

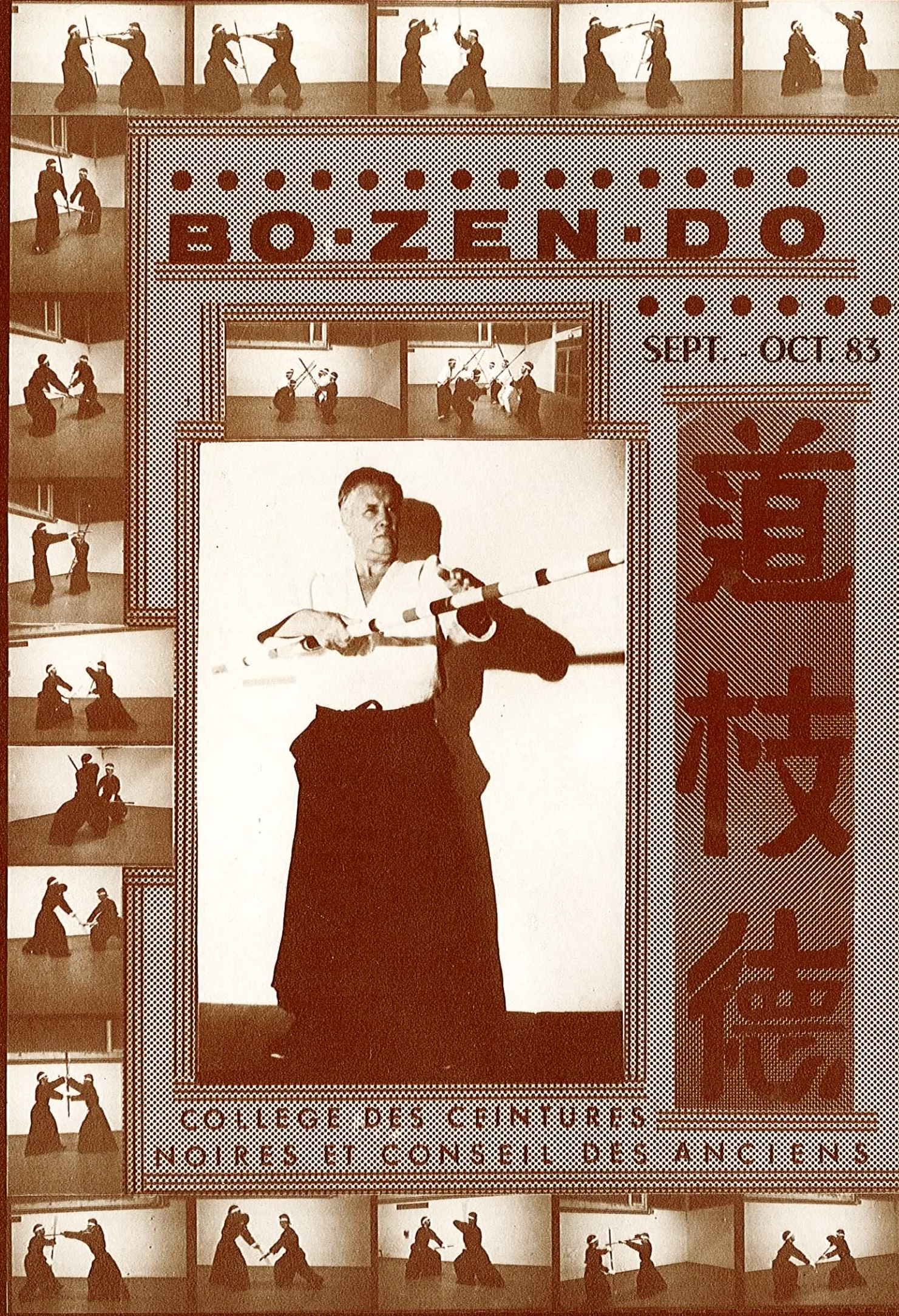
BO-ZEN-DO

SEPT OCT 83

道
枝
徳



COLLEGE DES CEINTURES NOIRES ET CONSEIL DES ANCIENS



REVUE N°3 - SEPTEMBRE - OCTOBRE 1983

SOMMAIRE :

	Pages
- Editorial par Marc PIQUEMAL 4 ème dan, président du CCNCAB.....	1-2
- Le collège des ceintures noires et conseil des anciens CCNCAB.....	3
- Photos.....	4
- Le "Ku Kyo" ou neuvième principe : le Kami no-kata par Marc Piquemal 4 ème dan.....	5-6
- Photos.....	7
- La vie des clubs.....	8-9
- Le stage d'été 1983 par un pratiquant M. H. Agramunt.....	10-11
- Photos du stage.....	12-13
- Petites Histoires Taoïstes : extraite du Lie Tzeu par le suprême gradé..	14
- Le "Roku Kyo ou sixième principe. Une projection par J.M. Presas 3 ème dan.....	15-16-17
- Le Siti Kyo ou septième principe. Une roulade par J. G de Barry 3 ème dan.....	18-19
- Bien agir, construire par J.V. de Barry 2ème dan Judo.....	20
- Princesse chinoise, dessin au pinceau et encre de Chine par Nathalie Humblot 1 er dan.....	21
- Le Ni-Kyo ou deuxième principe : La troisième série par Nathalie Humblot 1 er dan.....	22-23
- Histoire de BO par H. Agramunt 3 ème Kyu.....	24
- Les dix principes fondamentaux par le suprême gradé.....	25
- Les parades correctes par J.M.Presas 3 ème dan.....	26-27-28-29-30
- Le "Tao" et la physique ou les fiers ennemis par J.M. Meroy 1 er dan....	31
- Historique et origine du BO ZEN DO (suite) par le suprême gradé.....	32-33
- Petit lexique de mots japonais (suite).....	34
- Personnage du 19 ème siècle par N. Humblot 1 er dan.....	35

EDITORIAL

1982-1983 : LE BILAN

Pour la troisième fois cette année, le Collège des Ceintures Noires et Conseil des Anciens de BOZENDO a ouvert ses portes pour accepter la candidature d'un "aspirant-noire"... Trois diplômes de professeurs ont été également décernés par le Collège, représentant, pour nous tous, trois espoirs de création de nouvelles salles de BOZENDO dans les années à venir.

