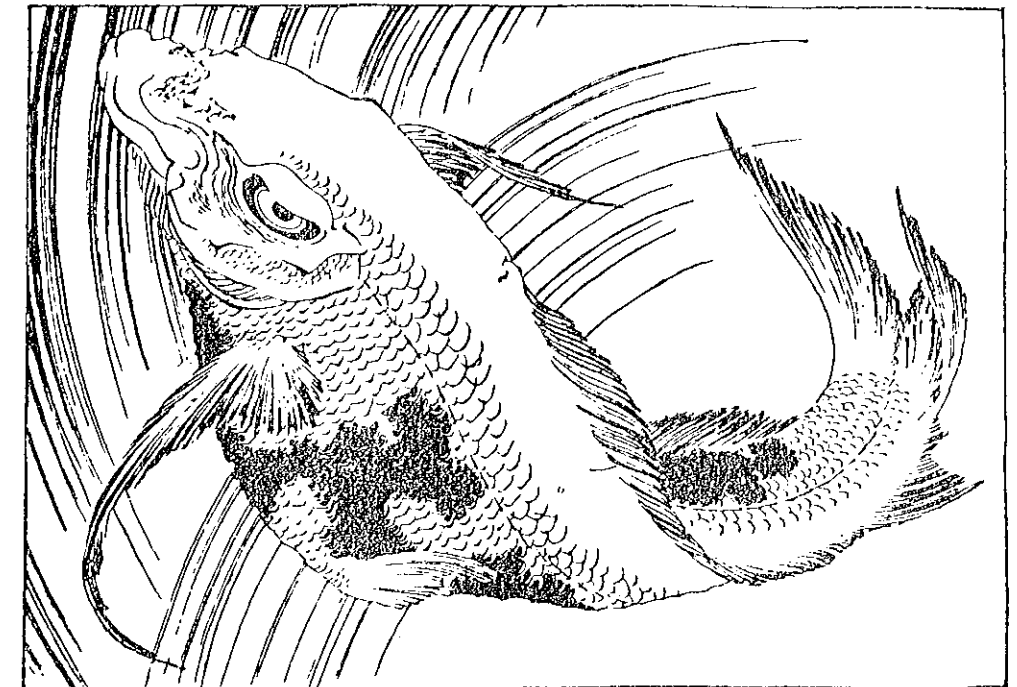
Directeur Technique: Jean-Michel PRESAS

Le comité directeur du club Kagemusha Perpignan tient à remercier toutes les personnes qui ont honoré de leur présence la fête de Noël du BOZENDO, en espérant que cette soirée leur aura été agréable et leur aura fait oublier quelques heures les nombreux conflits qui secouent notre monde d'aujourd'hui.

Heureusement, le BOZENDO est là, et plus particulièrement notre club qui, après bientôt deux ans d'existence, possède maintenant en ses membres un noyau solide de "pionniers" dont la maturité d'esprit et les connaissances techniques sont à la disposition des nouvelles recrues à qui nous souhaitons déjà la bienvenue.

KAGEMUSHA grandit donc doucement mais sûrement, toujours dans le même esprit et dans la bonne humeur, et grâce à la volonté et au dévouement de ses professeurs, le Club propose pour l'année 1984 6 heures d'entraînement hebdomadaire ; l'organisation par le C.C.N.C.A.B. d'au moins trois stages de perfectionnement, sans compter les repas du club et les animations diverses telles les sorties à la montagne ou à la plage, qui font qu'à l'instar des autres clubs d'arts martiaux, nous ne pratiquons pas le BOZENDO uniquement pour le fait de manipuler un bâton, mais surtout notre volonté est de former un groupe d'amis unis par le BOZENDO, et que chacun participe à la vie de notre Club. Et pour bien débiter l'année, le repas annuel (en retard) de 1983 aura lieu au cours du mois de janvier, sous la forme d'une spaghetti-party (jour et lieu seront communiqués ultérieurement). Et d'après les bruits qui courent, le repas serait cuisiné par notre président, afin de fêter son retour du Service National (Préparez-donc les sandwiches). Sans vous mettre plus en haleine, et en attendant ce jour qui promet une bonne rigolade, le Club KAGEMUSHA vous présente tous ses meilleurs voeux de bonne et heureuse année 1984 et vive le BOZENDO!

POISSON NAGEANT, PAR HOKUSAI.
(D'après une gravure des "Poésies de Tô...")

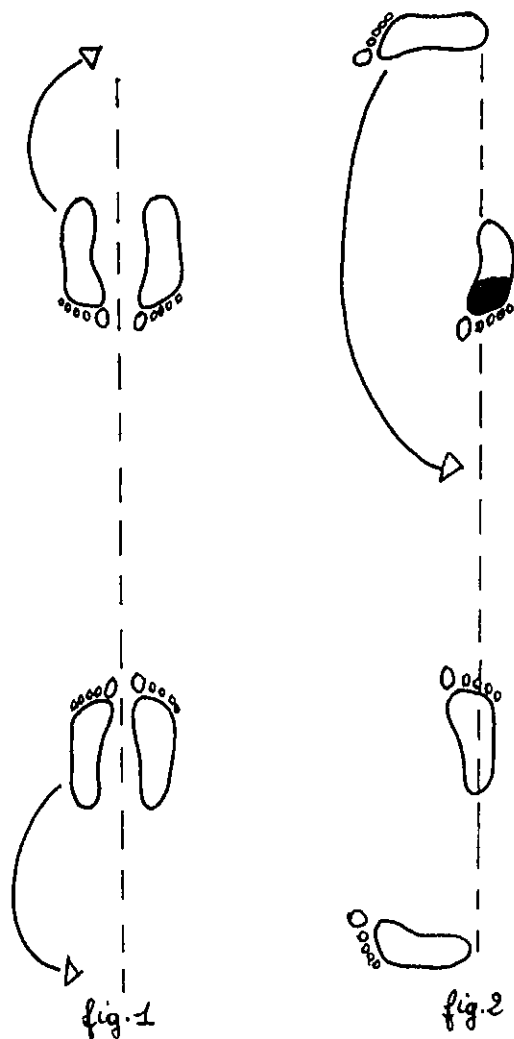


KU - KYO (SUITE REVUE N° IV)

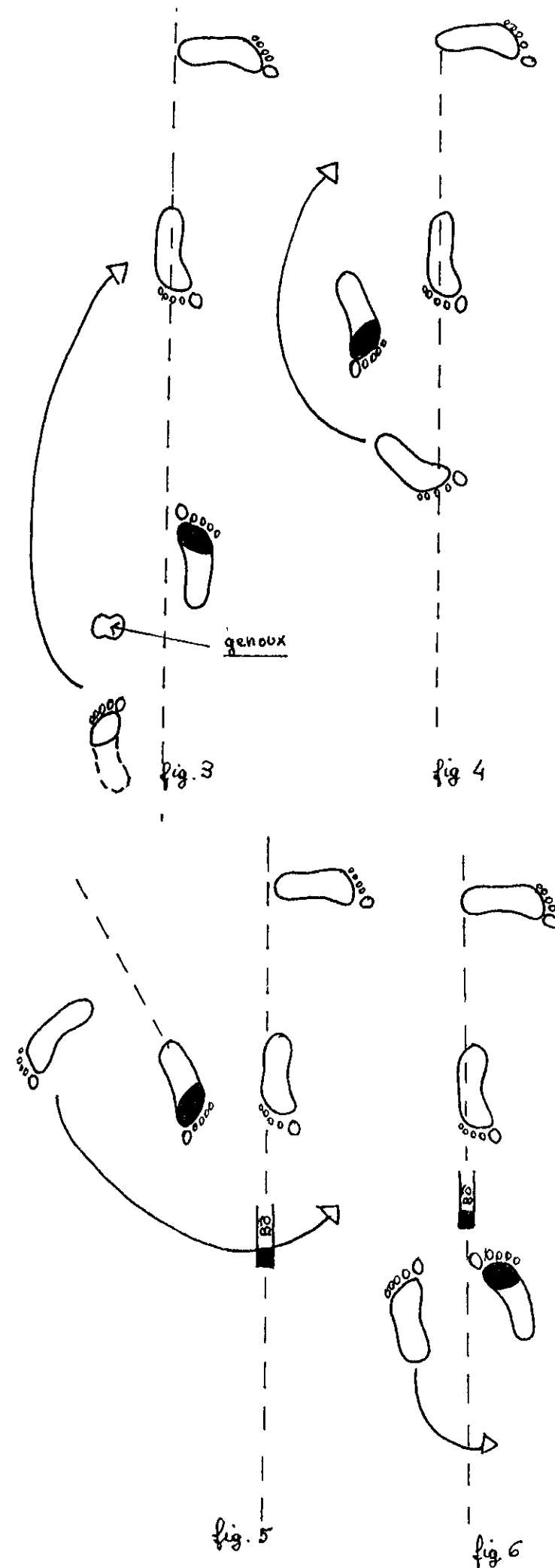
Deuxième phase :

D'une interprétation beaucoup plus difficile, elle apparaît sous un double aspect souvent occulté par le néophyte. Le premier, celui que l'on voit, s'exprime par une succession de mouvements variés, d'exécution délicate. Mais celui-ci ne doit pas éloigner l'attention du BOZENDOKA du but premier. Après YIN, hommage à l'accomplissement de la vie terrestre de l'esprit des ancêtres, que représente l'évocation des différentes techniques de combat au sein de la première phase, succède YANG ou deuxième phase. C'est le ciel qui parle directement ici, demeure de l'esprit des Maîtres et non plus par les créations réalisées, voici bien longtemps, sur terre... Puzzle réduit à deux pièces, le Kami no Kata ne prend sa réelle signification que les deux phases liées, exprimant par leur union, le PRINCIPE(1).

