

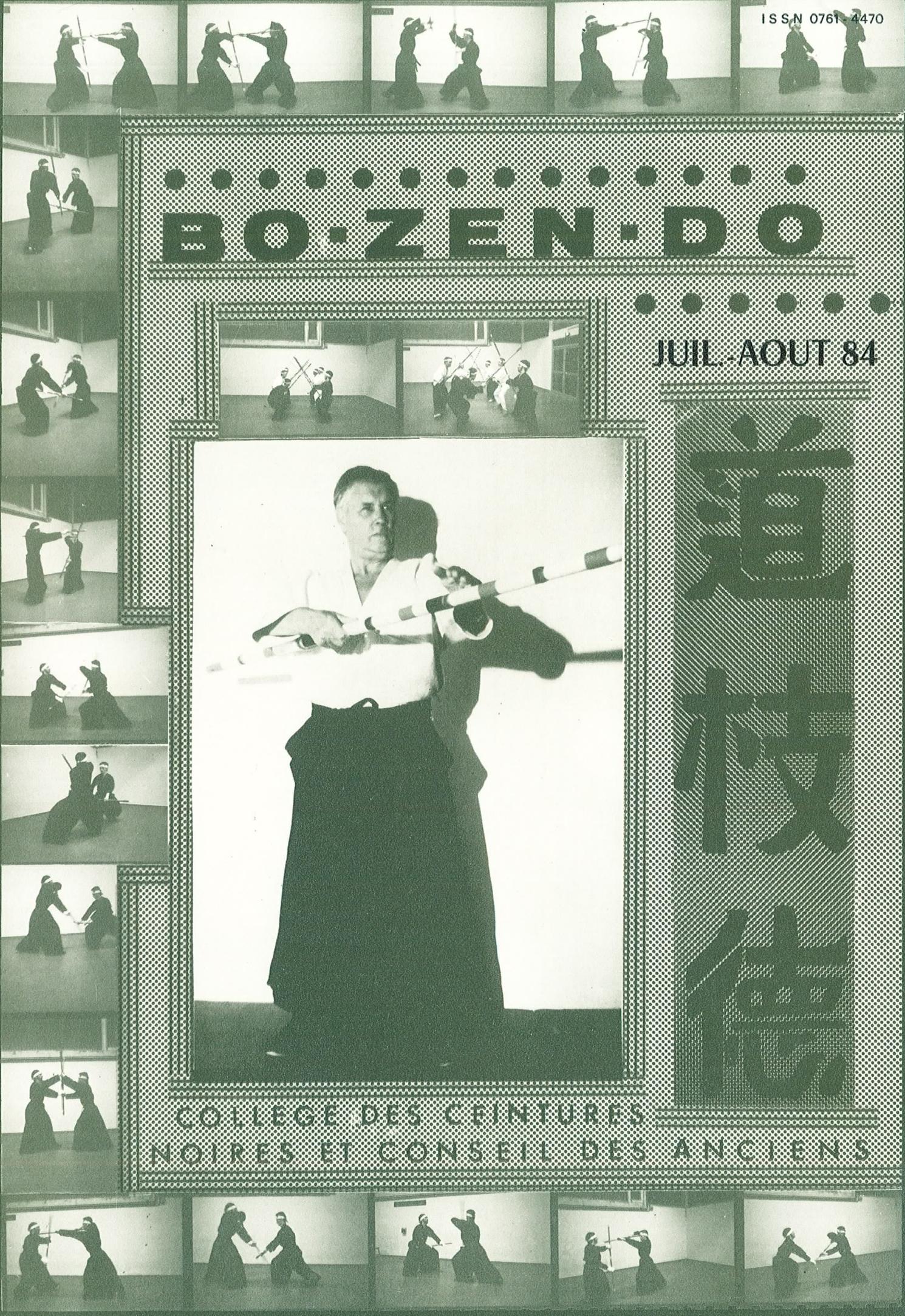
# BO-ZEN-DO

JUIL-AOUT 84

道  
枝  
術



COLLEGE DES CEINTURES  
NOIRES ET CONSEIL DES ANCIENS







JUILLET-AOÛT 1984

ÉDITORIAL

*Il est en Inde, parmi les richesses que nous offre une architecture aux thèmes d'expression si variés, aux décorations si luxuriantes, témoignage vivant de l'exubérance de la vie créative indienne, une sculpture qui contraste par la pureté de ses lignes.*

*L'artiste, renonçant là aux fastes de courbes généreuses, volutes, festons, n'a désiré conserver que les traits essentiels, l'indispensable. Un étrange pouvoir de fascination s'en dégage et invite ( la maîtrise de la taille étant telle!) plus d'un admirateur à une pause. Pause d'où naît aussitôt le désir d'une méditation, troublé puis séduit qu'est l'esprit en quête de la clef de ce mystère.*

*Fait encore plus étonnant, il ne s'agit pas ici d'un objet aux formes initiatiques mais tout simplement d'une scène, stylisée, de la vie animale : deux éléphants debouts, en vis à vis, tirent avec démesure sur une liane qu'ils tentent de s'arracher, grâce à leur trompe. Rien donc, en première intention, qui ne pourrait justifier la qualité du travail de cet habile artisan, ni retenir l'attention des sages au point d'utiliser cette image comme base de "dhyana"(1)*

*Il est vrai que l'on aborde là une des nombreuses représentations symboliques de la dualité du mental; terme ô combien hermétique pour la plupart des pratiquants du BO-ZEN-DO. Témoin en est donné par le regard interrogatif qui ne manque pas de se lever dès la moindre allusion au cours des entraînements.*

*Mythe pour certains, abstraction pour d'autres, voilà bien souvent ses seuls points d'impact ! La percevant pourtant de manière intuitive, combien d'entre nous, yudanskas, seraient cependant dans l'incapacité d'en parler ? Doit-on, dès lors, céder à la facilité et demeurer dans l'ignorance face à ce "concept" ? Non, je ne le pense pas, car il est un facteur de perturbation qui, à notre insu, exerce continuellement ses effets de sape ! Il n'est pas une seconde, pas un geste où il ne soit présent, limitant, diminuant nos potentialités. De cela, MO TSEU a pu dire :*

*"Il (le concept de la dualité) nous fait croire que nous sommes nous-même et nous restons ainsi, étranger à nous-même.  
C'est là un des grands principes de la dualité".*

*Action, il est à la fois réaction, mais non complémentaire, antagoniste. Création, il est aussi en même temps destruction, cassant, brisant l'unité d'exécution. Vie en donnant naissance au mouvement, il le tue avant sa totale expression, gaspillant, vilipendant ses forces. L'espoir aussitôt né, il l'étouffe dans ses racines les plus profondes. C'est cela l'expression de la dualité du mental et rien d'autre. Force créative engendrant la mort où action et inaction se fondent dans un tumulte, un chaos, au sein duquel ni l'une ni l'autre ne triomphe parce qu'il n'y a pas de possibilité de triomphe.angoisse-espoir, mariage honteux sans possibilité de communion. Voilà bien peu de mots pour tenter de définir cette obscure illusion qui, pourtant, nous gouverne. Qui peut prétendre avoir définitivement échappé à son emprise ? Qui peut oser formuler n'avoir jamais subi une seule de ces attaques ? C'est de cette réalité d'existence dont il faut se déjouer, par la connaissance de son existence. C'est ce travail que permet aussi le BO-ZEN-DO, cours après*

cours, jour après jour, lentement, tenant en échec, à chaque mouvement correctement exécuté, cette loi maintenue inexorable pour chaque être, par sa propre ignorance qui le nourrit.

Le Tao ? Rien ne lui échappe. Il présente à chacun de nous une ouverture où chaque pas fait l'objet d'une décision mûrement réfléchie et sans équivoque. A nous, adeptes du BOZENDO de la saisir. Nul ne pourra dire, à l'avance, quand elle se fera mais chacun doit savoir qu'elle se fera !... Laissons là toutes idées malvenantes d'appartenance à des cultes ou obédiences diverses que ne saurait souffrir le propos de cet éditorial BOZENDO : il s'agit d'ETRE et non d'APPARTENIR!

Vivez, vivez pleinement en tout état de conscience dans un monde où le doute, fruit de la dualité, n'est plus ! C'est à partir de là qu'enfin le libre arbitre pourra s'exercer car dégagé de toutes passions multiples et contradictoires enfouissant dans un océan trouble et mouvementé les idées, conceptions contaminantes les unes pour les autres, le fruit fragile de la pensée unitaire.

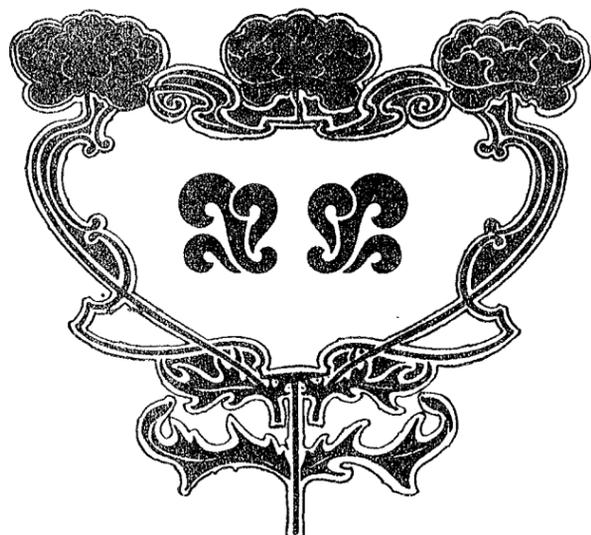
Conservez en vous ces notions, préservez les intactes au plus profond de vous-même, faites les devenir vôtre, intime, une, afin qu'elles aussi ne deviennent l'enjeu de cette dualité dévoreuse de vérité première !

Qu'un seul d'entre nous arrive à franchir cet obstacle, si communément admis dans notre monde tentateur par le jeu de ses spéculations et aussi longtemps que durera la Vie de la pierre sculptée, le message continuera à se perpétuer.



Le Président du C.C.N.C.A.B.

Marc PIQUEMAL



## COLLÈGE DES CEINTURES NOIRES ET CONSEIL DES ANCIENS

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

34000 MONTPELLIER

### COMITÉ DIRECTEUR

Président	M. Marc PIQUEMAL C.N. 4e Dan
Secrétaire	M. Jean-Marc MERCY C.N. 1er Dan
Trésorier	M. Jean-Michel PRESAS C.N. 4e Dan
1er assesseur	M. Jean-Guillaume DE BARRY C.N. 3e Dan
2e assesseur	Mme Lise PIQUEMAL C.N. 1er Dan
3e assesseur	Melle Nathalie HUMBLLOT C.N. 2e 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-Michel PRESAS	4e Dan
M. Jean-Guillaume DE BARRY	3e Dan
M. William MIMART	1er Dan

### MEMBRES ACTIFS DU COLLÈGE

M. Jean-François SUAREZ	1er Dan
Melle Brigitte PASTOUREAU	1er Dan
M. Christian SAGUER	1er Dan



4

## VIE DES CLUBS- C.C.N.C.A.B.

Il y a un peu plus d'un an est paru le premier numéro de la revue BOZENDO, éditée par le C.C.N.C.A.B. et dont le rôle primordial est d'assurer le contact entre de nombreux membres épars, en France comme à l'étranger.