Au niveau des cours du C.C.N.C.A.B., sept aspirants, dont trois devenus noires, ont grossi les rangs des Yudanska déjà présents, pour tenter de parfaire les techniques acquises, en apprendre de nouvelles et pénétrer dans le "grand univers du BOZENDO".

Poursuivant son objectif, le C.C.N.C.A.B. a créé sa propre revue, liaison indispensable entre tous les membres du clan BOZENDO. Enregistrée nationalement, par ses rubriques techniques, elle prend la place d'aide-mémoire pour beaucoup de nos membres dont certains sont partis s'installer à l'étranger : Allemagne, Côte d'Ivoire. Peut-être deviendront-ils nos ambassadeurs?

Intensifiant son programme BO-ZEN-DO, le C.C.N.C.A.B. a lancé les stages de printemps et de Noël, venant s'aligner dans l'esprit du grand stage d'été. Répondant à l'idée maîtresse de perfectionnement dans le sens ZEN du terme (pureté, efficacité maximum dans le minimum de mouvement, beauté des lignes...), ils concourent à une meilleure "homogénéisation" des pratiquants faisant perdre, pour certains seulement, un esprit de sectarisme de club, qui n'est pas de mise chez nous! Et que dire du grand stage d'été, où la vie en commun nous a permis, en plus des cours, d'appréhender encore mieux l'esprit du BO-ZEN-DO à travers la présence du Suprême Gradé, Maître VIGOUREUX. Quinze jours d'une vie simple, axée sur cette seule pensée, et guidé par le Maître ont vu plus de progrès techniques réalisés qu'en six mois d'entraînement assidus! Une véritable joie pour les organisateurs et professeurs devant la qualité de nos élèves face à l'effort demandé! En souhaitant que tous nos élèves puissent un jour s'honorer d'avoir, ne serait-ce qu'une fois, participé à un stage présidé par le Suprême Gradé!

Quatre démonstrations en public cette année (Montpellier, Perpignan) ont, par les médias, contribué à l'essor que connaît notre discipline, comme a pu en témoigner l'impact des articles sur le public, venu chaque fois nous voir, s'informant des salles et espérant l'éclosion de nouvelles plus près de leur domicile.

Cet esprit qu'anime les membres du C.C.N.C.A.B. se conforte dans le suivi que l'on retrouve au sein des différents clubs. En effet, le dynamisme des équipes de dirigeants a permis de doubler les effectifs cette année, dans tous les clubs. Le recrutement sélectif de nos membres par le système du parrainage a permis de maintenir une amitié, élément indispensable à la progression technique des BOZENDOKA dans tout centre se réclamant du BOZENDO ! Témoins'il en faut les manifestations fréquentes et diverses : Noël, sortie en Ardèche, repas annuel, fondues, week-end sportif,... recevant chaque fois un écho unanime!

Une nouvelle année 1983-1984 se présente, riche en promesse par vos qualités de BOZENDOKA tant morales que physiques, votre dynamisme que vous avez déjà révélé tout au long de cette année passée. A nous tous de continuer dans cette progression, cette Voie, afin que le clan BOZENDO garde, en intégralité, son esprit originel, clef de voûte de tout cet édifice.

Marc PIQUEMAL, 4° Dan
Président du C.C.N.C.A.B.



LE 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. 4° Dan
Secrétaire	M. Jean-Guillaume DE BARRY C.N. 3° Dan
Trésorier	M. Jean-Michel PRESAS C.N. 3° Dan
1er Assesseur	M. Jean-François SUAREZ C.N. 1er Dan
2ème Assesseur	M. William MIMART C.N. 1er Dan
3ème Assesseur	M. Frédéric LILLO C.N. 1er Dan

CONSEIL DES ANCIENS - CINQ MEMBRES A VIE

M. Francis VIGOUREUX	10° Dan Suprême Gradé
M. Marc PIQUEMAL (premier gradé)	4° Dan - détenteur du Trophée des Maîtres
M. Jean-Guillaume DE BARRY	3° Dan)
M. Jean-Michel PRESAS	3° Dan (deuxième gradés (ensemble)
M. William MIMART	1° Dan quatrième gradé

MEMBRES DU COLLEGE

Mme Lise PIQUEMAL	1° Dan
Melle Nathalie HUMBLLOT	1° Dan
M. Jean-Marc MERCY	1° Dan

En effet, depuis le 31 Juillet, le C.C.N.C.A.B. est heureux d'accueillir parmi ses membres un nouveau promu M. Jean-Marc MERCY 1° Dan

Lors des cérémonies du 31 juillet 1983, M. Marc PIQUEMAL, détenteur du Trophée des Maîtres, a été promu au grade de 4° Dan.

M. Jean-Michel PRESAS a reçu une mention de 50 points d'avancement vers son 4ème Dan.



Jean-Michel PRESAS
3^e Dan avec une
promotion pour le 4^e Dan



Marc PIQUEMAL 4^e Dan
Prés^t du C.C.N.C.A.B.