Premier mouvement :



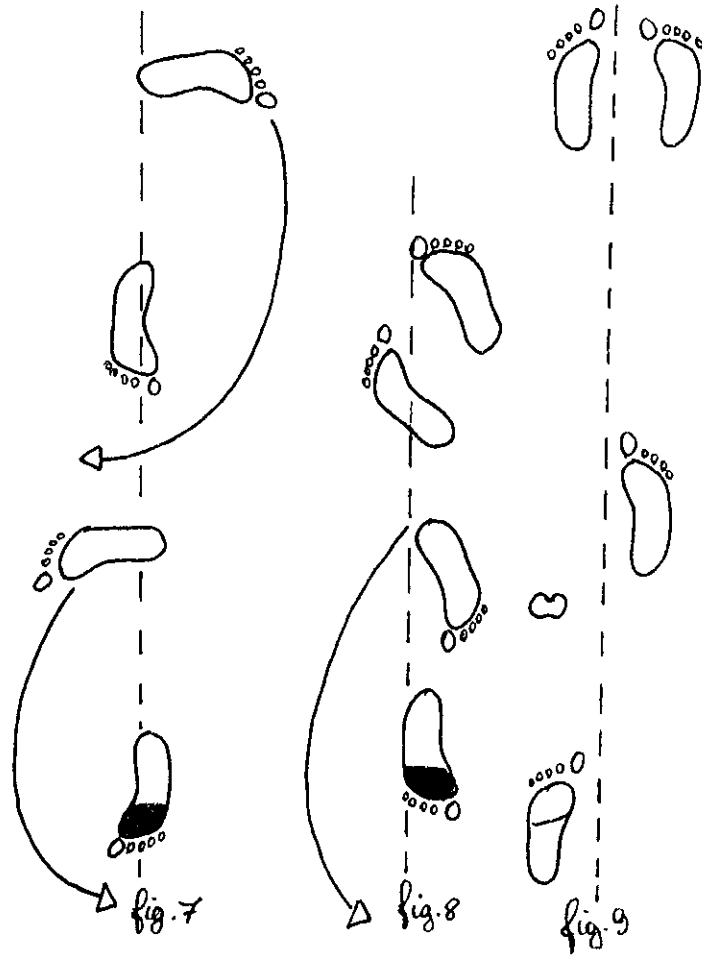
LIN et LYANG, face à face, marquent un petit temps d'arrêt (fig 1) Puis Lin, tout en reculant son pied droit, arme son bō, par un mouvement de moulinet arrière exécuté dans le plan latéral droit. Phase YIN, potentialité : bloqué en position latérale droite, vertical, la longue extrémité pointée vers le ciel, la courte reposant sur l'avant-bras et verrouillé par le pli du coude, le bō de Lin va s'abattre sur Lyang. Ce dernier s'est, simultanément à l'action offensive, préparé à subir l'assaut, en position migi jigotai, tsudan bō (fig 2) YANG: le bō se déroule en para sagittal et tente de heurter par un shomen, le crâne de Lyang. Aidée par un déplacement avant (suri ashi ma mae (2), renforcée par un "Ho", cri parti du tan et amplifié par la prise à deux mains en fin de course, la puissance de l'impact est telle que l'adversaire accuse le coup, malgré l'efficacité d'un mamori no men, posant le genou gauche à terre (fig. 3) Mais ceci n'est que ruse. De cette position, Lyang change l'orientation de son bō, par un quart de tour à droite gagnant le plan sagittal. Sans s'arrêter à cette manoeuvre, il glisse son extrémité gauche entre les deux mains de Lin qui maintiennent fermement leur bō, pour en prendre le contrôle. Un pas frôlé en diagonale avant gauche (suri ashi hidari mae sumi (2) le place à la droite de Lin (fig. 4). Le contrôle total est assuré par un tai sabaki avant gauche que complète un mouvement semi rotatoire ascendant des bras, destiné à relever les deux bōs, pointes vers le ciel (fig. 5).



Léger temps d'arrêt. Par l'opération inverse, Lyang amène le bō de Lin, pointe vers le sol. Initié par un tai sabaki avant droit, il enjambe par un petit pas ce bâton, obstacle à la poursuite de son action (fig. 6). Le pied droit maintenant face au pied avant gauche de Lin, il peut continuer à exercer la pression de son bō afin d'amener la pointe de l'adversaire à décrire l'autre moitié de ce cercle inscrit dans un plan frontal... Le jeu combiné du bâton associé à un tai sabaki arrière anti horaire sur le pied droit, place les deux exécutants dos à dos : Lin, les reins cintrés, en position migi jikotai, les deux bras vers le ciel, le bō oblique incliné vers la terre; Lyang le buste droit en hidari jikotai, par son bō pointé vers le ciel, les deux mains relevées au-dessus de la tête, maîtrisant la situation (fig.6). Un tai sabaki avant anti horaire suivi immédiatement d'un autre anti horaire sur le pied droit devenu avant par le précédent déplacement lui permet de retirer son bō comme la lame d'un sabre du corps de l'adversaire transpercé. en criant "iyeh" (fig. 7 et 8). La consécration de ce mouvement est obtenue, Lin debout Shisentai les deux mains garde Kendo (main droite au niveau poignée, main gauche à l'extrémité) au-dessus de sa tête, la "lame" plongeant vers le sol, en arrière ; Lyang en migi zaho (genou gauche au sol, le droit relevé) le bō sur le côté droit qu'il maintient par ses mains au niveau des emplacements réservés à cet usage. Par le son "iyeh", à la tonalité longue, il faut entendre tout ce qui pouvait constituer les règles de la Chevalerie Hie(3): comme la mort qui est ici donnée sans agressivité aucune, ni plaisir. Elle est l'issue obligatoire du combat, sanction inéluctable de cet affrontement. Témoin, il est aussi du respect que l'on se doit de porter à chaque guerrier qui, noblement, a servi sa cause. Par sa résonance, ce timbre si particulier dépasse largement le cadre physique et s'adresse à l'esprit du défunt : on le prie d'accepter la fatalité d'un tel événement où "vainqueur et vaincu ne sont que deux reflets trompeurs de l'action" (Mo-Tseu)

Deuxième phase, deuxième mouvement :

Lin, tout en conservant "sa prise de sabre", replace son bō en position médiane au-dessus du nombril, horizontal. Il renaît de ses cendres, et la Vie continue, apposant à nouveau ses deux forces, condition sine que non, à sa manifestation.



Le mouvement change de direction générale et s'oriente, perpendiculairement à la précédente, vers le rang des élèves en posture Zaho..Indissociablement lié à Lyang, Lin va, par trois fois lui trancher la tête, symbolisé par trois plans de coupe horizontaux, frôlant le Vertex. Déplaçant son pied droit latéralement, il élargit son polygone de sustentation (fig.2). Immédiatement suivi d'un tai sabaki horaire sur le pied droit, il se trouve face au dos de son partenaire (Fig.3) et, par un autre tai sabaki horaire sur le pied gauche, achève sa rotation de 360° (fig. 4)

Initié dans son déplacement par Lin, Lyang procède de la manière suivante : déplacement latéral du pied droit, "ouverture" de la cuisse droite vers l'extérieur (abduction) appui du genou droit (fig.2), rotation sur celui-ci de 180° (fig. 3); appui du genou gauche, rotation sur cette surface de contact au sol et retour en position originelle (fig.4).

de l'axe de gauche, tandis que la main droite gagne son repère conventionnel et amène le bô en situation oblique latérale droite, le milieu à proximité de la hanche. Vue du jodan, les deux bâtons alignés, semblent générer une droite unique dirigée en pente douce, vers le ciel.