La sortie de ce premier numéro correspond à une occasion toute particulière dans la mesure où, peu de temps après, les deux premières femmes ceintures noires étaient admises dans le Collège. Les portes se sont ouvertes une nouvelle fois le 11 mars 1984 pour accueillir Brigitte PASTOUREAU admise en même temps que Christian SAGUER au grade de 1er dan par la Commission Officielle des Grades. Ce jour, en effet, dans la salle prêtée par la Municipalité de Saint-Cyprien, s'est déroulé leur examen technique après consultation des dossiers présentés par leurs directeurs techniques respectifs. La décision de la commission a été communiquée par le Président M. VIGOREUX en personne. Les attributs de leur grade, ceinture et Te bukuro (gants) leur ont été remis au cours d'une démonstration qui a eu lieu à Montpellier le 20 mars dans une salle du Palais des Sports et à laquelle de nombreuses personnalités du monde des sports héraultais avaient été conviées.

Le but de cette démonstration était double. Il fallait d'une part marquer la présence du BOZENDO à Montpellier, siège du C.C.N.C.A.B., aux yeux des spectateurs et journalistes. D'autre part, le côté plus officiel revenait à montrer une rétrospective pratique d'un travail accompli depuis deux ans par le club KAGEMUSHA aux personnes qui l'ont soutenu. Les contacts pris ont permis de renouer avec des personnalités déjà rencontrées ainsi que de se faire connaître auprès de ceux qui ne nous avaient jamais vus. Les résultats sont encourageants pour le développement et l'extension dans l'Hérault.

### La Commission d'arbitrage du C.C.N.C.A.B. annonce :

Mise en place d'une nouvelle tenue pour l'été à l'usage des yudankas. Le haut du judogi, noir, a été remplacé par une tunique courte blanche en toile de coton fine, à porter en période chaude et facile à entretenir. Un bandeau portant le même macaron figurant sur ces quelques modèles.

Sans quitter la rubrique vestimentaire, bientôt apparaîtront les survêtements BOZENDO créés spécialement pour nous par un spécialiste linéaire et des tee-shirts sérigraphiés. Pour tous renseignements, il vous suffit de prendre contact avec Jean-Michel PRESAS qui, dans la mesure des stocks disponibles essaiera de vous satisfaire.

### Festivités du C.C.N.C.A.B.

Cette année encore, le méchoui annuel a été organisé sur la plage de La Franqui à l'emplacement du stage d'été qui se déroulera du 1er au 15 août.

Dès le samedi après-midi les manifestations ont débuté avec une démonstration au cours de laquelle les grades ont été remis. Deux événements ont particulièrement retenu notre attention. Il s'agit de M. Jean-Michel PRESAS et de Melle Nathalie HUMBLOT qui, après l'examen technique effectué en séance en session privée par la commission des grades, ont reçu respectivement leur 4e et 2e dan. Ceci renforce encore le poids de ces deux éléments dans le Collège où ils occupent rappelés-le, les places de trésorier et secrétaire adjointe. Tous deux participeront à la gestion et l'animation de stages d'été avec les fonctions respectives d'intendant et professeur.

Les moniteurs ceinture marron prendront en main, cette année, la section des ceintures blanches débutantes alors que certains grades blancs animeront conjointement à Melle HUMBLOT les autres sections. M. Marc PIQUEMAL supervisera le stage.

Le prochain rendez-vous est fixé au 14 juillet pour une démonstration à La Franqui puis au stage.

En espérant vous y voir nombreux !



## KAGEMUSHA - MONTPELLIER

Président : Jean-Marc MERCY  
Directeur technique: Marc PIQUEMAL

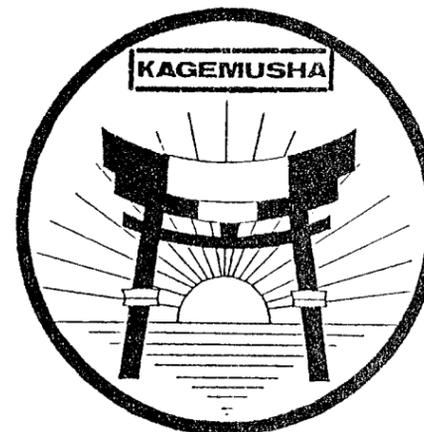
Certains l'attendaient en janvier et elle est arrivée en mars. Le Polygone devait l'accueillir et c'est finalement le Palais des Sports de Montpellier qui l'a abritée. Vous avez deviné ! Il s'agit de la démonstration qui s'est déroulée le 20 mars 1984 dans les locaux fournis par la municipalité au club KAGEMUSHA. Les premiers arrivés eurent droit aux sièges mais le succès fût tel que de nombreux spectateurs y assistèrent debout.

Si certains parmi les BOZENDOKAS sont familiers de ce genre de démonstration, les spectateurs languedociens le découvraient et leur étonnement du début n'eût d'égal que leur ravissement final. Comment en effet imaginer, ainsi que le dirent de nombreuses personnes, qu'il soit possible de faire autant de choses avec un simple morceau de bois, objet inerte s'il en faut ! L'honneur de le montrer revint aux kyus de notre région et aux invités de Perpignan, alors que les yudankas, dont la nouvelle promue Brigitte PASTOUREAU, étendaient le registre à des techniques passablement plus complexes. Chacun pu dès lors avoir un aperçu de la progression technique.

Des spectateurs étonnés puis conquis, des pratiquants enthousiastes, il n'en fallait pas plus pour créer une ambiance chaleureuse, qui pu être maintenue un peu plus tard lorsque spectateurs et acteurs, réunis autour de jus de fruits (sport oblige) purent échanger leurs impressions. Perpignan hier, aujourd'hui Montpellier, quel sera le prochain bastion à tomber sous les coups redoublés de nos bozendokas ?

Entre temps, notre Club continuera ses sorties sportives comme le week-end de ski à Chamrousse, ou bien le ski de fond dans les Pyrénées à Pâques, sans oublier le repas annuel qui cette année était vietnamien (original!) Avec le retour du printemps puis de l'été, le bois de Montmaur retrouve la faveur des membres et les entraînements hors des créneaux officiels pourront malgré tout continuer. Il y sera possible de travailler la technique, de s'affûter pour les prochains stages et de perfectionner notamment les Tai-sabakis, bête noire - si l'on peut dire - des ceintures de couleurs. Signalons enfin la dernière sortie de l'année qui est prévue pour le 22 juillet dans les grottes d'Aguzou (Aude) organisée, comme vous vous en doutez, par KM 007.

Avant de se quitter, nous adresserons une pensée émue à l'adresse de nos membres qui se sont courageusement privés de BOZENDO pour raison scolaire et qui nous ont beaucoup manqué.



SAMURAI - PERPIGNAN

Président et directeur technique :  
M. Jean-Guillaume DE BARRY

Quelques évènements marquants à signaler ce bimestre.

Tout d'abord, un fait très significatif du "phénomène" BOZENDO : De plus en plus d'élèves du KAGEMUSHA viennent à l'entraînement au SAMURAI le mercredi, cela fait une belle pléiade de ceintures de couleurs sur le tatami !.. pour l'émulation c'est excellent. On se connaît de mieux en mieux et l'on progresse à pas de géants.

Ce n'est pas tout, ceux du SAMURAI qui le peuvent, vont s'entraîner le jeudi au dojo de "Gilbert Brutus", et croyez-moi, il faut qu'ils soient atteints sérieusement par le "virus" car géographiquement cela fait loin dans la ville et l'on rentre tard.

## FETE DE LA SAINT JEAN

Depuis quelques années, le Roussillon a remis à l'honneur une ancienne tradition : prolonger la nuit la plus longue de l'année par des feux allumés le soir du 23 juin.

Des jeunes montent la veille faire un immense feu au sommet de la montagne sacrée des catalans le "Canigou", et redescendent la flamme qui, transmise de proche en proche, relie la montagne à la plaine, la ville au hameau le plus reculé.

Cette année, le C.C.N.C.A.B. a décidé d'associer le BOZENDO -tradition de 25 siècles - à la tradition catalane de la Saint-Jean (Avez-vous remarqué combien de bozendokas s'appellent Jean ou Jean associé à un autre prénom ?)

Pour ce faire, une grande rencontre interclub a été organisée le 23 juin sur la plage de La Franqui à l'emplacement réservé pour le stage d'été, et à laquelle participaient les clubs de Perpignan et de Montpellier.

Après une séance d'entraînement et une démonstration, une cérémonie de remise de grades eut lieu sous la présidence du Suprême Gradé.

Furent promus :

5e kyu : Laurent HUMBLOT  
Raymond BOUTET

2e kyu : Sylvain BENOIT  
Karim HABAINOU  
Nathalie MAHE

1er kyu: Christine AGRAMUNT  
Pierre-Jean PASTOUREAU

Puis nos professeurs furent à l'honneur et reçurent la juste récompense de leur ténacité et de leur persévérance en étant promus par le Suprême Gradé :

2e Dan pour Nathalie HUMBLOT  
4e Dan pour Jean-Michel PRESAS.

Nathalie est la première femme 2e dan de BOZENDO et Jean-Michel est le deuxième 4e dan promu en Europe.  
Nous sommes fiers d'eux et leur adressons nos plus vives félicitations.

Puis, bozendokas, parents et amis invités, pique-niquèrent gaiement autour d'un grand feu dont les flammes dansantes illuminaient les alentours. Garçons et filles s'essayèrent à qui sauterait le plus haut sans se brûler. Le plus jeune des Ceintures Noires, Christian, fit une démonstration de smurf qui divertit fort l'assemblée. Des jeux furent organisés jusqu'à une heure avancée de la nuit.

Le méchoui traditionnel ayant lieu le lendemain sur le même emplacement, nombreux furent ceux qui choisirent de dormir à la belle étoile et une bonne dizaine de tentes furent vite installées.

Le dimanche matin tout le monde était réveillé de bonne heure pour replier le camp et se livrer à un entraînement des plus toniques pendant que les vétérans de Sidi-Bel-Abbès procédaient au rituel préparatoire à la cuisson des agneaux.

Deux grandes broches furent installées et une montagne de "rabassous" amenée pour entretenir les braises. La tramontane était de la partie et pour nous protéger de ses trop grandes envolées, une palissade de costiers avait été dressée. Un grand auvent en toile de bâche constituait une structure d'accueil des plus appréciables.

Les jeunes à tour de rôle s'essayèrent à tourner lentement les broches tout en devisant.

Il y eut bientôt une bonne centaine de participants qui attendaient en pariant quel serait le meilleur agneau : cuit à l'algérienne ou cuit à la marocaine ? A vrai dire ils furent aussi bons l'un que l'autre, et telle une nuée de sauterelles, les amateurs ne laissèrent bientôt plus rien !

Au coeur de l'après-midi, il fut procédé au tirage de la tombola organisée par le Club KAGEMUSHA.

Et pour faciliter une digestion un peu lente... les bozendokas donnèrent un spectacle à leur façon : une démonstration commentée par Marc PIQUEMAL, plus ancien gradé, qui fut fort applaudie.

Et puis chacun prit le chemin du retour en marquant cette journée d'une pierre blanche...

+  
+ +

Pour clôturer la saison, le dernier samedi de juin après l'entraînement, M. DE BARRY a offert à toutes les sections du Club un sympathique vin d'honneur.

J.G.B. -Ch et H.A.