Jean-Guillaume DE BARRY
3^e Dan



Jean-Marc MERCY 1^{er} Dan



Jean-François SUAREZ
1^{er} Dan



William MIMART 1^{er} Dan



Nathalie HUMBLLOT et Lise PIQUEMAL
1^{er} Dan

KU - KYO - 9^{ème} PRINCIPE - (KATAS)

Première phase - Deux premiers mouvements

Avertissement :

Que le descriptif analysant méthodiquement les différentes phases du premier Kata ou " *Kami no Kata*" (1) ne vous éloigne pas intellectuellement de l'esprit dans lequel l'on se doit toujours de replacer le Kata. Témoin en est la disposition et l'attention toute particulière des BOZENDOKAS alignés en zazen, au bord du tatami, face au jodan, dès le début de ce KYO.

Il introduit le BOZENDO et le place au sein des autres arts martiaux leur rendant hommage. Exécuté avec maîtrise, il est solennel, majestueux. Divisé en deux phases, il présente des temps d'arrêt utiles à sa compréhension mais qui doivent paradoxalement s'inscrire dans une ligne de continuité de déroulement. Pas de style haché! Anti Tao!

Lin et Lyang, placés perpendiculairement au rang des élèves, attendent près des plus hauts gradés, le signal du déroulement du Kata. "DO-ZO" et voici Lin et Lyang, pied gauche avant tous deux partis d'une démarche altièrre, pour la "randonnée du Samurai" *, Lin s'arrête le premier, au centre du tatami, un peu avant le jodan par son pied gauche, rejoint par le droit, tandis que Lyang poursuit de trois pas son déplacement. Pour obtenir le face à face, ce dernier va procéder à un quart de tour gauche (rotation opérée sur l'avant pied droit, pieds réunis) suivi de trois petits pas (départ pied gauche) achevé par un dernier quart de tour gauche à partir des pieds faiblement joints.

Lentement et simultanément, Lin et Lyang se présentent devant le jodan, par respectivement un quart de tour droit pour Lin et un gauche pour Lyang afin de le saluer. Salut traditionnel BOZENDO : le bō placé sous l'aisselle droite, la pointe légèrement abaissée, la tête un peu tournée sur la gauche, le regard au sol, le tout dans le prolongement du buste incliné, jambes jointes. A travers le salut du jodan, c'est l'hommage rendu à Mo Tseu, créateur de cette discipline martiale, l'union avec vingt-cinq siècles de tradition.

Lin et Lyang réintègrent par un quart de tour adapté, leur position de combat respective.

Première phase - Premier mouvement :

Ensemble, ils débutent la première phase initiée par l'image du flux et du reflux, un des grands principes du Tao : action et réaction s'enchaînent et se fondent phases complémentaires d'un même mouvement...

Le bō, latéral droit vient par la rotation exercée par le poignet droit, en contact des deux mains en une prise bimanuelle traditionnelle bras tendus.. En position frontale et horizontale, le bō à chaque déplacement balaie un plan frontal horizontal, amené jusqu'à hauteur des épaules, en direction du jodan par un bras gauche tendu et droit replié pour Lyang (l'inverse pour Lin).

(1) Kata des traditions des ancêtres.

* Le bō dans la main droite souple, translate sur un même plan latéral.

Ce mouvement des bras est couplé à un glissement latéral d'une jambe (la gauche pour Lyang et l'inverse pour Lin). Le premier pas glissé achevé, voit le bô au niveau des épaules. Le deuxième réunit les deux jambes et replace le bô en position originelle (Shizentai?). Trois de ces déplacements sont nécessairement accomplis et rapprochent les deux partenaires du jodan. Tout ceci est exécuté en détachant légèrement les mouvements de base sans toutefois jamais briser la ligne du flux et du reflux qui se succèdent.

Première phase - Deuxième mouvement :

Le deuxième mouvement célèbre la valeur du KYUDO ou tir à l'arc.

En harmonie, Lin et Lyang vont s'affronter en un combat symbolisé, visant au-dessus de l'épaule droite du partenaire avec la flèche que représente le bô.

Le sens du déplacement est inversé et les pas modifiés. Il s'agit pour Lyang d'amener le pied gauche croiser le pied droit, sur des jambes souples et fléchies légèrement, et d'opérer le rétablissement de la posture par un tai sabaki sur l'avant-pied gauche tout en faisant glisser latéralement le droit.

Chaque mouvement vers la droite de la jambe gauche de Lyang s'accompagne d'un jeu de bô qui passe de la position horizontale frontale basse à une orientation latérale haute perpendiculaire au sens du déplacement.

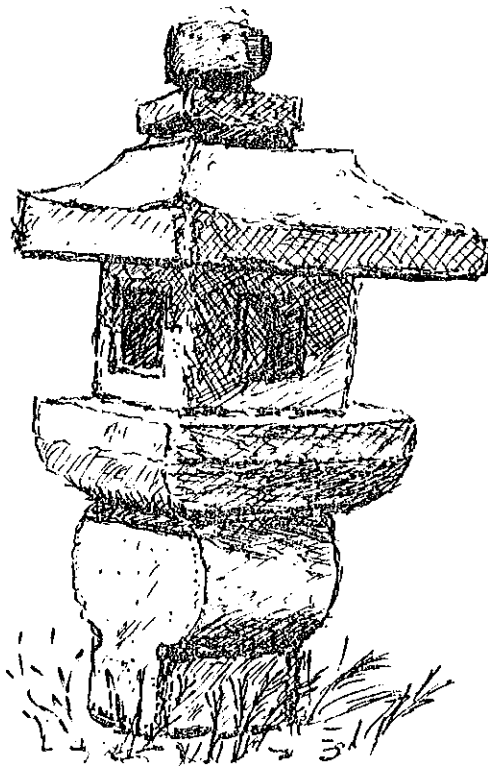
Pour cette figure, le bras droit se replie, le gauche se tend et le bô se trouve maintenu par la main droite sous l'aisselle droite reposant à sa partie avant sur le pouce gauche tendu, main gauche ouverte parallèle au bô. (mouvement décrit est inversé pour Lin).