Un demi-tour vers sa droite sur le pied gauche pour Lin et un point d'appui sur le pied de la jambe droite repliée pour l'autre, leur permettent de se retrouver, simultanément, face à face, shisentaï, leur bô gagnant le plan frontal.

une autre, latérale droite et horizontale, tout en faisant glisser son pied droit vers sa droite. Par une entente tacite, Lyang, simultanément, mobilise son bâton de la même manière et glisse son pied gauche sur sa gauche afin de conserver le parallélisme des surfaces au sol, situées en vis à vis. Complète sera la description d'une unité de ces trois mouvements identiques à exécuter lorsque, prenant appui sur le pied déplacé, ils regroupent leurs deux jambes en shisentaï, leur bras, pendant ce laps de temps faisant décrire aux bôs une rotation de 360° dans le plan para sagittal droit.

Engrenage "fluide" au contact éthérique, chacune de ces formes unitaires doit lier son contraire, en laissant se dégager une notion de force, souple mais irrésistible. L'ensemble les conduit à leur position originelle de début de la 2ème phase. A aucun moment, l'on ne doit voir une variation de hauteur du centre de gravité.

D'un même accord, leur arme réintègre la position frontale, les membres inférieurs déjà en shisentaï.

Lin et Lyang changent de nom, après avoir croisé leur bâton, par une rotation dans le sens horaire, parcourant le périmètre d'un cercle imaginaire, pour se retrouver diamétralement opposés.

Cette nouvelle situation nous replace dans le cas de figure qui a fait le propos de cet article.

Les deux personnages évoluent en même temps sur deux lignes parallèles. La surface immatérielle représentée par le plan que balaie le bô lors de chaque 360° départage deux espaces dans lesquels gravitent deux représentants de force

Il pourraient, à première vue, s'ignorer, mais leurs interactions par les mots complémentaires figurés témoignent, au contraire, d'une très grande dépendance.

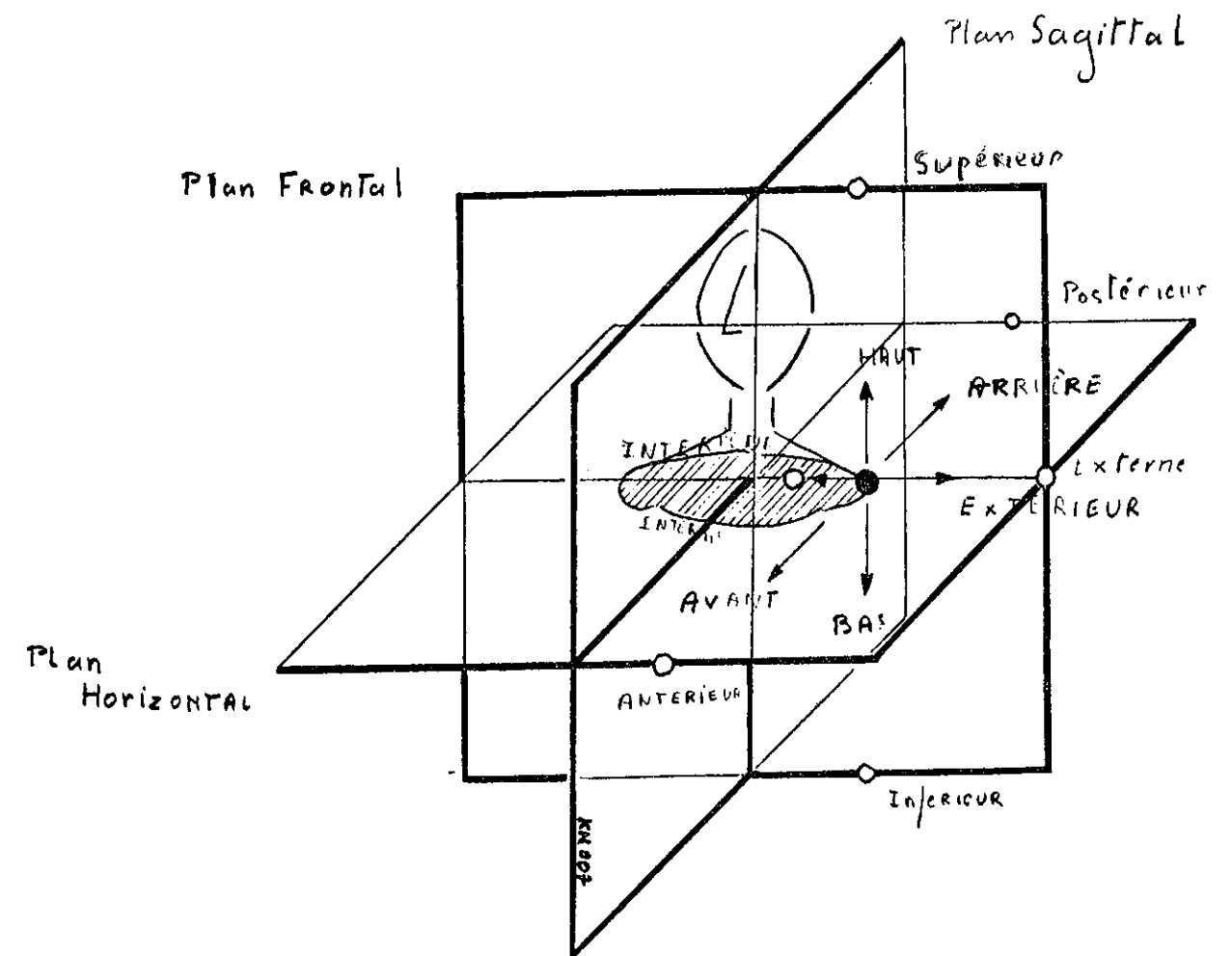
Telle est l'image de l'étroite liaison entre le ciel, la terre et leur "limite" commune intangible.

Parvenu au terme de ces trois déplacements, Lin joint son talon droit pour le plan à 90°

Deuxième phase, troisième mouvement :

La figure suivante, exécutée après un léger temps d'arrêt, exprime le mouvement planétaire, conférant une dimension cosmique au Kami no Kata. Principe Taoïse de l'infiniment grand que l'on retrouve tout aussi bien dans l'infiniment petit, "la continuité dans la discontinuité" Mo Tseu est ici évoqué, par l'interaction de la mécanique magnétique des champs des planètes.

Il associe un mouvement de bras dans un plan para sagittal, à une translation latérale qu'impose un mode de déplacement particulier... Lin déplace sa main gauche vers son épaule droite, amenant son bô d'une position frontale vers



Skéma II

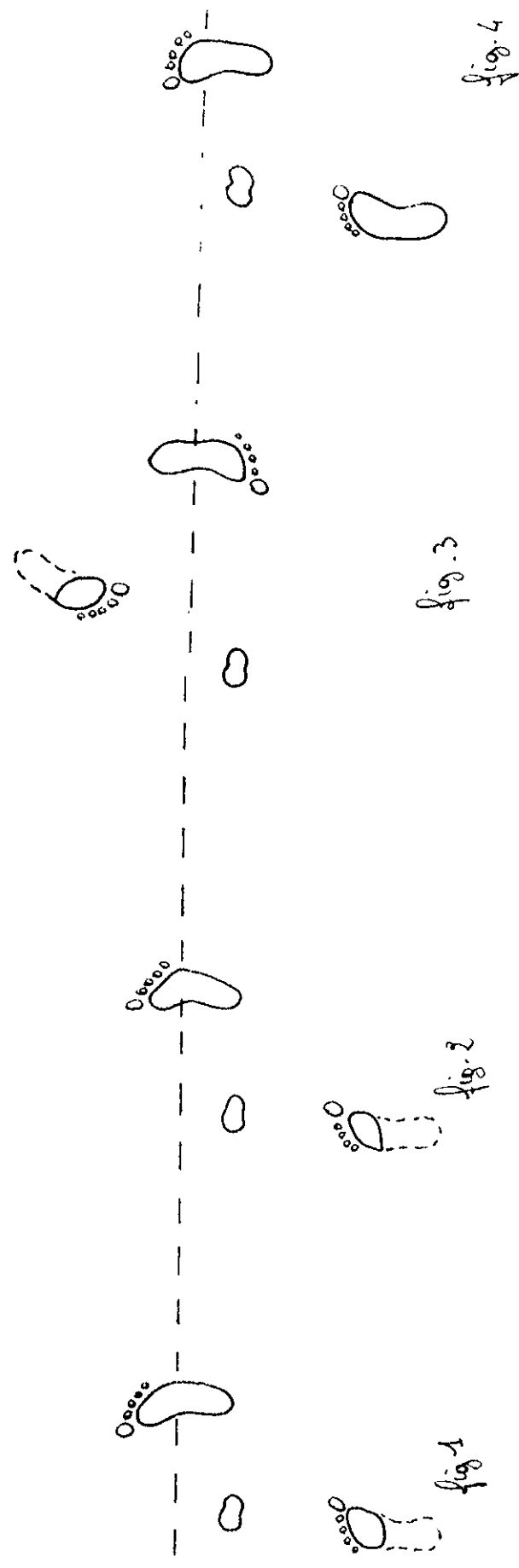
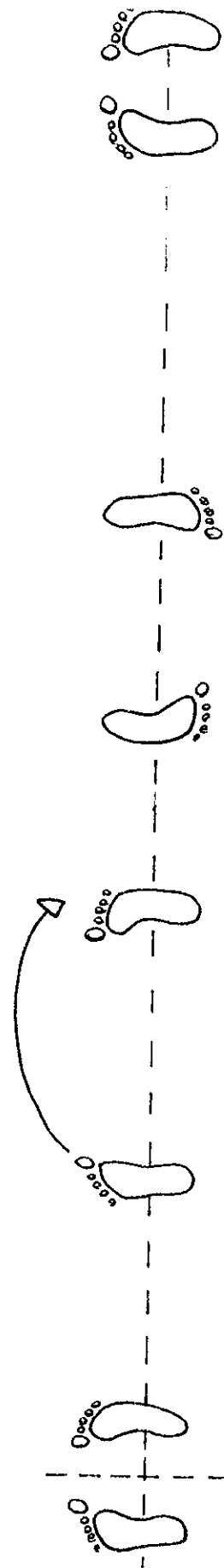