PETIT PANDA DEVIENDRA GRAND....

OU LA NAISSANCE D'UN NOUVEAU CLUB -

Connaissez vous le Panda ? Bien sûr, si vous avez lu la dernière revue, nous l'avons découvert grâce à notre ami Km 007. Cet animal très sympathique vit en chine, il ressemble beaucoup à l'ours, comme lui il exerce une énorme fascination sur les enfants, aussi l'avons nous choisi comme emblème de notre club St. Estève. Nous souhaitons que nombreux soient les enfants qui viennent au club, et avec eux les parents, amis, adultes, jeunes et moins jeunes afin que nous fassions naître et croître une belle et grande famille du BOZENDO stéphanois.

Dans notre ère de technologie avancée, nous finissons par oublier la merveilleuse source d'énergie que nous avons trop tendance à gaspiller par ignorance de son existence.

Les débuts dans le BOZENDO, bien sûr, comme tout ce que nous entreprenons de nouveau, sont ardues, mais quelle satisfaction procure la maîtrise progressive de toutes les parties de son propre corps, mises en feu dans la pratique du bô. Au fil des entraînements nous voyons s'accroître les possibilités de notre corps que nous ne soupçonnions souvent pas.

Cette énergie qui coule en nous, nous la canalisons pour n'en n'utiliser que le nécessaire. Notre esprit appliqué et concentré se ferme à tout ce qui n'est pas le BOZENDO.

Toutes les manipulations de ce bô, à une main ou deux, par rotation d'un poignet, paraissent impossibles au néophyte qui pense ne jamais parvenir à la maîtrise du mouvement. Le Iti Kyo semble une technique rebutante dont on ne voit pas l'utilité. Pourtant chacun de ses mouvements, bien exécutés est dissuasif, offensif, défensif.

Dans cet art qu'est le BOZENDO chacun n'est confronté qu'à lui-même, selon sa concentration, sa patience, sa persévérance, il avance sur le chemin, ni meilleur, ni plus mauvais qu'un autre, différent seulement.

Nous pratiquerons cette belle technique que nous aimons tous, dans la grande salle de la méditerranée dans le "haut" de St Estève, salle mise gracieusement à notre disposition par la municipalité.

Nos horaires sont les suivants :

Mercredi 18h30 - 20h30

Vendredi 18h30 - 20h30

Notre bureau est composée d'une présidente :

Présidente L. PIQUEMAL

Secrétaire J. PAGREU

Trésorière G. FIGUERES

Jocelyne notre secrétaire attend avec impatience l'ouverture du club pour rejoindre notre grande famille. Soyez les bienvenus vous qui viendrez nous rendre visite.

L. PIQUEMAL et son équipe.



(squelette)  
Articulations  
notions & schémas

Définition: articulation: dispositif d'union de un ou plusieurs os.  
on distingue trois types d'articulations:

I: Les ARTICULATIONS MOBILES: Les plus nombreuses.

Programme:

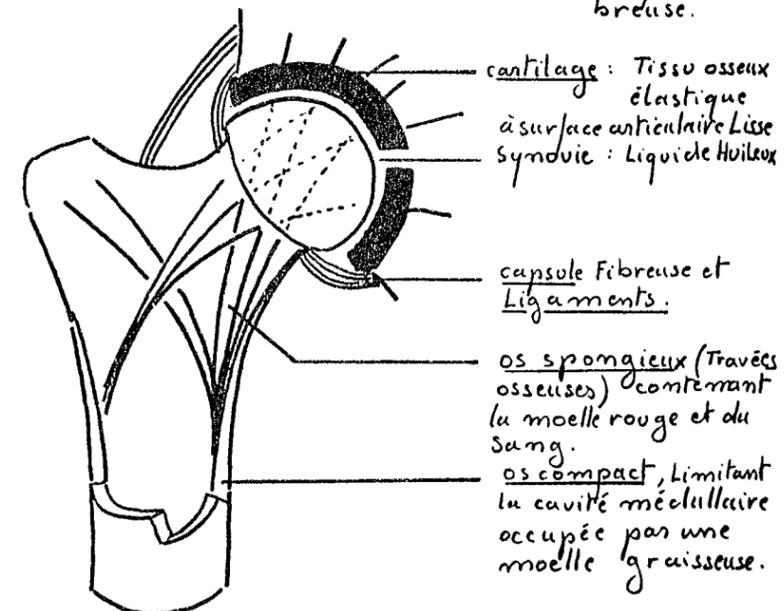
- Transmission des contraintes (Pesanteur & Force musculaire)
- mobilité.

Contraintes:

- Légereté.
- union.

Solution:

- Pièces rigides
- Structure alvéolaire
- Surfaces articulaires
- Moyens de contention
  - Passive: Capsule, Ligaments, Dépression intra-cavitaire.
  - Active: Muscles.



NB - Les Ligaments de force matérialisés par les Travées osseuses ne sont pas sans rappeler l'architecture "Gothique"

### II: ART SEMI-MOBILES

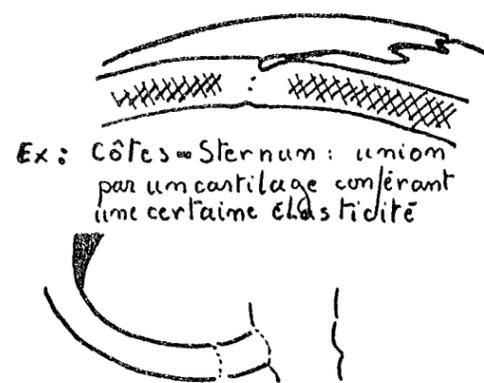
essentiellement intervertébrales -

entre les surfaces est interposé un fibrocartilage  
- ses fibres s'opposent à des forces d'arrachement  
- son centre gélatineux s'oppose à l'écrasement

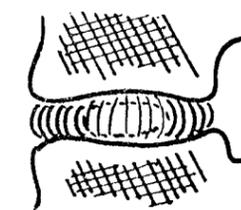
La contention est aussi assurée par des ligaments et des muscles.

### III: ART. IMMOBILES

Ex: Crâne: union osseuse.



Ex: Côtes = Sternum: union par un cartilage conférant une certaine élasticité



20 07 84

KM007

## ROKU - KYO



La projection que nous allons étudier maintenant s'appelle :  
BO-HIDARI-MA-UDE -Kaiten-Nage (1)

Les deux adversaires se font face, en garde hidari jigotaf en Ai-Hammi (même pied en avant), en posture défensive.

Tori prend l'initiative de l'action et attaque son adversaire par le premier mouvement de la première série. Je vous rappelle que ce mouvement a pour but d'écraser la gorge de Shité. C'est-à-dire que le bô de l'attaquant est dans un plan vertical, perpendiculairement à la ligne d'action des deux adversaires, et incliné à 45° (la main gauche étant la plus haute). La position de la parade est identique à celle de l'attaque, le contact se faisant dans la partie médiane des bâtons.

Tori fait alors glisser son bô, tout en maintenant sa pression entre les gardes et en restant en contact avec le bô de son adversaire (l'image de ce mouvement est celle d'un archet frottant contre une corde de violon).

Profitant de cette action, Tori passe l'extrémité droite de son bô entre les bras de Shité et vient se positionner dans le creux du coude gauche de son adversaire (sa main droite étant verrouillée contre le coude).

Simultanément, l'extrémité gauche de son bô se déplace vers Shité et entre en contact avec celui-ci sous son aisselle droite (la main gauche de Tori est pratiquement sous l'aisselle).

Dès que Tori a fini de positionner son bô, il va exécuter deux actions simultanées : il s'agit de réaliser un Tai sabaki arrière autour du pied gauche, afin de créer le vide devant Shité, et ensuite de faire un mouvement "de rame" contraignant ainsi son adversaire à chuter vers l'avant (roulade avant gauche).

Tori fait donc passer son bô (qui jusque là était face à lui) vers son côté droit, sa main gauche étant la plus haute. Il termine sa projection dans cette position, le pied gauche étant en avant.

## Remarque :

La main droite et le bô de Tori verrouille le coude gauche de Shité, empêchant ainsi tous mouvements. Pendant ce temps, la main gauche de Tori soulève Shité par une action sous son aisselle droite.

## Symétrie :

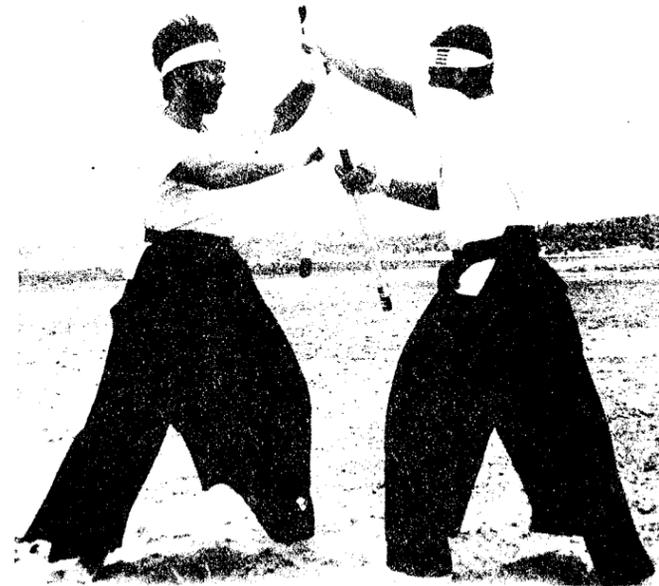
Cette projection étant symétrique, il suffit pour l'exécuter à droite d'être en garde migi jigotaf et d'attaquer par le deuxième mouvement de la première série. Le Tai sabaki arrière entraînant la projection se fait alors autour du pied droit.

## Esquive :

Afin de contrer son adversaire, Shité doit éviter le verrouillage sur son coude gauche ainsi que la poussée sous son aisselle droite. Il s'agit alors d'esquiver en reculant dès que Tori veut passer son bô entre les bras de Shité.

Jean-Michel PRESAS 4e Dan

(1) Projection avant roulée par clé au bras gauche





## UN BÔ POUR ENFILER DES PERLES

Beaucoup d'entre vous connaissent le BOZENDO et ses attributs.

Il faut cependant se rendre compte que vous constituez aujourd'hui une minorité. Parmi les personnes qui ont assisté à nos démonstrations ou entraînements, il en est qui, ne connaissant pas la technique ou ayant vu autre chose, nous ont fait des réflexions assez savoureuses. Jugez-en plutôt!

Bô... vole

Des jeunes gens viennent de temps en temps nous voir lors des entraînements au bois de Montmaur à Montpellier. Souvent ils attendent la fin du cours pour pouvoir poser quelques questions. Les réponses arrivent jusqu'à la question piège, imparable !

- "Et si l'on vous attrape le bô en plein vol ?"  
Essayez donc !

Bô ... cours

Lorsque l'on essaie d'expliquer le BOZENDO à des néophytes, les différents principes font l'objet du débat. Parfois, au cours de la discussion, vous voyez un sentiment de doute dans les yeux de l'interlocuteur. Vous appuyez sur la qualité de la garde, des parades, de la concentration qu'il est possible d'obtenir et pourtant rien n'y fait. La personne finit pourtant par s'expliquer. "Et si on vous attaque dans la rue quand vous n'avez pas de bâton?". Après avoir entendu cette question à plusieurs reprises, nous répondons maintenant "Vous n'avez qu'à apprendre la course à pied ou acheter un révolver".