Le pas suivant, retour à la position originelle.

Trois de ces déplacements conduisent Lin et Lyang à leur position respective de départ.

(à suivre)

Marc PIQUEMAL 4° Dan



LE KU - KYO

*Le Kami-no-Kata
(Kata des ancêtres)*



Solennel hommage aux autres arts martiaux
Il symbolise pour le 1er Dan l'entrée dans
les principes immuables du grand univers du
BO-ZEN-DO



LA VIE DES CLUBSC.C.N.C.A.B.

Président : Marc PIQUEMAL
 Secrétaire: Jean-Guillaume DE BARRY

Directeur technique: Francis VIGOUREUX

C'est par la clôture du grand stage d'été que le C.C.N.C.A.B. s'est enrichi, le 31 juillet 1983, d'un nouveau membre et qu'il peut depuis accueillir trois nouvelles ceintures "aspirant noire" au sein de ses cours.

Formé par le club montpellierain KAGEMUSHA, c'est avec Jean-Marc MERCY que cette salle achève en beauté son année officielle fêtant son entrée au sein du C.C.N.C.A.B. et inaugure par là, le début d'une série de futures ceintures noires fort prometteuse!

Ayant accédé au diplôme de professeur, il assurera, telles sont pour l'instant ses vues, les cours à Montpellier avec Marc PIQUEMAL à moins que... sa vie professionnelle ne le conduise vers d'autres lieux où bien sûr, nous a-t-il assuré que flotterait un nouvel étendard de BOZENDO !

La Commission des Grades annonce la préparation de ce prochain stage de BOZENDO : Il aurait lieu dans les Pyrénées-Orientales et se déroulerait du lundi 26 décembre au samedi 31 décembre. Trois niveaux d'enseignement seront assurés ainsi que des cours pour 6° Kyu sont prévus. De plus amples renseignements vous seront donnés en temps opportun.

KAGEMUSHA - MONTPELLIER

Président : Jean-Marc MERCY
 Secrétaire : Marc PIQUEMAL

Directeur technique: Marc PIQUEMAL

DU BOIS DONT ON FAIT LES "BO"

(Où l'on fait du)

Combien de clubs et d'associations, combien d'entreprises ferment leurs portes pendant l'été. Le mois d'août, surtout, est symbole de détente et il ne viendrait à personne l'idée de travailler en cette époque. Personne? Voire... Un petit groupe d'irréductibles continue encore et toujours à résister à l'envahissante farniente (refrain connu...). Vous l'aviez deviné, le club de Kagemusha Montpellier ne s'arrête pas en chemin et c'est le bois de Montmaur, aménagé en espace de sports et de loisirs, qui supplée à la défection des salles officielles. Lorsque le jour tombe et que la chaleur se fait moins lourde, les entraînements reprennent, pour ne pas perdre la main, et ce deux fois par semaine. Souhaitons que cet exemple serve et que nombreux soient les émules de ces membres dont tout directeur technique peut être fier!

SAMURAI - PERPIGNAN

Président et Directeur technique: Jean-Guillaume DE BARRY

Avec la fin du mois d'août les vacances se terminent pour bon nombre de personnes. Egalement pour les bozendokas du Samurai qui ont repris leur entraînement depuis le 17 août.

Après le stage, une petite interruption de 15 jours a été mise à profit pour réparer certains éléments du tatami qui ont été détériorés en cours d'année, soit par l'usure, soit par des coups de bâton.

Beaucoup de place sur le tatami pour les élèves qui viennent à ces premiers entraînements! Nous espérons être plus nombreux aux prochaines séances. La reprise sera dure pour certains qui n'ont pas pris un bô depuis le 14 juillet. La vitesse, l'endurance, se perdent vite et quelques courbatures sont à craindre après le premier cours!

Amis bozendokas, les professeurs, qui eux n'ont pas arrêté leur entraînement, vous attendent de pied ferme tous les mercredi et samedi de 18 h 30 à 20 h 30.

A tous nous souhaitons persévérance, assiduité et bonne pratique!

KAGEMUSHA - PERPIGNAN

Président : Philippe DEWEVRE
 Secrétaire: Brigitte PASTOUREAU

Directeur technique: Jean-Michel PRESAS

Afin de débiter la saison 83-84 sur des chapeaux de roues et pour rattraper deux mois d'activité physique ralentie, le club KAGEMUSHA offre cette année à ses membres un entraînement hebdomadaire supplémentaire dans un cadre différent de l'habituel gymnase de la Maison des Jeunes de Saint-Gaudérique : Vous pouvez en effet, à partir du 8 septembre, venir vous entraîner tous les jeudis de 19 heures à 21 heures dans la salle de Judo (travée D) du Stade Gilbert Brutus (entrée principale). Une précision : cette salle est munie de tatamis et j'entends déjà les soupirs de soulagement des douillettes et douillets.

Deuxième précision : Ce "plus" n'entraînera aucun débours supplémentaire car, contrairement à la tendance actuelle, le KAGEMUSHA a décidé de conserver le tarif de cotisations de la saison passée qui était de 225 Frs par trimestre (80 Frs par mois).

Les porte-monnaies ne seront donc pas soulagés. Merci KAGEMUSHA.
 En résumé, les entraînements reprendront à partir du 15 septembre

- . le lundi de 19h30 à 21h30 -Gymnase St-Gaudérique
- . le jeudi de 19 h à 21 h - Salle Gilbert Brutus
- . le samedi de 19 h à 21 h - Gymnase St-Gaudérique

Revenez-nous nombreux et nombreuses et surtout n'hésitez pas à faire connaître le BOZENDO à vos amis et camarades.