fig. 4



- (1) Voir Revue BO ZEN DO n° IV, chapitre "Historique et origine du BOZENDO" par le Suprême Gradé
- (2) " " " " chapitre "Hati Kyo huitième principe " par le Suprême Gradé
- (3) " " " " chapitre "Historique et origine du BOZENDO" par le Suprême Gradé
- (4) " " " " chapitre "Ku Kyo" par Marc PIQUEMAL, IVe Dan

6



7



8



9



LES DEUX GRANDES ECOLES

Le cri de la nature est aussi redoutable que celui du guerrier.

Grimper la montagne, c'est se battre avec un adversaire qui ne fait pas de cadeaux. Si on perd, l'issue est fatale, d'où la nécessité d'étudier avant de se lancer.

L'étude, qu'il s'agisse de la Montagne ou des Arts Martiaux, nous amène à découvrir en nous des capacités que l'on ne se connaissait pas. J'entends par là la réalisation de prouesses physiques d'abord et intellectuelles ensuite. Pour prendre des exemples, ce pourraient être des qualités d'endurance, de vitesse, de souplesse, d'équilibre malgré quelques cinquantaines de mètres de vide et bien d'autre encore puis des qualités de volonté, de mémorisation, de confiance en soi, de domination de ses passions instinctives telles la peur et l'angoisse qui aboutissent à la folie ou au délire dans certains cas difficiles.

Chacun de nous va vers une sorte d'épanouissement qui naît de la persévérance. Celle-ci ne doit pas être aveugle, il faut acquérir des qualités morales et une "grande force de caractère" pour ne pas lâcher prise dans les situations où nous sommes fortement sollicités : soit par les réactions de notre être intime, soit par le milieu extérieur parfois hostile auquel je fais référence dans les exemples précédents. Cette force de caractère nous permet de repousser nos limites jusqu'en des points que l'on ne soupçonne pas.

Lorsqu'on faiblit, on sent que la progression cesse et laisse place à une régression. On a tendance à incriminer la qualité du matériel et des conditions de travail. Selon certains alpinistes : "Il n'y a pas de mauvaises cordes et de mauvaises chaussures mais seulement des mauvais grimpeurs". Comme il n'y a pas de mauvais tatamis pour chuter mais que des chutes mal exécutées.

L'initiation à ces sciences passe par l'apprentissage de gestes simples et dépouillés de tout parasite pour aller vers l'efficacité. On est amené à prendre conscience des lois fondamentales de la mécanique des mouvements (sans connaissances mathématiques particulières), soit des notions d'équilibre dynamique ou déséquilibre contrôlé dont résulte le mouvement parfait ou mouvement conforme au principe TAO. Ces notions n'apparaissent à l'esprit qu'au bout de quelques années de pratique et sont très clairement exposées dans le Wuchu où l'on constate que la réussite d'une prise est liée à une dynamique particulière. Dans des termes plus clairs, on peut expliquer ces phénomènes par des exemples de la vie de tous les jours. Imaginons un passant dans la rue qui avance distraitement. Dans le cas classique, sa démarche se compose d'une suite de déséquilibres légers qui lui permettent de se déplacer en contrôlant sa progression. Si maintenant notre passant pose le pied sur une peau de banane, sa démarche est quelque peu perturbée et on observe que la suite de déséquilibres n'est plus contrôlée. L'individu devient prisonnier du mouvement qui l'emporte et l'harmonie est rompue. Pour se rattraper, il tentera une série d'actions disparates qui vont constituer le parasitage du mouvement de chute, par contre s'il cherche à exploiter sa chute et à entrer dans son jeu, il devient maître de la situation.

Ces deux voies d'étude (Montagne et Arts Martiaux) empruntent des chemins sinueux et escarpés où il faut être vigilant pour ne pas se laisser aller à fouler un mauvais sentier qui mène souvent à la catastrophe. En effet, on n'interprète pas toujours correctement les indications qui nous sont données, que ce soit sur une technique de combat ou sur la lecture du ciel et des cartes d'état-major.

En cela l'innovation n'est pas souvent de bonne augure, il ne faut pas hésiter à consulter les pionniers qui sont là pour nous conseiller sur le choix de l'itinéraire à suivre et la façon de progresser dans les passages délicats.

La confiance en l'expérience de nos aînés est un facteur important de réussite, ils ont eu avant nous l'occasion d'être punis à la suite de fausses manoeuvres.

Ce n'est pas par hasard que les montagnards très expérimentés accèdent au statut de Guide comme à un tout autre niveau, des hommes sages et vertueux accèdent au statut de Maître.

Au-delà de l'ébauche que je viens de faire, chacun de nous voit le problème sous l'angle qui lui convient.

Ce n'est donc pas une énumération limitative mais plutôt une tentative de réponse aux questions qui se posent lorsqu'on constate que l'étude des Arts Martiaux facilite les choses en Montagne et inversement.

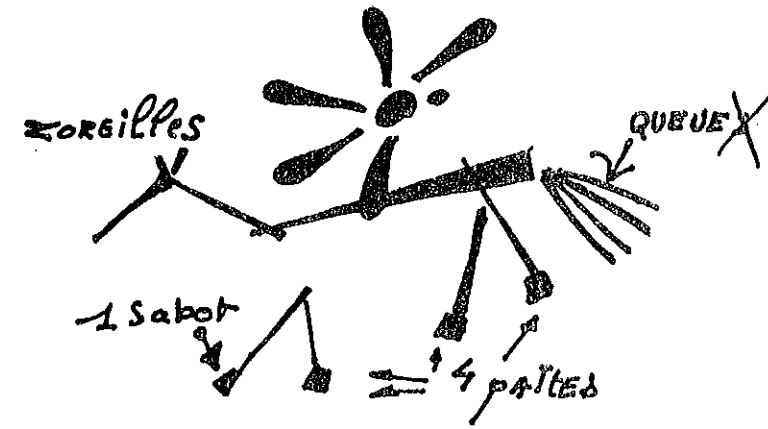
Pour conclure, je dirai que chacune de ces école peut nous mener au résultat très important qu'est la connaissance et la domination de notre propre personne (voir la citation de LAO TSEU au dos des cartes de stage).

"Connaître les autres, c'est sagesse; mais se connaître soi-même, c'est sagesse supérieure.
Imposer sa volonté aux autres, c'est force ; mais se l'imposer à soi-même c'est force supérieure, les passions propres étant ce qu'il y a de plus difficile à dompter.
Se suffire est la vraie richesse ; se maîtriser est le vrai caractère".