Bô... bête

Vous lisez régulièrement l'historique écrit par le Suprême Gradé. Nous avons pourtant rencontré récemment une personne qui nous a conté un autre historique tout à fait différent et, ma foi, assez croustillant.

Cela s'est passé au cours d'un entraînement à Perpignan. Un monsieur (M) d'une cinquantaine d'années s'approche d'un professeur (P), l'air intéressé et entame la conversation.

- M : Où avez-vous appris cela ?

- P : Ceci est du BOZENDO, monsieur. C'est une technique très ancienne d'origine chinoise.

- M : Vous dites n'importe quoi ! Les chinois n'ont rien inventé.

C'est un sport d'origine française.

Le professeur, désarçonné par la réplique, décide pourtant d'en entendre plus.

- P : Pourriez-vous m'expliquer cela ?

- M : Bien sûr. Ce sont des bergers français qui, s'ennuyant, ont

un soir inventé le combat au bâton.

- P : Là vous m'étonnez.

- M : J'en suis sûr. Je l'ai pratiqué quand j'étais jeune berger.

Et ça n'est pas comme vous qui vous amusez. Nous, quand nous nous battions, c'était pour tuer.

La conversation, arrivée à ce point, risquait de dégénérer.

- P : C'est bien, monsieur, je regarderai sur mes classiques. Au revoir.

Le coup karaté

Une jeune fille, membre du Club KAGEMUSHA Perpignan, essayait un jour de placer une affiche dans son lycée, après avoir obtenu l'autorisation officielle. Arrive alors un professeur de sport, pratiquant le karaté (K). Et là commence le quiproquo. Après avoir arraché l'affiche, il s'adresse à la jeune fille.

- K : Vous ne pouvez pas mettre cette affiche ici. Et en plus vous ne connaissez pas ces gens-là. Je les ai rencontrés un jour avec mes garçons et je peux vous dire que leurs ceintures noires ne valent rien. Nous les avons battus.

Affirmation a priori assez originale, vous en conviendrez, car nous ne pratiquons pas le karaté. Main nue contre bô, il est assez difficile d'imaginer cela.

- JF : non !

- K : Si. Et méfiez-vous surtout de celui qui les entraîne, c'est le plus mauvais de tous.

- JF : Je n'y manquerai pas. Ah, je vais quand même vous dire quelque chose : Celui qui les entraîne, c'est mon grand-père et je ne crois pas que vous les ayez jamais rencontrés car nous travaillons avec un bâton long.

Je crois qu'il se rendit compte à ce moment-là de son erreur et il partit sans dire un mot.





NI KYO

VII ème serie

1er mouvement :

Lyang en garde idari jigotai amène son bô sur son côté gauche, la pointe droite dirigée vers le front de Lin. Désirant frapper Lin d'un "Tsuki" il détend ses bras en direction du front de son partenaire, l'extrémité gauche de son bô se trouve alors sous son aisselle gauche. Effectuant simultanément un "Tai Sabaki" avant droit lui permettant de se retrouver en garde Migi. Lin durant l'attaque monte son bô horizontalement en avant de son visage pour dévier le coup et recule pour se retrouver en Migi.

2 ème mouvement :

Lyang venant de frapper Lin au front va maintenant tenter un "Tsuki" au bas-ventre. Pour cela il amène son bô sur son côté droit, pointe gauche dirigée vers le bas-ventre de son partenaire, il détend alors ses bras vers le bas suivant la direction du bô et Lin pour dévier le coup exécute une parade basse en reculant d'un "Tai Sabaki" arrière droit alors que Lyang avance le pied gauche.

3 ème mouvement :

Le 3ème coup de la VII ème serie est une frappe sur le crâne. Lyang venant d'exécuter un "Tsuki" au bas-ventre effectue un retrait du coude droit vers l'arrière, suit immédiatement de l'avant bras et décrivant un cercle vient frapper le sommet de la tête de Lin en reculant le pied gauche. De son côté Lin évite le coup par une parade haute et pour conserver les distances avance le pied droit.

4 ème mouvement :

Lyang après le 3 ème coup récupère le bô de sa main gauche à la poignée gauche et décrivant un cercle du bras gauche sur son côté droit frappe une nouvelle fois le crâne de Lin en reculant le pied droit. Lin pare de la même façon qu'au 3 ème mouvement en avançant le pied gauche.

Remarque :

Il existe une variante pour les deux premiers mouvements. Elle consiste à masquer son attaque avec le coude.

Ex. : 1 er mouvement : On amène le bô à gauche mais on dissimule la pointe sous le coude droit.

Nathalie HUMBLLOT  
II ème Dan



## LA MOTIVATION



Pour être énergique, il faut être motivé

Pour bien agir, pour bien avancer dans la Voie, il nous faut être motivé. Bien motivé, nous progressons plus vite.

Nous aspirons tous au bien-être, au bonheur. Mais le plus souvent ce sont les insatisfactions dues à nos faiblesses, nos ignorances, nos incapacités dont nous cherchons à nous débarrasser qui nous poussent à chercher le moyen de le réduire. Pour cela, nous cherchons à nous fortifier, à nous instruire. Mais nous sommes souvent déçus car nous nous rendons compte qu'un corps beau et solide, une situation matérielle aisée, une intelligence et des connaissances intellectuelles larges ne suffisent pas à nous faire trouver le bien-être et le bonheur.

On vient parfois à l'étude de la connaissance ou des arts martiaux pour des motifs assez communs, tels que la recherche d'un passe-temps, distrayant, de méthodes de relaxation, d'assouplissement, d'amélioration de la santé, par besoins de contacts humains ou sociaux ou pour la recherche d'un sport de combat, de moyens de défense personnelle efficaces, sans même soupçonner en quoi consiste la Voie et ce qu'elle peut nous apporter.

L'étude d'une Voie authentique nous apporte des connaissances et des possibilités que nous ne trouvons pas dans l'étude des connaissances matérialistes telles qu'elles nous sont enseignées et que l'on ne trouve pas toujours non plus dans l'étude des connaissances spirituelles mal transmises par diverses religions.

La pratique des Arts Martiaux et l'étude de la Connaissance Traditionnelle nous révèlent leur intérêt caché a priori, au fur et à mesure de notre progression.

La connaissance des principes, des Lois, leur compréhension et leur mise en pratique nous donnent des satisfactions et des possibilités nouvelles qui nous motivent pour en acquérir d'autres en nous prouvant que nous sommes dans la bonne Voie. Mais nous devons considérer ces satisfactions et ces possibilités comme des récompenses à notre bon comportement et non comme le but à atteindre, sinon nous serions bloqués dans notre cheminement et nous nous priverions de satisfactions très supérieures à celles déjà obtenues.

La voie des Arts Martiaux est une voie particulièrement efficace car active et dynamique. Les résultats obtenus sur notre comportement ne se limiteront pas uniquement à l'activité martiale et se répercuteront sur toute notre vie, dans chacun de nos actes quotidiens.

C'est la recherche de la satisfaction de nos désirs qui motive notre existence. Mais pour obtenir le bien-être et le bonheur, il faut rester en accord avec les lois universelles et pour cela ne chercher à satisfaire que nos désirs raisonnables, réalistes, constructifs, ne nuisant à quiconque (ni à soi, ni aux autres, ni au Cosmos) et rejeter les autres, en se servant de notre sens critique.

Tous les soirs, avant de s'endormir, inscrire sur un papier les trois actes prioritaires devant être accomplis le lendemain. Leur exécution s'en trouvera grandement facilitée, notre sommeil aussi sera plus paisible.

Jean V. DE BARRY, C.N. 2e Dan, JUDO



## COLLEGE DES CEINTURES NOIRES ET CONSEIL DES ANCIENS DE BO ZEN-DO

### RÈGLEMENT INTERIEUR

#### ARTICLE II

##### ARTICLE II-1 : Les cotisations

Pour l'année 1983

###### \* Membres actifs

Conformément aux dispositions prises statutairement (article 6.1) les cotisations de membres actifs sont fixées à 220 Frs pour les membres isolés et à 500 Frs pour les membres affiliés représentant une association ou un club se réclamant du BO-ZEN-DO.

Les conditions pour être membre actif sont définies dans l'article I-1 du présent règlement intérieur.

###### \* Membres honoraires

Aucune cotisation ne saurait être exigée de la part des Ceintures Noires 1er dan minimum de BO-ZEN-DO pour être admis dans cette catégorie (disposition statutaire article 10.a)

Aucune cotisation n'a été définie pour la catégorie membre honoraire non Ceinture Noire de BO-ZEN-DO par le Comité Directeur. Cette catégorie n'existe donc pas cette année.

Pour l'année 1984

###### \* Membres actifs

La cotisation est portée par le Comité Directeur, puisque révisable annuellement selon les dispositions statutaires à :

- Membre actif isolé : 220 Frs
- Membre actif affilié représentant un club ou une association de BO-ZEN-DO : 550 Frs

###### \* Membres d'honneur

- Toute Ceinture Noire de BO-ZEN-DO 1er dan au minimum, en cas de non paiement de sa cotisation annuelle, prend la qualité de membre d'honneur de l'association.

- La qualité de membre honoraire d'une personne n'ayant pas obtenu le grade de Ceinture Noire au moins 1er Dan ou un grade plus élevé de BO-ZEN-DO et ayant satisfait aux conditions de l'article I-3 du Règlement Intérieur est prise après acquittement du montant de la cotisation annuelle fixée à 100 Frs. Elle est révisable chaque année par décision du Comité Directeur.

##### ARTICLE II-2 : Les cartes délivrées par le C.C.N.C.A.B.

###### Article II-2-1 : La carte de Ceinture Noire de BO-ZEN-DO

C'est une carte à deux volets, nominative, faisant mention de :

- l'identité du sujet : Nom, prénom, date de naissance, lieu de naissance, nationalité
- des différents dan acquis par le titulaire signés pour validation par le Suprême Gradé ou son Successeur.

### Article II-2-3 : La carte nationale de voyage (C.N.V.)

Délivrée par le Collège des Ceintures Noires et Conseil des Anciens de BO-ZEN-DO (C.C.N.C.A.B.), elle est obligatoire pour tous les membres pratiquant le BO-ZEN-DO sauf pour les Ceintures Noires de cette même discipline sportive.

Elle a fait l'objet d'une Note (en date du 23 août 1983) proposée par la Commission officielle des Grades et a été officialisée par le Comité Directeur dans un procès-verbal en date du 3 septembre 1983.

Cette Note relative à la C.N.V. porte à la connaissance des directeurs techniques et professeurs tous les renseignements souhaités. Les membres pratiquants n'auront plus qu'à se conformer à leurs directives (voir exemplaire joint)

### Article II-2-4 : La carte de stage

Elle est délivrée par le Collège des Ceintures Noires et Conseil des Anciens de BO-ZEN-DO. Carte à trois volets, elle porte à la connaissance du Comité d'arbitrage les renseignements suivants :

- Identité du titulaire (verso 1er volet) attestée par la signature du Président, ainsi que par le timbre humide du C.C.N.C.A.B.
- Sur le verso des deux autres volets seront inscrits les lieux, dates, durée, du ou des stages de BO-ZEN-DO agréés par le C.C.N.C.A.B. auxquels l'intéressé aura participé, ainsi que le grade de début de stage. La somme de ces informations sera certifiée conforme par le responsable du stage sur la même ligne. Aucune rature ni modification correctrices ne seront considérées comme valables
- Le recto du 3ème volet devra être oblitéré par le timbre humide du Club ou Association de BO-ZEN-DO d'origine.