STAGE D'ETE 1983

Le stage d'été 1983 de BOZENDO vient de se terminer. Comme à regret, les participants ont replié les tentes, rangé leurs affaires et regagné leurs pénates.

Je n'ai pas connu les autres stages d'été, mais je ne doute pas que ce stage à la Franqui laissera dans le coeur de tous des souvenirs durables et heureux. Car il faut bien le dire, ce stage fut d'une qualité exceptionnelle.

Tout avait été prévu pour une réussite parfaite. Félicitons ceux qui ont eu la lourde tâche d'organiser, de gérer, de tout prévoir, de l'intendance à la préparation des cours.

Le temps aussi a voulu participer à la réussite de ce stage. En effet, le soleil a été de la partie presque tout le temps.

Bien sûr, le camp a failli lors d'une tempête se transformer en une réplique de Venise et cela a mis du "sel" si l'on peut dire dans la vie du camp.

En somme, il ne lui manquait rien ou presque; et voyez, le panorama, il y avait la mer, le soleil, le sable chaud, des participants sympas et le BOZENDO.

Ne l'oublions pas, le BOZENDO était l'unique but de ce rassemblement à la Franqui.

Le Franqui, une plage immense, assez loin de toute agglomération, ce qui obligeait les bozendokas à vivre sous la tente.

Le camp, installé à quelques centaines de mètres de la mer, se composait de deux tentes prêtées par l'Armée, dont l'une servait de dortoir et l'autre de cantine, de petites tentes particulières, et enfin, comme un symbole au milieu du camp, se dressait la réplique exacte de la cabane de Mo-T'seu, oeuvre des jeunes bozendokas.

Un four a été bâti pour la cuisson de certains aliments.

Point de confort ni de superflu, une vie saine, libre, au grand air et au soleil, fut le lot magnifique de tous les participants.

Cette vie sobre, rustique ou presque s'allie très bien avec l'esprit Bozendo, dont la rigueur, la discipline, le sens du dépouillé.

Je crois que l'utilité des stages n'est plus à démontrer. Quiconque a participé à l'un d'eux est convaincu de leur utilité (efficacité) tant la technique, l'endurance, la précision sont améliorées par la répétition des séances.

Bien sûr, la chaleur a parfois ralenti l'ardeur des bozendokas, mais tous ont su faire face avec courage et ténacité et ont suivi les cours avec régularité.

Parlons un peu de ces cours.

Il y avait trois niveaux : ceintures jaune-orange
verte-bleue
marron-noir.

Les entraînements avaient lieu de 7 h à 9 h le matin et de 18 h à 20 h le soir. Celui du soir était particulièrement difficile en raison de la chaleur, mais chacun avait à coeur de tenir le coup.

Pour clôturer le stage, eu lieu une magnifique cérémonie avec remise de grades, présidée par le Suprême Gradé. Tous les participants furent promus au grade supérieur. De nombreux estivants, venus en curieux, prenaient des photos.

Le fête se termina par un buffet campagnard qui réunit tous les participants et leurs familles.

Parlons un peu des cours, car il ne faut pas oublier que le but du stage est avant tout la pratique du BOZENDO : Initiation et perfectionnement, sous la présidence effective et permanente du Suprême Gradé, Me Francis VIGOUREUX.

Pas de débutants à ce grand stage au rythme trop éprouvant pour des néophytes.

Chaque stagiaire put s'initier et se perfectionner selon son niveau, ceci grâce à 5 professeurs : 2 II° Dan et 3 III° Dan qui dispensaient des cours selon les niveaux : jaune-orange, verte-bleue, marron-noir.

Lors des quatre heures d'entraînement journaliers, étaient étudiés régulièrement la plupart des neuf principes de la méthode : manipulation, garde, déplacement, séries, chutes, roulades, désarmements, katas, rien ne manquait.

Chacun se souviendra des inoubliables combats dans l'eau qui ne sont pas prévus en salle faute d'équipement!

Le dimanche 31 juillet, dernier jour du stage, une cérémonie de clôture avec remise de grades d'une grande solennité eut lieu.

Les parents et amis des bozendokas étaient venus nombreux et beaucoup d'estivants venus en curieux faisaient des photos de ce spectacle insolite pour eux.

Pour la cérémonie, chacun avait brossé au mieux sa tenue soumise à rude épreuve par les entraînements dans le sable et l'ensemble avait belle allure.

Le Suprême Gradé, Me Francis VIGOUREUX, accompagné d'un bozendoka portant fièrement le drapeau du Collège des Ceintures Noires et Conseil des Anciens de BOZENDO, et de Marc PIQUEMAL, arborant le trophée des Maîtres, présidait la cérémonie.

Furent promus successivement :

4° Kyu : M. Sylvain BENOIT, Kagemusha Montpellier
Melle Sigrid BURGER, Kagemusha Montpellier
M. Christian MALACAN, Kagemusha Montpellier
Melle Laurence MERCY, Kagemusha Perpignan
M. Didier PINONDEL, Kagemusha Montpellier

3° Kyu : Melle Christine AGRAMUNT, Samuraï Perpignan
M. Henri AGRAMUNT, Samuraï Perpignan
M. José GUTTIERREZ, Samuraï Perpignan
M. Jamal HABAINOU, Samuraï Perpignan
M. Karim HABAINOU, Samuraï Perpignan

2° Kyu : Melle Bérengère PIQUEMAL, Kagemusha Perpignan
M. Christophe CANTIER, Kagemusha Montpellier

1° Kyu : M. Christian SAGUER, Samuraï Perpignan
promotion : M. Philippe DEWEVRE, Kagemusha Perpignan
Melle Bricette PASTOUREAU, Kagemusha Perpignan

Le Suprême Gradé remet personnellement le grade de I° Dan à M. Jean-Marc MERCY avec le Diplôme de professeur de BOZENDO
A M. Marc PIQUEMAL le grade de 4° Dan
A M. Jean-Michel PRESAS une promotion pour le 4° Dan

Chaque remise de grades fut saluée par un tonnerre d'applaudissements.