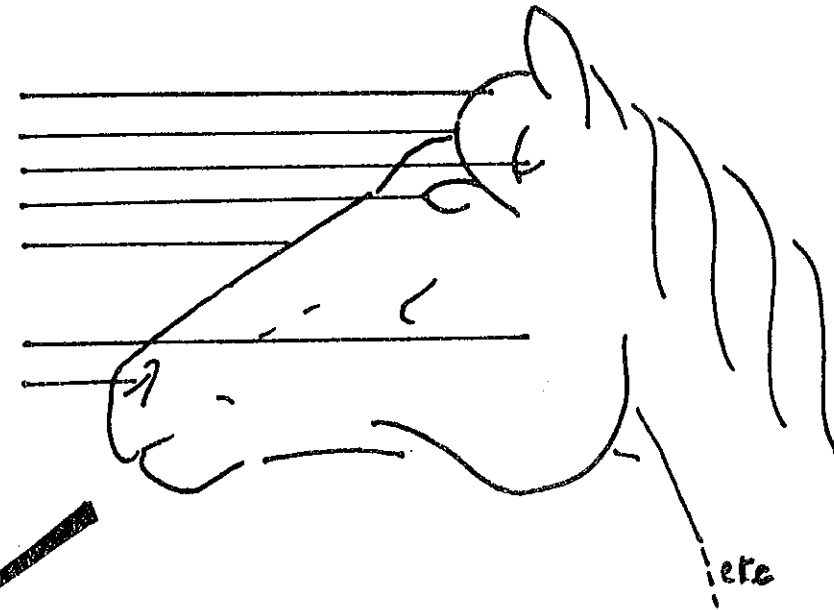
Sylvain BENOIT, 4e Kyu

Si l'on demandait à certains de dessiner un cheval ce serait à peu près ceci

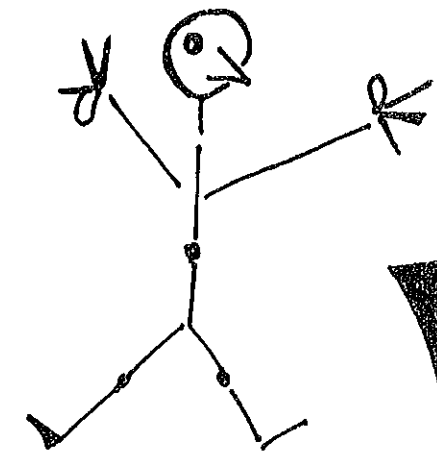


Alors que d'autres voient ainsi la plus noble conquête de l'homme

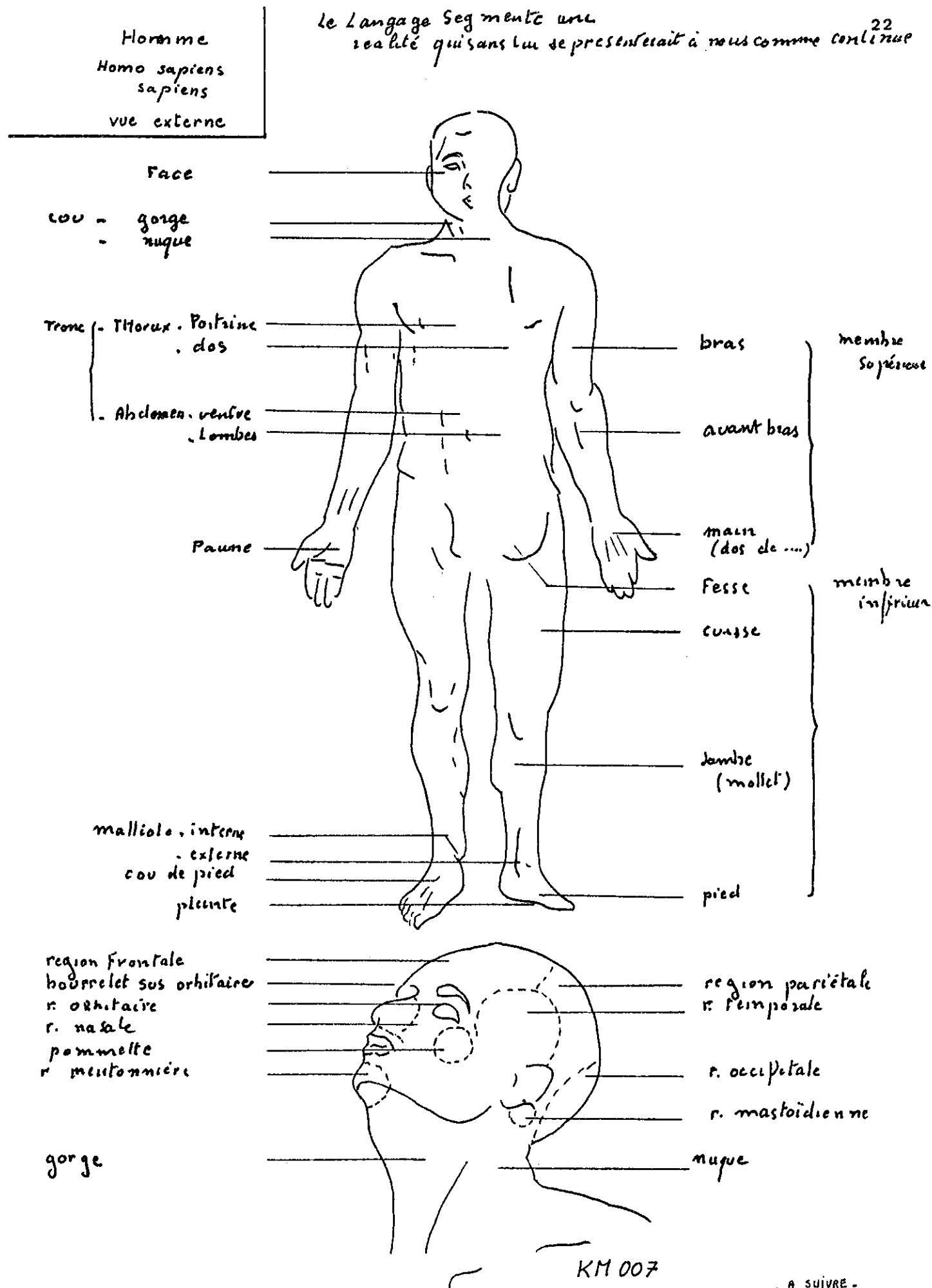
Toupet
Front
salière
œil
chanfrein
joue
museau



↳ ou quelque chose comme cela !
et sans nul doute la vision que certains ont d'eux même est :



Donc...
la suite pourrait bien nous être utile



LE BIEN AGIR (suite)- LE BON EFFORT

Pour avoir un bon comportement, il faut faire de bons efforts.

La valeur de nos actions dépend de notre degré d'avancement dans les étapes précédentes du BIEN VOIR et du BIEN PENSER.

Dans cette troisième étape du BIEN AGIR il faut maintenant faire de bons efforts pour développer les bons comportements déjà acquis et en acquérir de nouveaux.

4 DEGRES DE PENETRATION assurent la progression

- 1 - Prendre conscience des bons comportements
- 2 - Voir leurs avantages
- 3 - Epruver le désir de les acquérir
- 4 - Faire l'EFFORT de les acquérir.

3 FORMES D'EFFORTS développent les bons comportements

- 1 - Effort pour ne pas édifier de comportement néfaste à venir ou s'opposant à l'apparition des mauvais états mentaux les conditionnant.
- 2 - Effort pour développer les bons comportements du passé en développant les bons états mentaux acquis.
- 3 - Effort pour abandonner les comportements néfastes acquis dans le passé en faisant apparaître de bons états mentaux pour développer de bons comportements à venir.

Ces efforts nous amènent à détruire les poisons en provenance du mental impur qui nous bloquent et nous inhibent : paresse, excès d'effort, peur, colère, orgueil, avidité, doute, ignorance et leurs variantes.

Pour AGIR AVEC SINCERITE, c'est-à-dire agir avec :

- 1 - Energie et confiance
- 2 - Calme et douceur
- 3 - Confiance et respect
- 4 - Equanimité et efficacité
- 5 - Modestie et sûreté
- 6 - Réalisme et connaissance

On développe ainsi LES CINQ FACULTES PURES :

- 1 - La CONFIANCE en soi, en les Maîtres, en la connaissance
 - 2 - La VOLONTE d'acquérir la Connaissance et de la mettre en pratique
 - 3 - La MEMOIRE des bonnes connaissances et des facultés acquises
 - 4 - La CONCENTRATION en pensée et en action
 - 5 - Le DISCERNEMENT qui nous permet de reconnaître les bonnes connaissances et les bons désirs.
- En fait, volonté et concentration s'appuyant sur la mémoire développent confiance et discernement.

La volonté pure est donc le facteur primordial à développer et à utiliser pour BIEN AGIR.

La VOLONTE se développe en utilisant la PATIENCE et la PERSEVERANCE.

Notre développement demande beaucoup de temps. Il ne faut pas être avide d'obtenir quoi que ce soit rapidement. Mais il ne faut pas non plus se décourager si par périodes, malgré nos efforts, on a l'impression de ne pas progresser. Le plus souvent un travail imperceptible se fait en profondeur et le résultat se manifeste brusquement au moment où on ne l'attend pas.

La voie des arts martiaux est particulièrement efficace pour développer la volonté et la sincérité, car elle implique simultanément toutes nos possibilités physiques, mentales, et psychiques.

. A SUIVRE .

IMPORTANCE DE L'ASSISE

Afin de compléter l'étude des gardes, il est nécessaire de comprendre pourquoi vous devez impérativement avoir une bonne assise.

Dans votre vie, vous avez tous, au moins une fois, dû déplacer un meuble très lourd. Vous n'y êtes arrivé que si vous avez agité en respectant le TAO (peut être même sans vous en rendre compte). C'est-à-dire que vous vous êtes placé instinctivement dans une position généralement assez basse (genoux fléchis), vos pieds, relativement écartés, dans des directions différentes (afin d'augmenter la surface du polygone de sustentation). Ces impératifs étant respectés, vos pieds sont stables et vous avez pu déplacer ces meubles plus facilement.