La durée de validation : à vie, sauf radiation prononcée par le Comité Directeur du C.C.N.C.A.B., pour motif grave et conformément aux dispositions prises par les statuts de la présente ainsi que dans son règlement intérieur  
Elle reste valable, une fois totalement complétée

Territoire d'utilisation : Sa validité est reconnue sur tous les territoires nationaux et internationaux où se pratique le BO-ZEN-DO.

Obtention : Gratuitement délivrée par le C.C.N.C.A.B. lors du premier stage par le responsable de ce stage. Elle sera ensuite validée selon les modalités précisées dans cet article, à concurrence pour le titulaire d'une assiduité couvrant au moins les deux tiers du temps prévu initialement pour la durée du stage. Une fois complétée, son renouvellement se fait directement auprès du Comité d'arbitrage lors du stage suivant.

Utilisation et intérêt : Elle est à présenter chaque fois en début de stage, auprès du responsable du stage, pour validation sous réserve de l'assiduité minimale requise.

Son intérêt est double :

- . attestation de stage
- . élément constitutif du dossier de présentation au grade de Ceinture Noire 1er dan de BO-ZEN-DO

A présenter devant le jury de la Commission officielle des Grades lors de l'examen technique de ce passage (Un modèle est joint à ce Règlement Intérieur)

### Article II-2-5 : La carte de membre d'honneur.

Toute personne non Ceinture Noire 1er dan au minimum de BO-ZEN-DO désirant devenir membre d'honneur du C.C.N.C.A.B. devra s'acquitter du montant de la cotisation fixée à 100 Frs pour l'année 1984. Cette somme est révisable annuellement par le Comité Directeur (Voir modèle joint)

Délivrée par le Comité Directeur du Collège, elle porte sur son recto les nom, prénom du titulaire. Sa validation est attestée au recto par la signature renouvelée pour une nouvelle carte, chaque année, par le Président ainsi que par le timbre humide du Collège sur le verso. Elle ouvre droit à un abonnement à la revue bimestrielle BO-ZEN-DO d'une durée de un an, soit 6 numéros.

Son titulaire devra donc s'engager à fournir les renseignements personnels (selon un imprimé ci-joint) pour les facilités d'expédition.

### ARTICLE II-3 : Diplôme de Ceinture Noire, Diplôme de professeur, Diplôme de DAN

#### Article II-3-1 : Diplôme de Ceinture Noire 1er dan

Tout candidat ayant satisfait avec succès aux épreuves techniques de l'examen de premier dan de BO-ZEN-DO et remplissant toutes les conditions requises définies par la Commission officielle des Grades (procès-verbal en date du 11 février 1984) se verra remettre le diplôme de Ceinture Noire 1er dan, par le président du jury. Ce diplôme est certifié conforme par, conjointement, la signature du Suprême Gradé ou de son successeur et l'apposition du sceau sur cire à cacheter du Suprême Gradé ou de son successeur (un modèle servant de référence se trouve joint).

Durée de validité : A vie, sauf radiation prononcée, pour motifs graves, par le Comité Directeur du C.C.N.C.A.B.  
Ni cessible, ni transmissible

Pouvoir territorial : International

#### Article II-3-2 : Diplôme de professeur de BO-ZEN-DO.

Le Collège des Ceintures Noires et Conseil des Anciens de BO-ZEN-DO, détenteur, par l'intermédiaire du Conseil des Anciens, de la "Méthode" poursuit son but en formant puis en nommant des professeurs de BO-ZEN-DO choisis en son sein. Les critères de formation et de sélection seront précisés dans une autre rubrique. Sa durée de validité est limitée à la vie du sujet, ne peut être ni cessible ni transmissible. Elle peut être abrogée pour radiation prononcée pour motifs graves par le C.C.N.C.A.B. (Comité Directeur).

Ce diplôme est reconnu au sein de tous les pays et organismes dans lesquels se pratique le BO-ZEN-DO et où va se développer le BO-ZEN-DO.

Mesure transitoire : On admet que, vu le nombre encore faible de Ceintures Noires de BO-ZEN-DO, un seul diplôme réunira le grade de Ceinture Noire 1er dan et de professeur de BO-ZEN-DO.

Les professeurs verront leur titre conservé lors de l'habilitation de la Fédération Française de BO-ZEN-DO.

. des dates d'obtention de ces dan

Elle est délivrée gratuitement par le C.C.N.C.A.B., signée pour son authentification par le Suprême Gradé ou par son successeur au cours du mois qui suit l'accès au niveau SHODAN de BO-ZEN-DO.

Chaque dan doit y être porté et authentifié par la signature du Suprême Gradé ou de son successeur dans le mois qui suit l'obtention du dan acquis.

Sur le verso du deuxième volet est inscrit un numéro. Il correspond à l'inscription dans l'ordre auprès du C.C.N.C.A.B. du titulaire de la présente carte. Cette carte a une durée limitée à la vie du titulaire, non cessible ni transmissible. Sa valeur est internationalement reconnue dans tous les pays où est implanté le BO-ZEN-DO.

Cette carte peut être retirée à la suite :

- . de radiation du titulaire auprès du Collège des Ceintures Noires et Conseil des Anciens de BO-ZEN-DO prononcée par le Comité Directeur.
- . de la démission du titulaire

Le titulaire s'engage donc, lors de son accès à chacun des différents dan, à respecter cette clause de retrait.

Un modèle est joint au règlement intérieur pour servir de référence. Toutefois, pour des raisons techniques d'imprimerie, il sera admis l'existence de variation quant à la qualité de la matière et de variation de ton de la couleur grise. Le modèle, s'il est différent pour les raisons précitées, sera obligatoirement joint.

#### Article II-2-2: La carte de membre de Club.

C'est une carte à deux volets, de couleur jaune. Elle fait partie des prestations que fournit le Collège des Ceintures Noires et Conseil des Anciens de BO-ZEN-DO. Son prix de vente est fixé à 4 Frs par unité et est soumis à révision, annuellement, par le Comité Directeur.

Cette carte atteste l'appartenance du membre à son Club ou son Association de BO-ZEN-DO.

Elle comporte les indications suivantes :

- . Identité du possesseur : Nom, prénom, date et lieu de naissance nationalité
- . Niveau technique de l'intéressé qui, pour validation, doit faire mention de la date de passage des grades et porter la signature du professeur agréé par le C.C.N.C.A.B.
- . Origine du Club (timbre humide faisant foi)
- . Numéro d'inscription dans l'ordre auprès de ce Club ou de cette Association

Elle constitue un des éléments du dossier de présentation au grade de Ceinture Noire 1er dan de BO-ZEN-DO.

Sa durée de validité part de la date d'entrée dans un Club ou Association de BO-ZEN-DO niveau 6e Kyu et prend fin lors de l'acquisition du grade technique SHODAN.

Sa valeur territoriale est limitée à la France ainsi qu'aux DOM-TOM.

Sa validité peut être annulée par radiation prononcée à l'égard de son titulaire, radiation prononcée par une autorité compétente en la matière et selon des modalités qui seront fixées ultérieurement (voir exemplaire joint).

#### Article II-3-3 : Diplôme de Ceinture Noire Xème Dan.

La Commission officielle des Grades du C.C.N.C.A.B. remettra, lors du changement de grade au candidat reçu, son titre de Ceinture Noire Xème Dan (X se définissant jusqu'au 7e dan). Pour validité, ce diplôme devra comporter la signature du Suprême Gradé ou de son successeur, ainsi que l'apposition du sceau sur cire du Suprême Gradé ou de son successeur.

#### ARTICLE II-4 : Médailles, titres, mérites et trophées.

La Commission officielle des Grades peut, après avis préalable du Suprême Gradé ou de son successeur et accord auprès du Comité Directeur du C.C.N.C.A.B., proposer des titres honorifiques, mérites, trophées et médailles afin de valoriser l'attitude, le dévouement ou autres qualités tant physiques, morales que mentales BO-ZEN-DO. Toutefois, exception est faite pour le Trophée des Maîtres, distinction attribuée uniquement par le Suprême Gradé ou son successeur.

La liste sera développée ultérieurement et tenue à jour.

Fait à Montpellier le 15 mars 1984

Le Secrétaire,

Le Président,

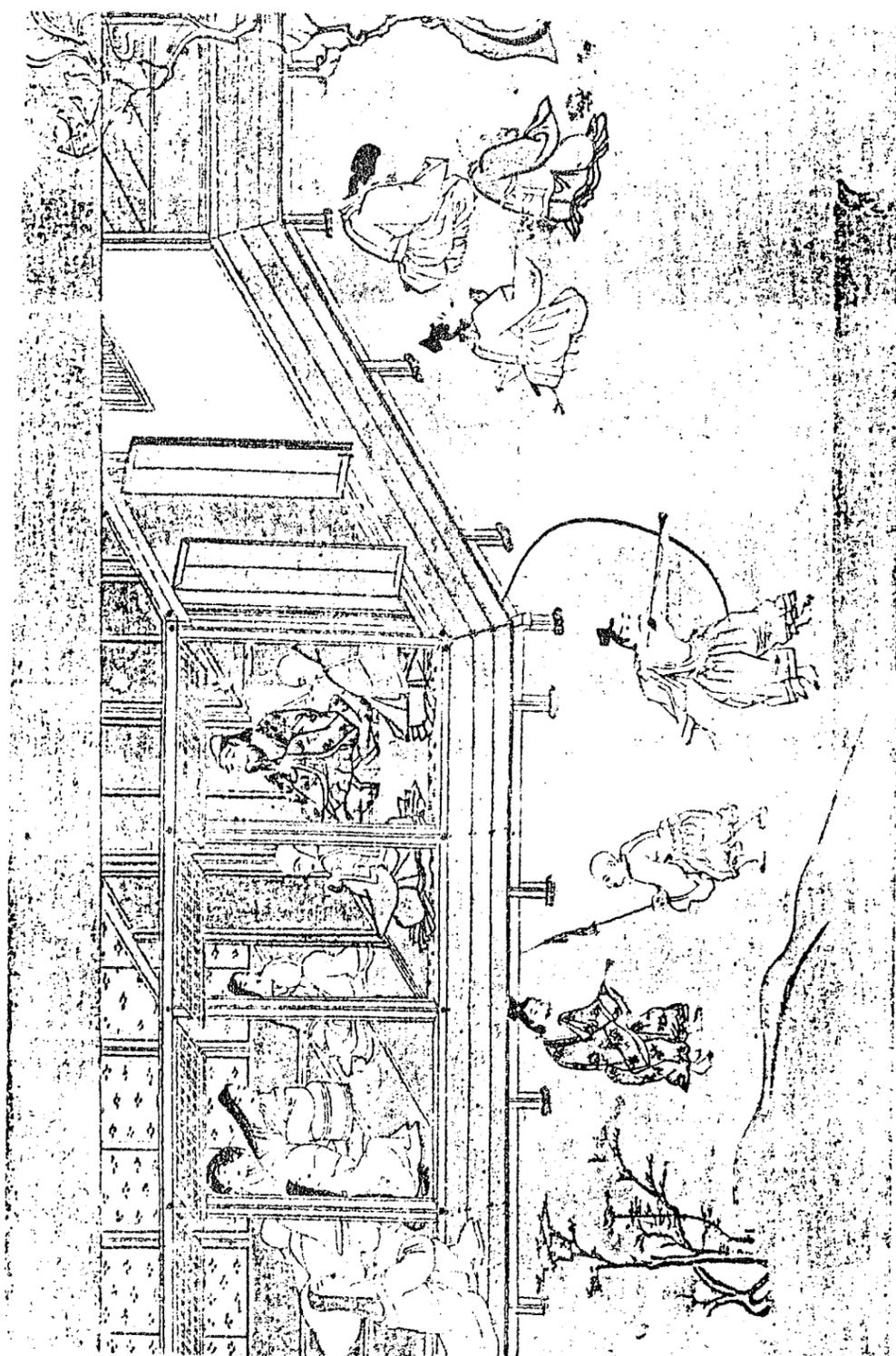


Jean-Marc MERCY



Marc PIQUEMAL





## KU-KYO

SHIKO NO KATA s'adresse aux yudankas visant le deuxième dan. D'un ton beaucoup plus énergique, il s'exécute, conformément à la terminologie japonaise, à genoux. Il requiert de la part des deux protagonistes de multiples qualités tant physiques que de mémorisation, étayées par une bonne connaissance des autres KYO. L'ensemble, bien évidemment, s'intègre dans une approche personnelle, beaucoup plus profonde, du principe Tao-tô, sans laquelle le KU KYO se trouverait vidé de sens !