La fête se poursuivit par un sympathique buffet campagnard offert aux participants et aux familles par le C.C.N.C.A.B.

Après quoi, il fallu, avec bien des regrets, replier les tentes, ranger les affaires, regagner la civilisation.. mais avec au coeur plein de souvenirs et l'espoir de recommencer bientôt!

Avant de terminer, qu'il nous soit permis de remercier chaleureusement tous ceux qui ont contribué à la réussite du stage et en particulier les services de l'Armée qui nous ont aimablement prêté les deux grandes tentes qui ont servi de base au camp.

LE STAGE D'ETE 1983 - LA FRANQUI (Aude)



Les combinaisons infinies du NI-KYO (2ème principe) offrent au "Bozendoka" la merveilleuse faculté acquise de se livrer à fond, grâce aux parades et à l'habileté des pratiquants.



Symbole à la mémoire de MO-TSEU



"A coeur joie"



"Go-Kyo"



Une phase du Go-Kyo 5ème principe (désarmement)



Le 1er Kata "Hi-ièh"

STAGE D'ETE 83 (SUITE)

LE JOUR DES RECOMPENSES



Une phase du "Kani-no-Kata" activité de l'énergie "Yang" (positive) sur la résistance "Yin" (passive).

La remise des grades par les professeurs sous le patronage et la présence effective du Suprême Gradé avec la marque du "C.C.N.C.A.B."



par le Suprême Gradé

Un certain YANG-POU, frère de YANG-TCHOU, étant sorti en habit de toile blanche fut mouillé par la pluie, se changea et rentra en habit de toile noire. Le chien de la maison qui l'avait vu sortir en blanc, aboya contre lui quand il rentra en noir. Irrité, YANG-POU allait le battre. Ne le bats pas, lui dit YANG-TCHOU. Tu as passé du blanc au noir. Comment pouvait-il te reconnaître?

Jadis quelqu'un prétendit avoir la recette pour ne point mourir. Le prince de YEN envoya un député pour la lui demander. Quand le député arriva, l'homme à la recette était mort. Le prince en voulut au député d'être arrivé trop tard et allait le faire punir quand un de ses favoris lui dit : si cet homme avait vraiment eu la recette pour ne pas mourir, il ne se serait certainement pas privé d'en faire usage pour lui-même. Or il est mort. Donc il n'avait pas la formule. Il ne vous aurait donc pas procuré l'immortalité. Le prince renonça à punir le député. Un certain TS'I qui avait aussi grande envie de ne pas mourir, se désola pareillement de la mort de cet homme. Un certain FOU se moqua de lui, disant que, l'homme étant mort, regretter son secret inefficace était agir déraisonnablement. Un certain HOU dit que FOU avait mal parlé ; car, dit-il, il arrive que celui qui possède un secret ne sait pas s'en servir; comme il arrive que quelqu'un produise tel résultat (par hasard ou invention), sans en avoir eu la formule. Un homme de WEI était incantateur habile. Quand il fut près de mourir, il enseigna ses formules à son fils. Celui-ci récita parfaitement les formules qui n'eurent aucun effet. Il les enseigna à un autre, qui les récita avec le même effet que feu son père. Un vivant ayant pu agir efficacement avec la formule d'un mort, je me demande dit LIE-TSEU si les morts ne pourraient pas agir efficacement avec les formules des vivants?

Pour le jour de l'an le peuple de HAN-TAN offrait des pigeons à KIEN-TSEU. Celui-ci les recevait avec plaisir et les payait bien. Un de ses hôtes lui ayant demandé pourquoi. C'est dit-il, pour montrer en les lâchant le jour de l'an, combien je suis bon. L'hôte dit : le peuple les prend, pour que vous puissiez les lâcher. Or, en les prenant, il en tue beaucoup. Si vous vouliez leur vie, vous feriez mieux d'interdire qu'on les prenne. Vous montreriez ainsi bien mieux, combien vous êtes bon. Vous avez raison, dit KIEN-TSEU.

TIEN-CHEU de TS'I ayant fait des offrandes à ses ancêtres, donna un grand banquet à un millier de convives, lesquels apportèrent selon l'usage chacun son présent. Un des invités offrit des poissons et des oies sauvages. A leur vue TIEN-CHEU soupira pieusement et dit : Voyez comme le ciel traite bien les hommes; il ne fait pas seulement croître les nouvelles céréales, il fait encore naître les poissons et les oiseaux, pour que les hommes en usent. Tous les convives firent servilement chorus. Seul le fils de PAO-CHEU, un garçon de douze ans, s'avança et dit à TIEN-CHEU : Ce que vous venez de dire là n'est pas exact. Même le ciel et la terre sont des êtres comme tous les êtres. Il n'y a pas d'êtres supérieurs, il n'y en a pas d'inférieurs. C'est un fait que les plus ingénieux et les plus forts mangent les plus sots et les plus faibles, mais il ne faut pas dire que ceux-ci aient été faits ou soient nés pour l'usage de ceux-là. L'homme mange les êtres qu'il peut manger mais le ciel n'a pas fait naître ces êtres pour que l'homme les mangeât. Autrement il faudrait dire aussi que le ciel a fait naître les hommes, pour que les moustiques et les cousins les suçent, pour que les tigres et les loups les dévorent.

Extrait de l'oeuvre de LIE TZEU

Pour ce troisième numéro de notre revue, nous allons étudier la projection appelée " URA-NAGE-SHOMEN-NO-MAMORI" (1).

Cette projection ne peut se réaliser qu'à partir du 1er Dan car son exécution est difficile et sa chute est assez dure.