Par extension, ces remarques sont également valables dans le BO-ZEN-DO, ne serait-ce que pour le deuxième mouvement de la troisième série. En effet, vous avez pu remarquer que cette action est en fait "une poussée" qui doit désorienter son adversaire.

Mais ceci est applicable à n'importe quel mouvement de chaque série, que ce soit pour les attaques ou pour les parades.

Vous avez pu remarquer qu'il existe globalement deux types d'attaques : dans le premier, les deux mains sont fermées sur le bō, dans le deuxième, le bō n'est tenu que par une seule main. Dans n'importe quel cas, il est évident qu'une action doit, pour être efficace et puissante, pouvoir "s'appuyer" sur un corps solide et stable. De nombreuses erreurs sont à éviter comme par exemple : déplacer le centre de gravité sur une jambe, lever un talon, croiser les pieds pendant un déplacement, être jambes tendues, "fermer" les genoux, etc...

De même, une parade efficace ne dépend pas uniquement de la force contenue dans vos bras. En effet, votre corps doit former à la fois une structure indestructible et souple.

De cette façon, un choc important pendant une parade est régulièrement réparti et l'énergie se dissipe ainsi sur tout l'ensemble formé par le bō, le corps, et le point d'appui (la terre).

En résumé, il existe donc quatre qualificatifs pour désigner l'état de votre corps pendant un combat de BO-ZEN-DO : solide, stable, indestructible, souple.

Pour avoir une bonne solidité, vous devez bien entendu posséder une musculature suffisamment développée. Mais il faut en outre avoir les pieds correctement écartés. Je vous rappelle que cet écartement est défini comme suit : en posant le genou de la jambe arrière au sol, il doit être au niveau du talon de la jambe avant.

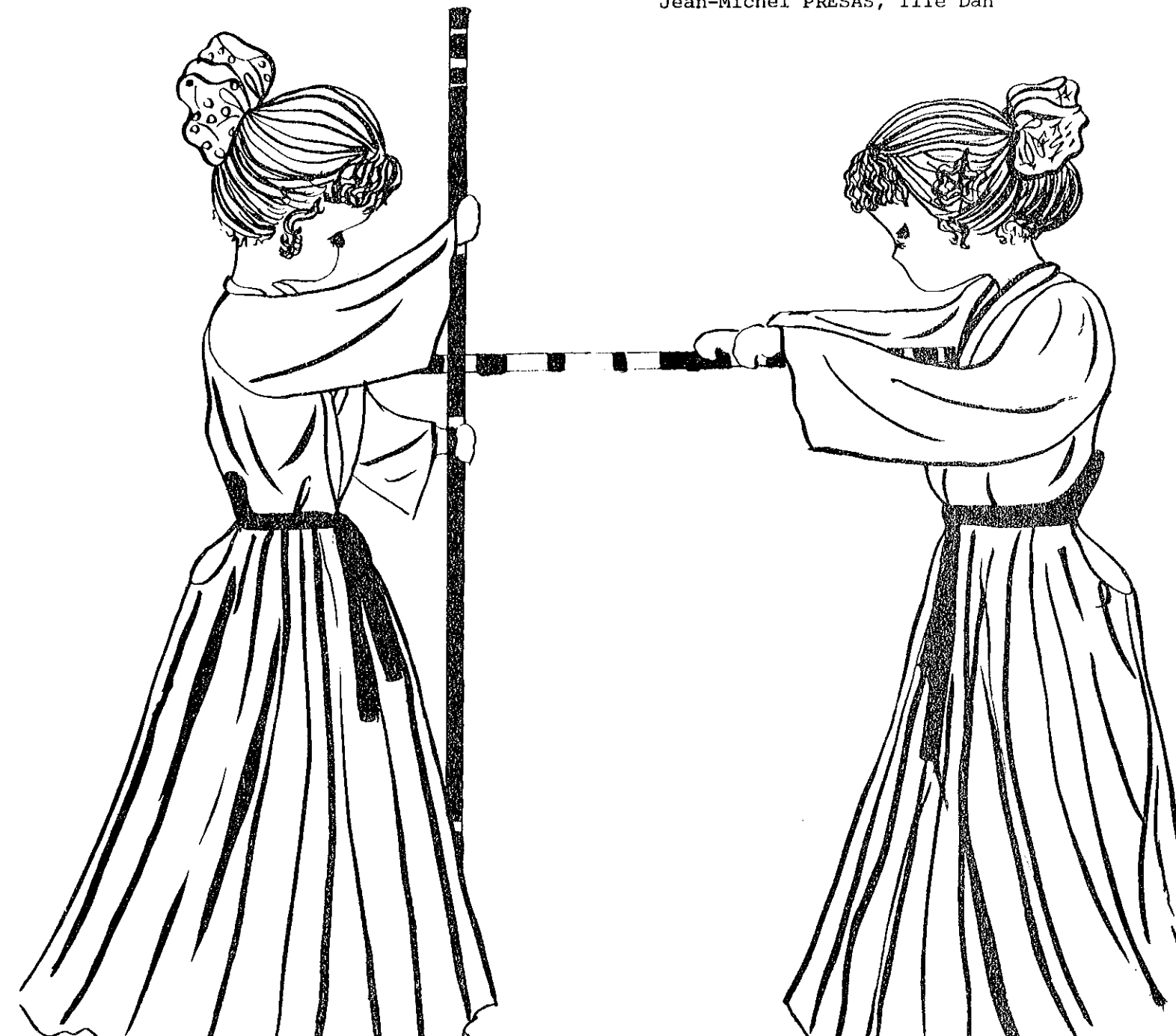
Afin d'obtenir la meilleure stabilité possible, vous devez avoir les directions de vos pieds différentes (respectez au maximum la perpendicularité), en gardant les genoux "ouverts" afin de maintenir vos chevilles verticales. Ces deux conditions étant respectées, on peut exercer sur vous n'importe quelle action sans entraîner un déséquilibre (n'oubliez pas que les déplacements se font aussi dans ces positions). En effet, l'ensemble formé par vos pieds et vos jambes forme deux axes orthogonaux. Les forces venant d'une direction quelconque s'opposent toujours directement à celles créées par votre corps.

L'indestructibilité est obtenue à partir de la posture hidari jigotai. Elle permet de travailler tout en facilitant les tai sabaki ou les suri ashi, ce qui vous assure une totale mobilité afin de couvrir tout l'espace qui vous entoure. Attention, pour compléter cette posture, n'oubliez pas de conserver les genoux fléchis.

Et enfin, il est très important de faire du BO-ZEN-DO en souplesse afin de ne pas s'épuiser rapidement et surtout pour pouvoir être très rapide dans les attaques comme dans les parades. Pour cela, il est primordial d'être décontracté entre chaque mouvement et de travailler en garde "Tsu dan bō kamae". Cette garde permet d'être en parade ou de porter un coup rapidement.

J'espère que ceci est compris, à vous de le travailler et de le mettre en pratique dans les combats.

Jean-Michel PRESAS, IIIe Dan



DEUXIEME PRINCIPE NI-KYO

La cinquième série

Comme la IIème , la Vème série s'effectue exclusivement dans les plans verticaux droit et gauche.

1ère phase : Plan vertical droit

Lin et Lyang sont face à face en garde Idari Gigotai (pied gauche avant), le bō tenu a deux mains, pointe gauche légèrement plus haute que la droite.



1er mouvement :

Lyang fléchissant sur ses jambes frappe Lin au bas-ventre, pour cela il détend son bras droit vers le bas-ventre de Lin et sa main gauche vient se placer sur son épaule droite en exerçant un couple.



2ème mouvement :



Toujours en garde Idari Lyang profitant de sa vitesse et du rebond de son bō provoqué par la parade du partenaire va frapper Lin à la tête. Son bras droit va se retirer en arrière, puis remonter vers le haut et frapper le crâne de Lin tandis que sa main gauche va se placer sous son aisselle droite, le tout décrivant un cercle dans l'espace.

2ème phase : Plan vertical gauche



Remarque: Je tiens à préciser que dans tous ces mouvements, Lyang au moment de frapper devra surveiller ses poignets pour en éviter les porte-à-faux. Pour cela son bras et son poignet doivent toujours se trouver dans le prolongement du bō lors des attaques.