L'étude technique du SHIKO NO KATA nécessite ainsi au préalable :

- une pratique du HATI-KYO, au sol, conférant l'aisance dans ce type de déplacement.
- un contrôle du sen-no-sen à genoux, seulement acquis par l'apprentissage du SAN KYO
- une meilleure connaissance du ROKU KYO, principe des projections et clefs, base visible de ce KATA.
- une ouverture indispensable réalisée par le KAMI NO KATA introduisant le pratiquant au sein de l'esprit dans lequel se travaille le KU-KYO.

Nous pouvons facilement mesurer le degré de difficultés quand l'on sait la rigueur et la précision des gestes demandés, la minutie qu'exigent les éléments d'un HATI KYO complexe.

Empreint de force Vitalité, il est aussi, parce que placé sous le signe du Tao, douceur, maîtrise, contre partie indispensable ! Dans ce deuxième degré d'approche du KU KYO, les forces Yin et Yang vont s'exercer dans l'espace et le temps, deux paramètres régissant notre monde d'illusions.

L'espace où, de même qu'au cours du KAMI NO KATA, Yin et Yang s'affrontaient, se combinaient, s'enroulaient selon l'harmonie de la complémentarité : "Tirant l'expérience de la terre, le ciel guide la terre"

Le temps, modulé tout au long du SHIKO NO KATA où alterne décharge d'action rapide, Yang, amorcée, préparée et déclenchée par l'existence de la phase Yin, potentialisatrice, si nécessaire à sa manifestation.

Tel est, plus que schématiquement décrit, l'esprit général du SHIKO NO KATA.

### Préliminaires :

Lin et Lyang, perpendiculairement placés par rapport aux kyus, assis en zazen, attendent, shisentai, séparés l'un de l'autre d'une longueur de tatami, le signal d'invitation.

Donné par le plus haut gradé du jodan, le mot "DOZO" retentit. Voici la randonnée du Samuraf qui, d'un pas alerte, les conduit au centre du dojo. De là, ils gagneront leur position respective du début de Kata (Lire pour cela l'article du KAMI-NO-KATA KU KYO page 5 Revue n° III) (fig.1).

### 1er mouvement :

L'hommage rendu à MO TSEU et à tous les Maîtres du BOZENDO exécuté devant le Jodan, le retour à leur position de combat sont désormais connus de vous tous. Lin et Lyang vont adopter d'un même geste, l'attitude "SHIKO".



figure 1



figure 2



figure 3



figure 4



figure 4



figure 4

De la posture Shisentaï, bô horizontal latéral droit, Lyang engage son partenaire à le suivre sur ce nouveau terrain d'expression. Il avance son pied gauche en direction de son adversaire et, dans un même élan fléchit sur ses jambes (fig.2)

Changeant de hauteur de garde au sol, la jambe droite se plie et prend maintenant contact sur le tatami en deux zones d'appui. Le trépied qui va assurer sa stabilité est constitué par : genou droit, pied droit orteil en dorsiflexion, et pied avant gauche. Ce mouvement des jambes s'accompagne, sous l'action des bras, par l'acquisition de la garde tsudan bô. Lin, en même temps exécute toutes ces étapes, pour répondre à l'invitation : déplacement du pied droit vers l'arrière, abaissement du centre de gravité par flexion des jambes et constitution du trépied. Face à face, léger temps d'arrêt (fig.3)

D'un mouvement rapide, Lin tente de porter un shomen décisif.

Sa main gauche libère son emprise, parcourt le bô, chevauche la droite pour finir en bout de course sur l'extrémité droite. Animé par une telle énergie, le bâton dessine une trajectoire horizontale latérale (fig.4) puis horizontale frontale, change de tsuburi sous l'orientation que lui donne la droite et s'abat dans un plan vertical, sur la tête de Lyang. C'est selon la technique du Vide que ce dernier a choisi son mode de défense (fig. 5 ).

Sen-no-sen majestueusement contrôlé par un tai sabaki sur l'avant pied gauche et qui voit la pointe gauche du bô, cette fois-ci, poursuivre sa courbe pour assurer la maîtrise de l'arme en la clouant au sol Perpendiculaire à l'axe de frappe, Lyang, hors de danger, prend l'initiative d'une contre-attaque pour parvenir à la mise hors combat, définitive. Aussitôt, l'extrémité gauche, en contact avec le bâton qu'elle maintient plaquée sur le tatami, gagne la face latérale gauche du cou du partenaire. Geste qui s'exécute au moyen d'un tsugi-ashi très court du pied gauche permettant l'optimisation de l'action du couple des bras (fig.6). Parvenus en même temps à leur objectif réciproque, bô et jambes exercent leur effet pour amener, à terre, Lin.

Le développé d'un tel mouvement ("spirale" vers le bas oblige Lyang à basculer vers l'avant son genou gauche. Le pivot de la rotation constitué, un tai sabaki vers l'avant et la contrainte en pression du bô créent un déséquilibre qui entraîne Lin à la chute (fig.7). La projection achevée laisse le provocateur allongé, le corps parallèle à l'axe de combat, le bô horizontal prises manuelles au-dessus du sternum, le visage au niveau du buste du vainqueur.

En "migi shiko" ce dernier le toise et le maintient plaqué au sol, l'extrémité gauche du bâton lui interdisant tout mouvement, en barrant sa gorge (fig.8). Léger temps d'arrêt.



figure 5



figure 6



figure 7



figure 8

Lin va réintégrer sa position originelle, lentement, exerçant un contrôle parfait sur chacune des étapes du retour.

C'est à partir d'ici que la pratique assidue du HATI KY trouve sa justification ! La jambe droite fléchie gagne le sol et permet ainsi au buste d'amorcer une bascule vers l'avant, latéralisée à droite. La gauche, à son tour, se replie et assure maintenant avec la première, le support de la charge du corps. Par un tai sabaki arrière sur le genou gauche, la jambe droite replace Lin face à Lyang. Prenant appui sur ses orteils parvenus en fin de course (loin en arrière du genou gauche), Lin peut se rétablir et faire à nouveau face à son partenaire. Ce dernier durant cette phase a procédé à un déplacement linéaire arrière (Ma ushiro) à genoux sur le même mode de "régénération lente des énergies".

La fin du premier mouvement les retrouve donc en situation originelle "KIRI-KAESHI". Sans déplacement aucun, après un léger temps d'arrêt, le changement de rôle s'opère dès l'instant où Lyang devient l'agresseur en tentant de fendre Lin devenu Lyang.

Maître Marc PIQUEMAL  
C.N.IVE Dan



PETITE HISTOIRE TAOÏSTE (par le Suprême Gradé)  
d'après "TCHOANG-TSEU"

Action parfaite

Dans la principauté de "Lou", un certain "Wang-tai" qui avait subi l'amputation des deux pieds (supplice commun en ce temps) groupait autour de lui plus de disciples que Confucius.

"Tch'ang-Ki" s'en étonna et dit au Maître : Ce "Wang-Tai" ne pérorer pas, ne discute pas ; et cependant, ceux qui sont allés à lui "Vides", reviennent de chez lui "Pleins". Y aurait-il une manière d'enseigner sans paroles, un procédé impalpable de former les cœurs ? D'où provient l'influence de cet homme ? - De sa transcendance, répondit Confucius. Je l'ai connu trop tard. Je devrais me mettre à son école. Tout le monde devrait le prendre pour Maître.

- En quoi, au juste, vous est-il supérieur ? demanda Tch'ang-Ki.

- En ce que , répondit Confucius, il a atteint l'impassibilité parfaite. La vie et la mort lui étant également indifférentes, l'effondrement de l'Univers ne lui causerait aucune émotion. A force de scruter, il est arrivé à la vérité abstraite immobile, la connaissance du "principe universel unique". Il laisse évoluer tous les êtres selon leurs destinées, et se tient, lui, au centre immobile de toutes les destinées.

- Je ne comprends pas dit "Tch'ang-Ki".

- Confucius reprit : Il y a deux manières d'envisager les êtres : ou comme des entités distinctes ou comme étant tous dans un grand Tout.

Pour ceux qui se sont élevés à cette dernière sorte de considération, peu importe ce que leurs sens perçoivent. Leur esprit plane, toute son action étant concentrée. Dans cette vue abstraite globale, le détail des déficits disparaît. C'est en elle que consiste la transcendance de ce "Wang-Tai", que la mutilation de son corps ne saurait diminuer.

- Ah! dit "Tch'ang-Ki", je comprends. Ses réflexions l'ont rendu maître de ses sens et il est ainsi parvenu à l'impassibilité. Mais y a-t-il là de quoi faire ainsi courir après lui ?

-Oui, reprit Confucius, la fixité mentale attire ceux qui cherchent la sagesse, comme l'eau immobile attire ceux qui désirent s'y mirer. Personne ne va se mirer dans l'eau courante. Personne ne demande à apprendre d'un esprit instable. C'est l'immutabilité qui caractérise le Sage au milieu de la foule. Tels, parmi les arbres à feuilles caduques, les pins et les cyprès toujours verts. Tels parmi les hommes vulgaires l'empereur "CHOUNN", toujours droit, rectifiant les autres ... Le signe extérieur de cet état intérieur, c'est l'imperturbabilité. Non pas celle du brave, qui fonce seul, pour l'amour de la Gloire, sur une armée rangée en bataille. Mais celle de l'esprit qui, supérieur au ciel, à la terre, à tous les êtres, habite dans un corps auquel il ne tient pas, ne fait aucun cas des images que ses sens lui fournissent, connaît tout par connaissance globale dans son "unité immobile". Cet esprit là, absolument indépendant, est Maître des hommes. S'il lui plaisait de les convoquer en masse, au jour fixé, tous accourraient. Mais il ne veut pas se faire servir.