Nous allons commencer son étude en statique, les deux adversaires étant en garde hidari jigotai. Shité porte un coup (SHOMEN) au sommet du crâne de Tori. Pour ce faire, il lache sa main gauche et prend avec celle-ci le bout droit de son bō (il tient son bō comme un sabre, main droite à la garde). Tori stoppe cette attaque en exécutant une parade haute (mamori-no-men). Il accuse le coup en fléchissant légèrement les bras au moment du choc. Il glisse maintenant l'extrémité gauche de son bō entre les deux mains de Shité. Il n'arrêtera son mouvement pénétrant que lorsqu'il aura enfoncé un tiers de la partie externe de son bō. Celui-ci est alors "coincé" par le bō et le poignet droit de Shité. Durant toute la projection, Tori ne devra plus bouger son bō de cette position afin de maintenir le verrouillage exercé.

A partir de là, Tori lève ses mains à peu près au niveau de la tête, tout en avançant son pied gauche d'une vingtaine de centimètres. En plus de cela, il exécute un tai sabaki arrière autour du pied gauche (il parcourt un arc de cercle de 60° environ).

Tori est à la droite de Shité et il lui maintient les mains en l'air. Il réalise en même temps une très légère traction de son bō, ceci afin de placer Shité en déséquilibre avant (sur la pointe des pieds).

La phase suivante de cette projection a pour but de désorienter Shité : tout en le maintenant en déséquilibre, on lui fait subir un demi-tour (rotation autour du pied gauche). Pour réaliser cette opération, il faut que Tori entraîne le bō et les mains de Shité dans un mouvement de rotation vertical ayant pour centre son épaule droite afin d'amener sa main droite vers son arrière droit. Pour ce faire, il faut que Tori oblige Shité à descendre son bō et ses mains vers le sol. Enfin cet ensemble est envoyé à nouveau vers le ciel et vers l'arrière droit de Shité. Tori place ainsi Shité dans la position suivante : ses mains sont levées au-dessus de sa tête, il tourne le dos à Tori, et se trouve en déséquilibre arrière (sur les talons).

En effet, je rappelle qu'au début de la projection étudiée, Tori exerçait une action qui entraînait Shité dans un déséquilibre avant. Tori poursuit ce mouvement en obligeant Shité à faire un demi-tour, celui-ci se trouve ainsi en déséquilibre arrière.

Dans cette position, le bō de Tori est coincé entre les poignets et les avants-bras de Shité. Il suffit pour projeter que Tori fasse un grand pas en arrière du pied droit. Lorsqu'il ramène son pied gauche, il tire son bō vers le bas. Shité tombe alors à plat sur le dos.

Entrées :

Cette projection ne peut s'exécuter que lorsque Shité tient son bō comme un sabre (comme par exemple le troisième mouvement de la sixième série). C'est-à-dire que sa main droite est sur la garde droite et que sa main gauche tient l'extrémité droite de son bō.

(1) Projection inversée arrière sur parade coup à la tête.

Si Shité se jette en courant sur son adversaire en l'attaquant par un coup vertical de ce type, Tori s'efface en reculant tout en parant et il enchaîne alors en glissant l'extrémité gauche de son bō entre les mains de Shité et en réalisant un tai sabaki. Le vide commence à se créer devant Shité. Il poursuit alors sa projection comme étudié précédemment.

Symétrie :

Les deux adversaires commencent la projection en garde hidari gigotai. Par raison de symétrie, lorsqu'ils sont en garde migi gigotai, cette projection peut être également réalisée. Il suffit pour cela que Shité frappe Tori à la tête en maintenant sa main gauche à la garde et en plaçant sa main droite au bout gauche de son bō. Tori pare et glisse l'extrémité droite de son bō entre les mains de Shité. Tori poursuit alors sa projection en inversant ses mouvements, c'est à dire que tout ce qui se faisait à gauche doit se faire à droite et inversement.

Esquive :

Pour se soustraire à cette projection, il faut que Shité lâche son bō de la main droite lorsque Tori commence à l'obliger à se tourner. Le mouvement perd alors toute son efficacité. Les deux adversaires peuvent se séparer ou enchaîner par d'autres projections.

Jean-Michel PRESAS 3° Dan



*Votre honorable feu est super, les gars,
mais je dois filer chez Maître Bo-tseu
pour ma leçon de Bo-jen-do !*



SEPTIEME PRINCIPE : SITI KYO

Nous étudions une manière particulière d'utiliser la roulade avant (voir p.21 Revue Mai-Juin 1983) pour ramasser le bō (ou un objet quelconque) qui se trouve au sol à la suite d'un désarmement ou d'un lâcher maladroit.

On peut distinguer deux cas :

Légende:

Axe de la roulade -----

Main droite

Main gauche

Pied droit

Pied gauche

Figure 1

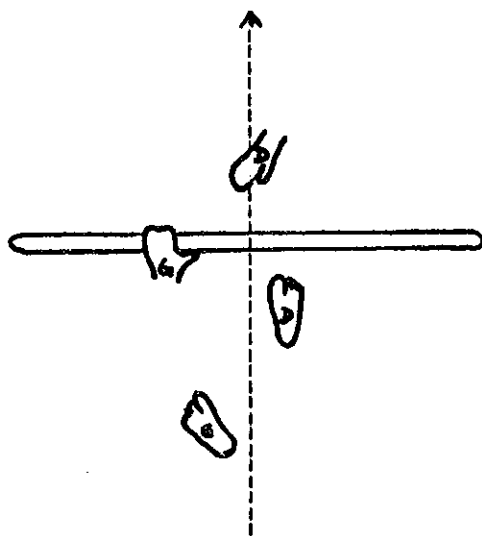
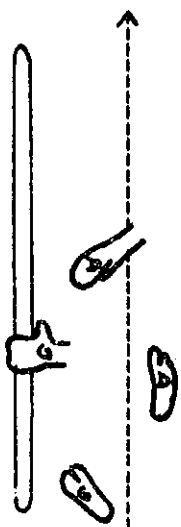


Figure 2



Premier cas :

Le bō est en travers ou légèrement en biais (voir Fig. 1)
Il faut rouler par dessus le bō en le saisissant d'une main au passage.