3ème mouvement :

La 2ème phase de cette Ve série s'opère dans le plan vertical gauche. Lyang va donc procéder à un changement de plan. Pour cela, profitant de l'effet rebond son bō va se retirer en arrière en décrivant le même trajet que précédemment (en sens inverse) mais la main gauche au lieu de revenir se placer sur l'épaule droite va continuer en passant devant le visage de Lyang et poursuivre sa trajectoire vers l'arrière décrivant un cercle vers le bas et le bras gauche tendu frappera le bas-ventre de Lin tandis que sa main droite sera venue se placer sur l'épaule gauche. Simultanément Lyang fera un tai sabaki avant droit pendant que Lin reculera par un tai sabaki arrière gauche. Ils se retrouveront tous deux en Migi (pied droit avant)

4ème mouvement :

Venant de frapper au bas-ventre Lyang va comme dans le second mouvement effectuer un retrait de son bras gauche vers l'arrière et remonter en décrivant un cercle pour frapper à nouveau le crâne de Lin, mais cette fois-ci dans le plan gauche.



Parades :

Basses : Pour le 1er mouvement Lin pare, bras tendus vers le bas en garde Idari (pied gauche avant), jambes fléchies, et buste droit. Il fera de même pour le 3è mouvement mais en garde Migi (pied droit avant).

Hautes :

2ème mouvement : Lin pare bras tendus vers le haut, le bō légèrement en avant de la tête, pieds bien campés sur le sol et jambes fléchies (éviter d'avoir le talon du pied arrière levé).

4ème mouvement: Même parade mais en Migi

BOZENDO...HORIZON 1984

Cette revue n° 5 paraît en même temps que débute l'année nouvelle. Respectant la tradition, je vous adresse à tous mes meilleurs voeux pour l'année 1984.

Que souhaiter à tous les Bozendokas? Tout simplement de devenir des ceintures noires, s'ils ne le sont déjà, afin que le fracas des bâtons qui s'entrechoquent résonne pour longtemps dans les salles d'entraînement. Cela prouvera que le BOZENDO, cet art martial vieux de 25 siècles, est toujours présent parmi nous, bien vivant parce que des jeunes garçons et filles ont voulu l'étudier et le propager.

On peut constater que ce vœu se réalise car déjà les lieux d'entraînement au BOZENDO se multiplient, les stages sont de plus en plus nombreux et peaufinés, tout se structure, se coordonne, prend corps sous la direction du Suprême Gradé.

Les perspectives du BOZENDO pour 1984 sont excellentes. De nouvelles recrues viennent grossir les rangs des inscrits, l'assiduité des vétérans est un bon présage, et les aspirants ceintures noires sont nombreux: ceintures noires qui essaieront un jour pour propager cet enseignement. Car je pense que de plus en plus les générations futures auront besoin, pour se régénérer et conserver leur intégrité physique, de pratiquer le sport. Ils trouveront dans le BOZENDO l'équilibre du corps et du mental.

Nous avons eu la grande satisfaction de voir paraître en 1983 le premier numéro de cette revue bimensuelle "BOZENDO". Cette indispensable revue, attendue par tous, est un précieux recueil de toutes les techniques que nous apprenons. Elle permettra, plus tard, à ceux qui enseignent de corriger certaines erreurs et aussi certaines déviations.

Sa lecture nous permet de mieux approfondir la technique, d'apprendre l'origine du BOZENDO et de connaître une foule d'informations.

Cette revue est ouverte à tous, c'est-à-dire que chacun d'entre nous peut, s'il le désire, écrire un article pour y être inséré.

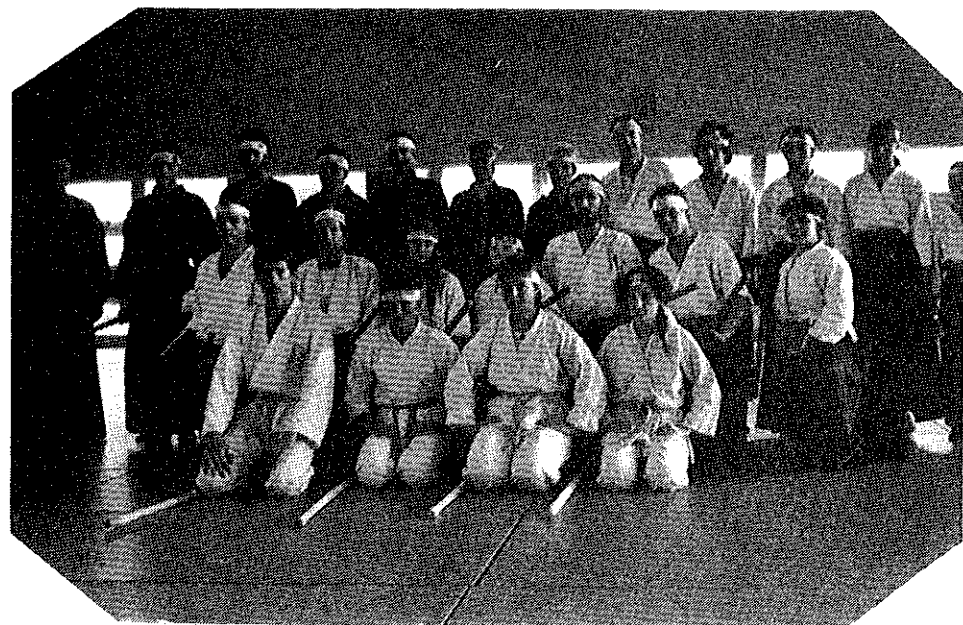
Je pense que chacun aura à coeur de garder précieusement ces revues qui, une fois reliées, formeront un recueil unique sur le BOZENDO. Faites-en votre livre de chevet!

Vive l'année nouvelle!

Vive le BOZENDO !

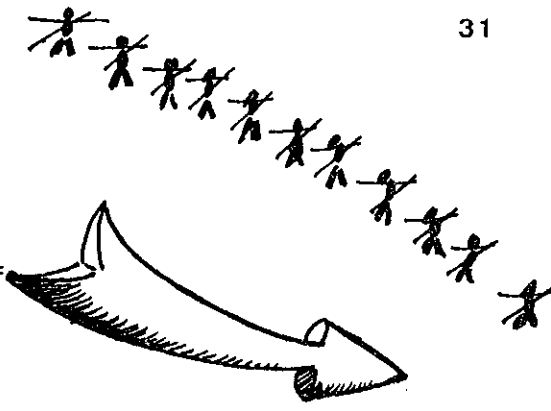
Henri AGRAMUNT, 3e Kyu





qu'est ce ?...

NOUVELLE EPIDEMIE DE "SIBA"



Avez-vous entendu parler de ce virus qui envahit notre planète? Comme pour beaucoup d'espèces virales en vogue, son origine est asiatique ; introduit en Europe voici 50 ans par un porteur sain français électivement atteint, ce virus a contaminé notre vieux continent et affecte aujourd'hui la jeunesse robuste du midi de la France.

Transmis de bouche à oreille, le Syndrôme Infectieux du Bozendoka Appliqué augmente tous les jours les effectifs des Clubs. Ainsi, trois nouvelles victimes : Caroline, Olivier et Thierry, sont tombés sous le joug de cette épidémie à qui nous souhaitons longue vie. Vive le SIBA?