"Cesse de faire le mal,  
Apprends à faire le bien,  
Purifie ton coeur,  
Telle est la Voie... "

Le ZEN c'est :  
Une transmission spéciale en dehors des Ecritures,  
Ne dépendant ni des mots, ni des lettres,  
Destinée directement à l'esprit de l'homme,  
Pour voir en sa propre nature.

PO-CHANG posa un jour une cruche devant deux de ses disciples  
disant : " Sans l'appeler une cruche, dites-moi ce que c'est "  
L'un d'eux répondit : "On pourrait dire que c'est un morceau de bois"  
PO-CHANG trouva la réponse hors de propos et posa la même  
question à l'autre disciple. En réponse, celui-ci s'avança, renversa  
la cruche et s'éloigna. PO-CHANG le nomma immédiatement son successeur.

Parfois, les moines posent des questions au Maître ZEN, ou alors ce  
dernier demande à l'un des moines de parler de sa compréhension du ZEN.  
Ainsi SHOU-SHAN leva un jour son bâton, disant :  
" Si vous appelez ceci un bâton, vous affirmez ; si vous dites que ce  
n'est pas un bâton, vous niez. Par-delà l'affirmation et la négation,  
comment l'appelleriez-vous ? Répondez!, répondez ! "  
Un moine s'avança vers lui, prit le bâton, le cassa en deux, et dit :  
"Et ceci, qu'est-ce ? "

Poème de P'AN-UYN :  
"Quelle merveille extraordinaire !  
Et quel miracle que ceci !  
Je tire de l'eau et je porte du bois "

SATORI :  
"O, cet événement rare,  
Pour lequel je serai heureux de donner dix mille pièces d'or !  
J'ai un chapeau sur la tête, un baluchon à ma ceinture,  
Et, sur mon bâton, je porte la brise rafraichissante  
et la pleine lune "



## SITI - KYO

Animés de tous temps, par le secret espoir de saisir le TAO  
dans son essence (Tao tō), pour s'y résoudre, les Maîtres ont mené cette  
recherche, la conduisant au sein de tous les domaines qui s'offraient à eux.  
Ainsi les Arts Martiaux n'ont pas échappé à cette règle devenue par la  
suite un des maître-principes de leur existence. Fidèle à cet esprit, le  
SITI KYO ou art de la réception au sol en constitue un reflet.

L'entraînement militaire a toujours nécessité un apprentissage  
rigoureux, voisin aussi près que possible de la réalité du champ de combat.  
A la MO KIA TO (1), de l'enseignement et de la pratique intenses du PU KIA TO(2)  
dépendaient entièrement la survie ! Or, tant était grand le souci du geste  
performant que chacune des projections exécutées à vitesse réelle s'accompa-  
gnait de fractures dans le meilleur des cas. Le dilemme resta longtemps entier :  
offrir une qualité de préparation aux défenseurs du pays pourtant à grand  
risque pour les partenaires, ou bien la minimiser afin d'éviter de décimer  
ses propres troupes.

La solution fut apportée par un Maître, à la suite d'une longue  
observation de la nature, expression manifestée du jeu du TAO, dans toute  
sa pureté. Le choix de la méditation se trouva porté sur le marabout, oiseau  
de grand poids, placé, lors de chacun de ses atterrissages, dans les mêmes  
conditions qu'un combattant projeté. Sa réception au sol, tentative maintes  
fois renouvelée dans la journée et toujours couronnée de succès, tenait du  
miracle : comment ses deux frêles pattes d'échassier ne se rompaient-elles  
pas, lors de l'impact, soumises à la vitesse accumulée par ce corps massif ?  
Semblant littéralement s'écraser au sol, il se redressait, chaque fois,  
comme un défi aux lois de la cinétique. Et pourtant, c'était bien lui qui  
détenait, intuitivement, la clef de ce problème. De nombreuses Dyana (3)  
furent nécessaires pour que "l'oeil du Maître" arrivât à saisir la séquence de  
cette action, dans ses moindres détails... Dans le froissement des plumes de  
ce vertébré qui s'abattait, il y avait cet indescriptible coup d'aile, frappé  
à bon escient, par les extrémités. Responsable à lui tout seul de la dispari-  
tion du train d'ondes vulnérant, il brisait, harmonieusement, lors du choc,  
les effets dévastateurs qu'auraient exercés cette implacable force de gravité.

Appliqué à l'homme, il permit la mise en place des Ukemis,  
technique autorisant enfin, par l'adjonction de la frappe du bras, main  
à plat, le sol, la répétition des projections sans risques aucuns.

La chute que nous nous proposons de vous décrire, est, elle  
aussi, inspirée de la recherche des lois régissant la Nature. Contrairement  
aux précédentes études, la chute en vol d'Hirondelle, et parce que mieux  
encore adaptée à notre art, est méconnue des autres disciplines.  
L'analogie, non gratuite, tient ici, dans la conformation spaciale que  
prend le bozendoka pour la réaliser.

"Un dessin vaut mille mots" dit-on en Chine. La voici  
donc illustrée :

(1) Ecole de Chevalerie créée par MO-TSUI (Voir "Historique" Revue n° 2, p.33)  
(2) Ancien nom chinois du BO-ZEN-DO (Voir "Historique" Revue n° 3, p.32)  
(3) Méditation Zen

Cette figure du SITI KYO requiert une connaissance approfondie des principes généraux déjà évoqués, un esprit épuré de toutes notions de peur, d'appréhension, un physique bien structuré musculairement. Elle ne s'adresse pas, comme il ressort des préliminaires, au néophyte, bien au contraire.

Pour s'inscrire dans ce cercle, clef de la réussite, l'adepte doit conserver un état de tension musculaire, afin de subir les accidents du sol sans porter trop atteinte à cette géométrie essentielle.

Il aborde son axe de déroulement de chute, les pieds perpendiculaires à cette direction. Mouvement de bascule exécuté sur le profil : la première partie qui entre en contact avec le sol, est la main, par sa face dorsale. Puis, l'avant-bras et le bras lui succèdent, respectant par leur rigidité "souple" la structure d'un arc de cercle. Le tête, inclinée vers l'avant (menton poitrine) libère les épaules et la nuque, offrant la continuité de la ligne courbe recherchée. C'est au tour de l'autre membre supérieur par sa partie proximale, médiane puis distale, à assurer la poursuite du mouvement circulaire. Le pied homolatéral vient prendre le relai de la face dorsale de la main. C'est là que réside la difficulté d'exécution, car bien souvent, par faiblesse de la ceinture pelvienne, la tonicité requise fait défaut, achevant ici la suite logique de l'action. Cloué au sol, faute d'appui, le sujet se trouve dans l'impossibilité de se relever. Si cette étape est franchie, nul handicap dès lors ne vient s'opposer à la réception sur le sol du pied controlatéral, bouclant la chute.

Effectuée à bonne vitesse, notion délibérément éclipisée, la trajectoire matérialisée sur le sol est une droite, développée du cercle.

Loin d'être une curiosité livresque, sa connaissance est déterminante dans bon nombre de projections de hauts niveaux, offrant par là, la seule possibilité à l'adversaire de subir "honorablement" les suites d'un mouvement aux lourdes conséquences.

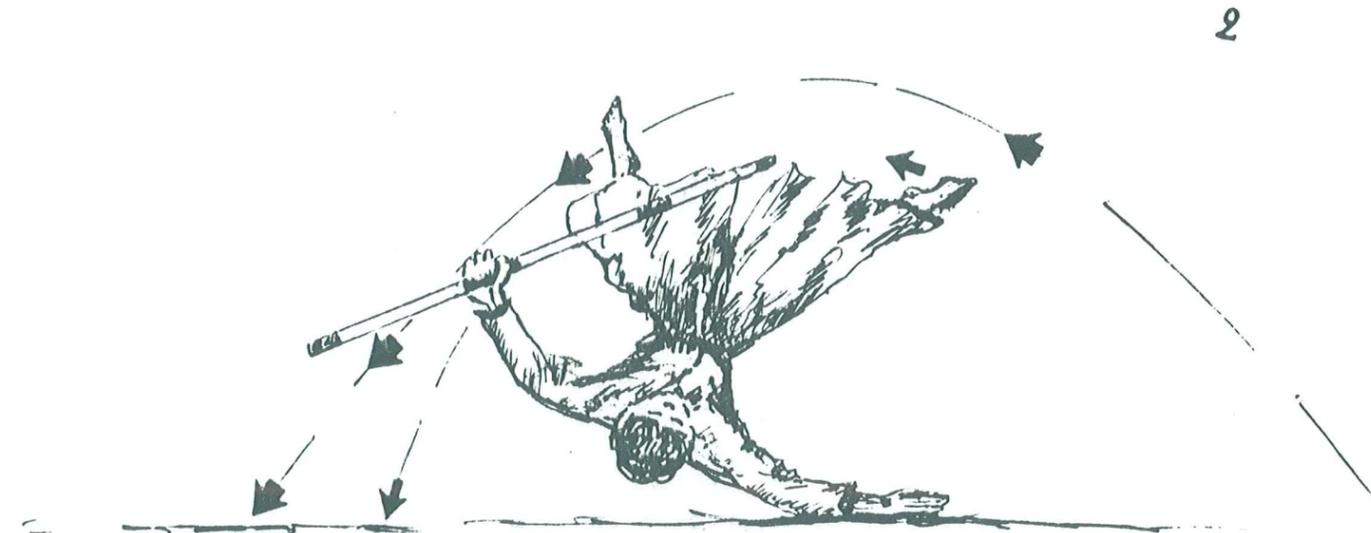
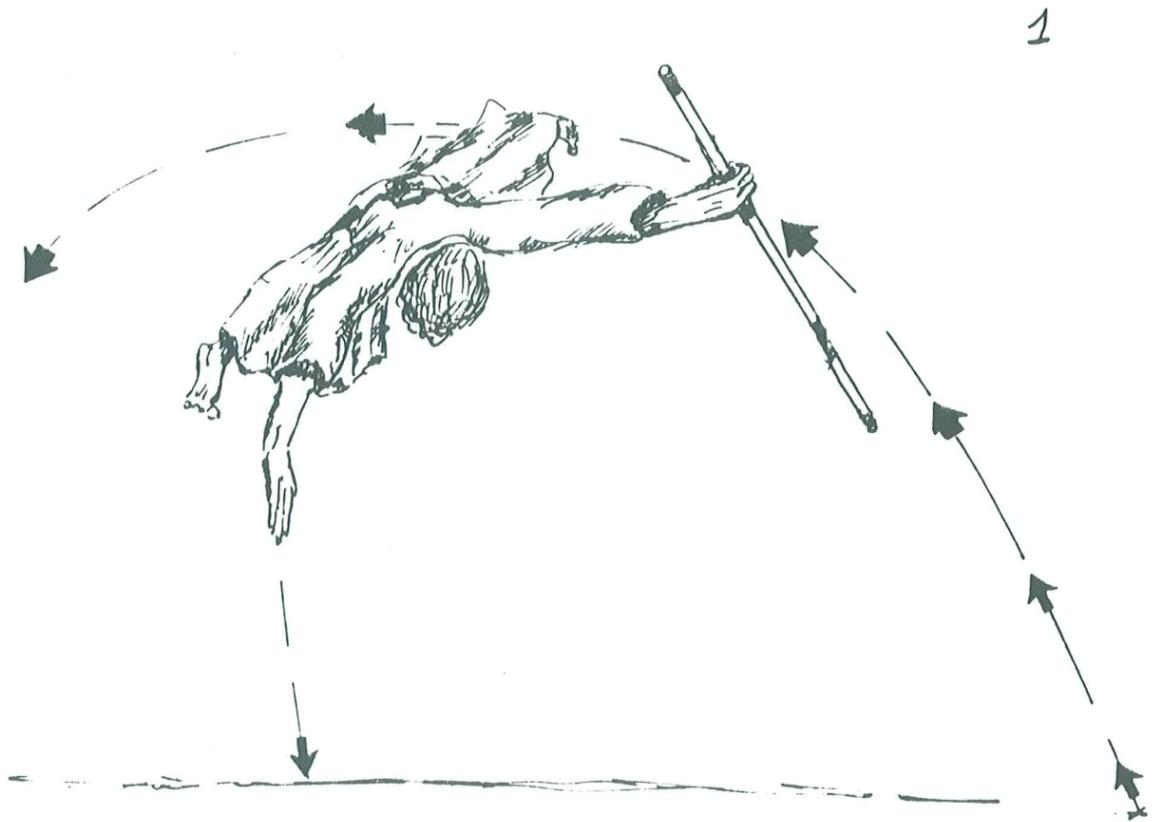
Marc PIQUEMAL, 4e Dan

N.A : Cette description, sommaire et volontairement schématique, rend compte de l'importance de l'expérience, valeur de nos jours trop souvent oubliée et constituant un des piliers des trois tests de jugement de MO TSEU. Tension, rigidité "souple" ne signifie rien tant que l'on n'a pas, au moins une fois, exécuté ce type de mouvement.



## SITI KYO

### Chute en Vol d'hirondelle





- HISTORIQUE -

Vers 502 de notre ère le général Léang s'empare du Trône des TSI à "NANKIN" sur le "Yang tsé Kiang". Il fondait une dynastie nouvelle, la dynastie Léang. Il prit le trône sous le nom de Léang Wou TI et l'occupa jusqu'en 549. Il venait de succéder aux TSI (479 à 502) dont l'histoire était comme celle de la maison précédente qui avait elle même détrôné les TSIN ces bysantins de l'extrême Orient, par les victoires d'un soldat de fortune Liéou YU ancien savetier devenu général. Leur histoire n'est qu'une suite d'assassinats, chacun de ces princes se débarrassant des membres de sa famille jusqu'à ce qu'un parent ou allié se débarrasse à son tour de lui. C'était aussi le règne des mignons avec pour empereurs, des éphèbes qu'il faut assassiner à dix neuf ans pour cause de sadisme et de férocité.

Léang Wou TI fut un assez grand souverain mais ne régnait que sur la partie sud du Yang tsé pas même la moitié de l'immense empire des TSIN.

Tout le Nord était sous la domination des envahisseurs barbares turco-mongols les Tabghatch (Tó-pa en chinois) établis depuis le commencement des grandes invasions dans la partie nord du Chan-si. Entre 396 et 439 ils absorbèrent toutes les autres hordes installées dans la Chine du Nord. Les Tó-pa descendants des Huns étaient des Turcs dont ils avaient gardé les traditions. Leur roi Tó-pa Tao passait sa vie dans une double lutte; au Nord, campagne dans le Gobi, au Sud, pression incessante contre le Bas-Empire chinois de Nankin. Tó-pa Tao travaillait aussi à harmoniser les croyances turques de sa race et la pensée Chinoise.

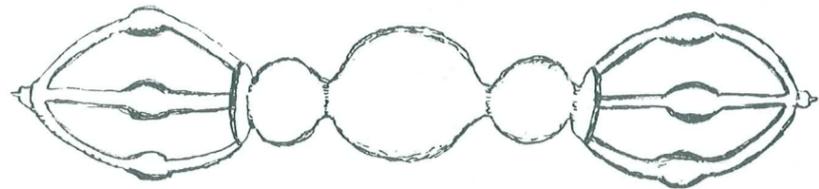
En 438 il promulga contre les moines bouddhistes un édit de laïcisation renforcé en 444 et 446 par de véritables mesures de persécutions. La persécution cessa après la mort de Tó-pa Tao avec l'avènement de son petit fils Tó-pa Tsonen en 452. Le fils de ce dernier Tó-pa Hong qui régna ensuite 466-471 se convertit au bouddhisme. En 471 il abdiqua en faveur de son fils (cinq ans) et se fit bonze. Il se fit raser la tête et se retira dans une pagode construite dans le parc du palais impérial et y vécut en communauté avec des bonzes contemplatifs. Le jeune roi Tó-pa Hong II montra de la sympathie pour la religion indienne et sous son influence, humanisa la rude législation Turco-mongole. Les mutilations par exemple étaient remplacées par l'emprisonnement, le sacrifice des animaux réprimé. La sinisation des tabghach s'achevait par le transport de toute la cour à Lo-Yang dans la vieille capitale historique du Ho-nan.

C'est à cette époque troublée et cruelle, entre 520 et 526, qu'un missionnaire Bouddhiste indien vint en Chine pour renforcer les convictions bouddhistes défaillantes. Ce moine est connu sous le nom de Boddhidarma et reconnu comme le trente cinquième patriarche de Sakia-Mouni dit Bouddha. Les Chinois le nomment "TA MO Tseu" ou "TA MO". Il est âgé de soixante ans. Ce qu'il y a de particulier dans son enseignement c'est qu'il préconise des exercices respiratoires spéciaux adaptés aux rythmes des mouvements musculaires ainsi qu'une méthode pour le yoga dite "traité de l'assouplissement des articulations". Cela émerveille l'atten-

tion des pratiquants de gymnastique et arts de combattre et intéresse particulièrement les disciples d'un célèbre monastère fondé une trentaine d'année plus tôt dans la province du He-nan dans le Nord de la Chine. C'est un monastère Taoïste qui enseigne sous le couvert du secret des techniques de combat au baton et à mains nues selon la tradition presque millénaire de Mo-Tseu. C'est le fameux temple de "Shao-lin". "Ta Mo" (Boddhidarma) y introduira la méthode de méditation indienne connue sous le nom de "Dyana" qui fut sinisée sous le nom de "TCH'AN". Cette méditation, enseignée selon la technique Bouddhiste, opère une telle transformation dans l'esprit des disciples et une telle efficacité dans la pratique des exercices de combat que l'école "Shao-lin" optera pour le "TCH'AN" et deviendra l'académie des Arts martiaux typiquement Chinois. Durant des siècles cette école (Kia) formera des experts rompus à tous les exercices de combat, mais aussi à une maîtrise incomparable du Mental. Ces experts étaient aussi devenus des Moines et enseignaient la Voie "TCH'AN" qui sera connue plus tard au Japon comme la Voie "ZEN". La tradition reste le secret "absolu" hors des enceintes, mais chacun sait que cette définition reste improbable mais accréditée au contraire des légendes plus ou moins farfelues ainsi que des pouvoirs qui défient la raison et surtout le rationalisme. Des disciples devenus des Maîtres fondèrent de nouvelles écoles ou Kia dans diverses parties de l'immense pays. Après la disparition de "TA-MO-Tseu" on y enseigna des disciplines, comme une excellente boxe chinoise où tous les coups étaient permis avec les pieds (talon, pointe, plante) les genoux, les coudes, la tête et les mains surtout (poings, tranchant, pointe des doigts), des désarticulations ainsi que des torsions, on y enseignait aussi à ranimer; Cette technique de réanimation fut connue bien plus tard au Japon sous le nom de Kwappo ou Kwatsu. Ces techniques de combat sans armes, déjà élaborée au temps de "Kong-fu-tseu" (Confucius) au cinquième siècle avant J.C. était attribuée au sage lui même et avait pris le nom de "Kong-Fou". Elle a bien été élaborée à cette époque lointaine mais par "Mo-Tseu" qui avait fondé l'école Mo-Kia au pays de "Song".

La doctrine de TA-MO-Tseu (Boddhidarma) fut introduite bien plus tard au Japon, alors appelé "Yamato", par la Voie TCH'AN japonisée sous le terme de "ZEN". La classe des Samourais ou classe noble des "Bushi" ou des hauts dignitaires "Buke" cherchait une Voie ou discipline pour affermir ses chevaliers. La réputation des écoles "SHAO-LIN" était parvenue jusqu'à eux et dans les divers clans féodaux ou chaque seigneur ou "DAIMIO" voulait en posséder quelques secrets. L'école "SHAO-LIN" au Japon, était devenue "SHO-RIN" et le sens et l'esprit du TAO ou DAO était devenu "DO" la Voie. Le "Bushi-dô" la Voie du guerrier ou morale de la chevalerie. La discipline morale du Samourai à l'instar des ancêtres Chinois les Chevaliers : "HIE" préconisait l'assistance aux faibles l'abnégation de soi-même au profit du clan et par extension, de l'Empire du Soleil levant. Les disciplines du combat à mains nues "Kong-Fu" étaient enseignées au Japon dans les monastères ou temples DO-JO. Les moines Bouddhistes officiaient avec un instrument de messe qui ressemble à un haltère à une main le "Yawara" cet instrument tenu dans le poing fermé devenait redoutable et les religieux s'en servaient pour se défendre contre les assaillants en les atteignant aux endroits vitaux. Ainsi toute la technique de défense que ce soit par projection, coups, déséquilibre, luxation des articulations et autre par extension prit le nom de l'instrument

"Yawara" d'autres écoles la nommèrent "Tai-Jitsu", "Kempo" etc... de là sont sorties les disciplines plus modernes de Judo, Jiu Jitsu, Tai Jitsu, Karaté etc... Chaque Clan possédait des Maîtres d'armes "Shi-han" qui enseignaient aux "Bushis" le "Kendo" ou maniement du Sabre, le "Kiu-do" le tir à l'arc. Le "Bo Jitsu" ou usage du bâton était également enseigné, mais surtout sous forme de "Shinaï" en remplacement du sabre tranchant pour l'entraînement. et également par le manche du "nagi nata" long bâton muni à une des extrémité d'une arme pointue et tranchante quelquefois munie d'un crochet pour les fantassins -le crochet servant à désarçonner les cavaliers- Le "BO" était donc enseigné mais avec moins d'ardeur et s'est quand même perpétué. Plusieurs méthodes étaient enseignées et toujours basées sur les principes fondamentaux du "Kendo" surtout pour les déplacements du corps "TAI-SABAKI" et les diverses manières de frapper. Par la suite surtout après l'ère Tokugawa à l'avènement de "Meiji" les Samouraïs devenus Ronins ou errants n'ayant plus les privilèges des armes, se remirent aux techniques à mains nues et au "Bo" ou bâton long qui connut alors un développement extraordinaire puisque plus de 350 écoles y furent comptées. Mais aucune de ces disciplines n'était centralisée comme par exemple le "Judo" par le Maître Jigoro-Kano qui créa le Kodokan pendant la deuxième moitié du XIX siècle. C'est surtout dans cette Chine troublée qu'au cours des siècles l'enseignement du bâton a gardé tous les fondements de la méthode enseignée à l'école Mo-Kia-Tō par "Mo-Tseu"



## *Kimonos*

## *Hakamas*

## *Te Bukuro (gants)*

*de très bonne qualité tissus tergal ou coton*

*sur mesures*

*Pour tous renseignements,  
consultez vos professeurs*