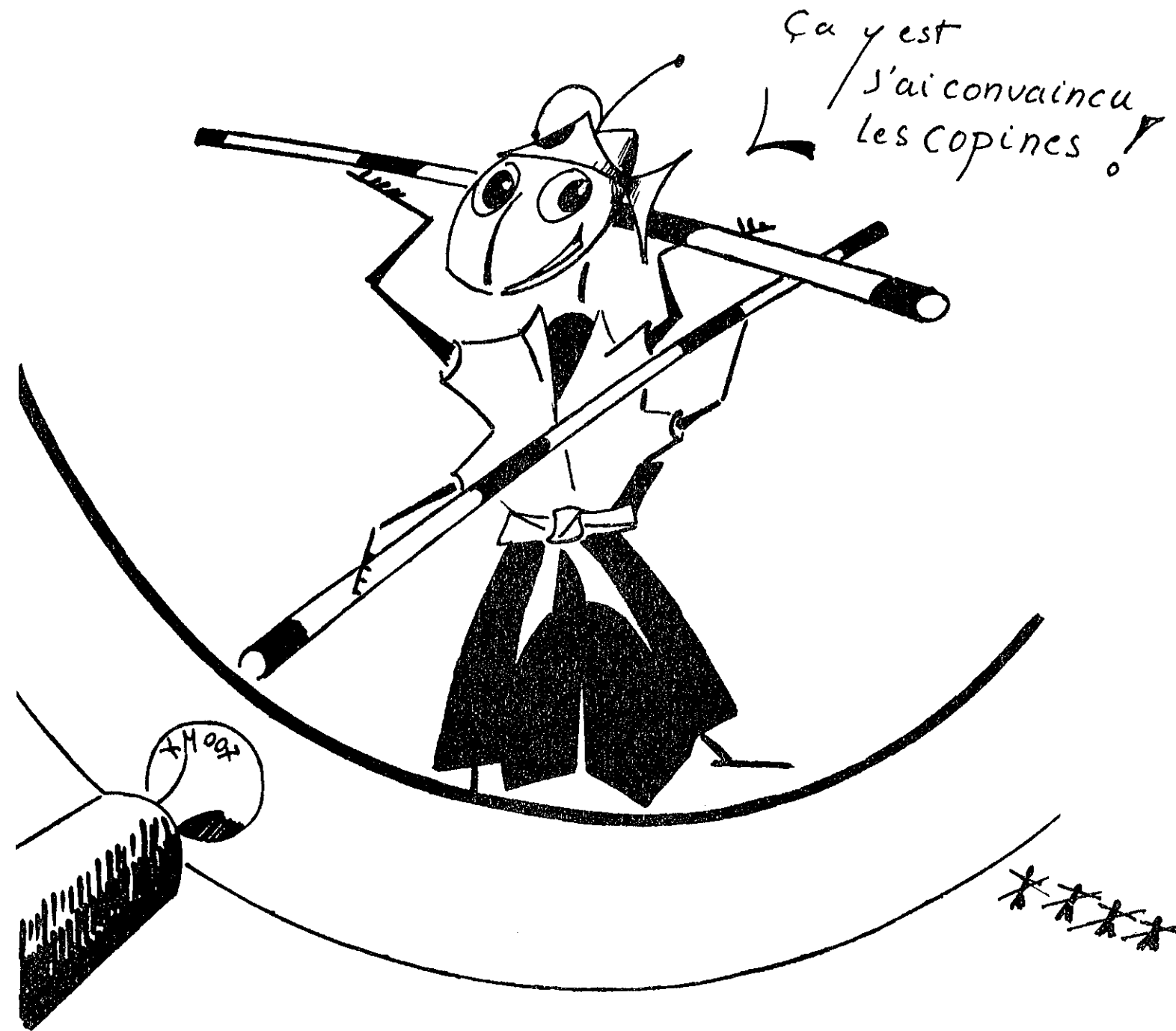
N.B. - Tous les services d'épidémiologie sont sur le pied de guerre, mais restent perplexes : aucun anti-bô-tic n'est apparu.

CONNAISSEZ-VOUS LE S A B U ?

Savez-vous où trouver trois médecins, trois infirmières, puéricultrices, un kinésithérapeute et j'en passe (ils m'excuseront)...?

Non, ce n'est pas au service de réanimation de l'Hôpital Saint-Eloi, c'est tout simplement au Service d'Aide aux Bozendokas Usés du Club KAGEMUSHA Montpellier.

Futurs Bozendokas ou Bozendokas débutants, ne craignez rien, l'équipe de choc montpelliéraine vous soignera au moindre "Bô Bô" !



NOBLE CHEVALIER...

Un jour j'ai rencontré
 Un noble et beau chevalier.
 Il n'avait pas de monture
 Et ne portait que kimono pour armure
 Il n'avait pas de chateau
 Mais un dojo.
 Son épē était un bō,
 Son idéal : le BOZENDO !
 Qu'est cela ai-je demandé ?
 Un art martial m'a-t-il conté !
 Et le bâton, arme très antique,
 Depuis 25 siècles se pratique.
 Amené chez nous par Mo-Tseu,
 En principe, se pratique à deux.
 Si tu veux acquérir l'adresse
 Tu dois vaincre ta paresse
 Et tout ton esprit concentré
 Dans ton corps doit s'élever.
 C'est une philosophie :
 Façon de diriger sa vie.
 Rechercher la perfection
 Et fuir les inactions !
 Veux-tu tenter l'expérience
 Et changer ton existence ?
 Avec lui je suis allée
 Au dojo j'ai adopté
 Kimono, hakama et bō,
 Mémorisé les séries
 Entrepris la grande aventure
 Et gagné quelques ceintures :
 Jaune, orange, verte... Eblouie
 J'avance sur le chemin
 Où il me tient par la main.
 Crois-tu donc Chevalier
 Qu'un jour je deviendrai "Hiē" ?
 Pour moi sera jour de victoire
 Quand je ceindrai la Ceinture Noire !

LU POUR VOUS (lu pour nous!)

" Pour ceux qui l'ont pratiqué et continuent de s'y adonner avec les moyens que leur laissent l'âge et la vie, le sport est un grand dispensateur de joies.

Le seul(peut-être) qui ne déçoive jamais et donne toujours plus qu'il ne lui fut donné.

Il offre une récompense immédiate, il apporte la connaissance de soi et sa propre conquête. Il ne ment jamais. Il ne permet ni l'illusion, ni le factice.

Il montre le temps qui passe, l'importance de l'entraînement, la vanité des résultats, l'humilité nécessaire quand on est vaincu, et l'orgueil justifié quand on s'est vaincu.

C'est une école où l'on acquiert ce qui me paraît manquer le plus aux hommes de notre temps : la lucidité et l'équilibre "

Extrait de " Sportif de bibliothèque "

de François BRIGNEAU

J.G.B - H.A.

Lu pour vous

"Connaissez l'ennemi, connaissez-vous vous-même ; en cent batailles vous ne courrez aucun danger. Quand vous ne connaissez pas l'ennemi mais que vous vous connaissez vous-même, vos chances de victoire ou de défaite sont égales.

Si vous êtes à la fois ignorants de l'ennemi et de vous-même, vous êtes sûrs de vous trouver en péril à chaque bataille "

Conseils d'un général chinois SUN TSE, stratège chinois qui a médité l'art de la guerre vers la fin du Ve siècle ou au début du IVe avant J.C.

H.A.

LE BOZENDO... POURQUOI?

Tout navigateur, que ce soit sur les océans ou dans les airs, s'il veut garder le cap et poursuivre sa route a besoin de faire le point. C'est-à-dire savoir où il est et connaître la direction qu'il doit prendre et la distance qui le sépare de son but.

Après un temps plus ou moins long de pratique du BOZENDO on a besoin un jour de faire le point comme un navigateur.

Bien sûr, il n'est pas question comme dans l'exemple ci-dessus de se situer géographiquement, mais il est nécessaire de faire en quelque sorte une analyse pour déterminer les aspects positifs ou négatifs de ce que l'on entreprend.

Après une année d'entraînement régulier, on peut constater ce que nous apporte cette relation étroite et suivie avec le BOZENDO.

Sur le plan physique d'abord : c'est celui sur lequel, objectivement, on peut mesurer tout le bénéfice que nous avons retiré par la pratique de cet art martial.

Bien évidemment, les résultats ne sont pas identiques pour tous, car morphologiquement et mentalement nous ne sommes pas semblables, mais ce qui est certain, c'est que tous peuvent constater des résultats positifs.

Indiscutablement, on acquiert de meilleurs jarrets, une extrême vivacité de réflexes, un souffle plus ample, une meilleure maîtrise de soi, sans oublier bien sûr une meilleure concentration.

La pratique du BOZENDO nous prépare une bonne santé physique, mais aussi, il faut bien le dire, un bon état mental. En effet, l'un et l'autre "adhèrent" au bô, et chaque attaque ou parade requiert de nous un effort physique, mais aussi une très grande concentration. D'ailleurs, qui d'entre nous n'en a fait la douloureuse expérience : si notre vigilance se relâche sous l'effet de la fatigue par exemple, on est vite sanctionné par un coup qui nous rappelle vite à la réalité.

Ainsi, je pense, connaître les séries dans l'ordre et dans le désordre, pratiquer les séries par phases hâchées ou suivant des rythmes différents, nous amène peu à peu à fixer notre attention sur nos actions. C'est cela la concentration : rassembler tout notre potentiel physique et mental sur ce que nous entreprenons.

Quoi de plus naturel alors que les bozendokas, soit qu'ils entreprennent des études ou pratiquent un métier manuel, réussissent mieux dans leur entreprise ou du moins y soient plus à l'aise!

Voilà ce que peut ressentir, à mon avis, un débutant qui pratique régulièrement le BOZENDO depuis une année.

Après une pratique beaucoup plus longue, ces résultats se complèteront par une plus grande sérénité, une plus grande sagesse et des résultats meilleurs sur le plan physique.

Voilà de multiples raisons qui doivent nous inciter à persévérer dans cette voie et nous faire aimer cet art martial car nous pourrions certainement en découvrir d'autres aspects.

Le BOZENDO ne se révèle qu'à ceux qui le méritent!

Et l'une des façons les plus sûres de servir la cause et l'éthique de notre sport n'est-ce pas après tout de le replacer dans son contexte historique sans oublier que chaque attaque, chaque parade relie les bozendokas d'aujourd'hui aux anciens et plus sûrement aux chevaliers Hié et disciples de MO-TSEU.

Henri AGRAMUNT, 3e Kyu



Tête de Samurái

Kimonos

Hakamas

Te Bukuro (gants)

de très bonne qualité tissus tergal ou coton

sur mesures

*Pour tous renseignements,
consultez vos professeurs*