- Si l'on utilise la roulade à droite :
- . le pied droit qui est en avant au moment de rouler se pose devant le bâton
 - . la main gauche saisit le bō sur la poignée gauche
 - . la main droite prend appui derrière le bō.

Il ne reste plus qu'à rouler et reprendre le bō à deux mains à la remise en garde.

Si l'on utilise la roulade à gauche, tout est symétrique.

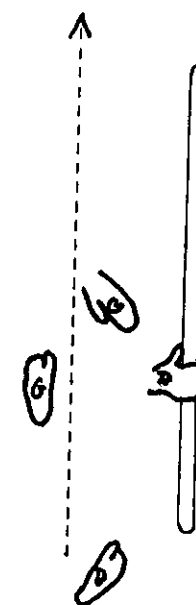
Deuxième cas :

Le bō est en position longitudinal c'est-à-dire une pointe dirigée vers nous (voir fig. 2 et 3)

Il va falloir rouler parallèlement et à côté du bō pour le ramasser. On utilisera impérativement : la roulade à droite en passant à la droite du bâton que l'on saisit de la main gauche ; et la roulade à gauche en passant à la gauche du bâton que l'on saisit de la main droite.

La main saisissant le bō se place sur la poignée.

Figure 3



Remarque

L'axe dans lequel on roule doit être bien parallèle au bō, pour éviter de rouler dessus au risque de se blesser.

Il est conseillé aux débutants d'aborder prudemment ces roulades. Ces techniques assimilées, on pourra tenter de ramasser un deuxième bō après avoir saisi le premier ou en ramasser deux ensemble.

LE BIEN AGIR - LES FAUTES A EVITER (Suite)

par Jean V. DE BARRY, professeur de JUDO, C.N. 2° Dan

Exemple d'analyse d'une faute : En Judo, à la suite de mon attaque en balayage infructueuse mon partenaire se plaint d'avoir mal à la cheville. Je n'ai pas conscience d'être à l'origine de sa douleur, pourtant il affirme que c'est de ma faute.

- 1 - QUELLE FAUTE ai-je donc commise qui lui a fait mal? Je lui ai donné un coup avec mon pied en balayant.
- 2 - OU? Sur la cheville
- 3 - QUAND? Au moment de mon attaque
- 4 - COMMENT? Mon pied s'est heurté au sien qui était collé au sol. Si mon action avait été plus forte, j'aurais pu lui provoquer une entorse et même une fracture.
- 5 - POURQUOI? Parce que je suis arrivé trop tôt, avant qu'il ne commence à déplacer son pied. Pourquoi? Parce que j'ai mal synchronisé mon action avec son déplacement. Pourquoi? Parce que j'ai été trop vite. Pourquoi? Parce que j'étais trop avide de gagner le combat. Pourquoi? Parce que, dans le fond, je suis jaloux de son grade supérieur, bien qu'il soit plus efficace que moi.

CONCLUSIONS :

Je dois intensifier mon entraînement, ne pas jalouser mon partenaire, ne pas être trop avide de gagner, tempérer mon ardeur au combat, apprendre à mieux synchroniser mon action avec celle de mon partenaire, pour cela mettre moins d'énergie dans mes jambes et plus dans mes bras, prendre le contact sur sa cheville avec un geste harmonieux pendant que son pied se déplace, prévoir son déplacement, en prenant mieux conscience de son déplacement en concentrant mon attention sur les sensations tactiles de mes mains pour "VOIR" avec mes mains et non avec mes yeux, arriver à synthétiser toutes ces idées en une seule action simple. Recommencer et recommencer encore jusqu'à ce que j'y arrive.

En JUDO, YAWARA, AIKIDO, BOZENDO, activités martiales non violentes, aussi paradoxal que cela puisse paraître, chaque fois qu'une douleur est provoquée dans l'action, c'est qu'une faute, une erreur technique a été commise. Les accidents, relativement rares, sont dus le plus souvent à la conjonction d'erreurs commises par les deux partenaires au même moment.

Le perfectionnement dans les Arts Martiaux et aussi dans la Vie consiste à supprimer les fautes, les erreurs de perceptions, de compréhension, d'exécution, jusqu'à l'obtention d'un BON COMPORTEMENT.

QUATRE FACTEURS PROVOQUENT LES FAUTES :

- 1 - L'IGNORANCE : Lorsqu'on agit mal par ignorance des lois universelles on commet tout de même une faute dont on aura à subir les conséquences néfastes qui sont des chocs en retour automatiques justement destinés à nous faire prendre conscience de notre faute de façon à ne pas la renouveler. On pourrait le plus souvent éviter les fautes par ignorance, si on ne négligeait pas, par paresse, d'analyser l'acte projeté au moyen du simple bon sens qui est "la chose la mieux partagée du monde".
- 2 - L'INATTENTION : Dire que l'on n'a pas fait exprès n'est pas une excuse suffisante, on pourrait faire attention. Les Arts Martiaux sont d'excellentes méthodes pour développer l'attention et la concentration.
- 3 - LE NON RESPECT de la Voie, de la Vérité, de la Vie, en somme le non respect des Lois universelles.
- 4 - LA DISPERSION MENTALE qui nous empêche de bien penser à ce que nous devons faire.



DEUXIEME PRINCIPE NI-KYO

La 3ème série

1er mouvement :

Il s'effectue dans un plan vertical droit

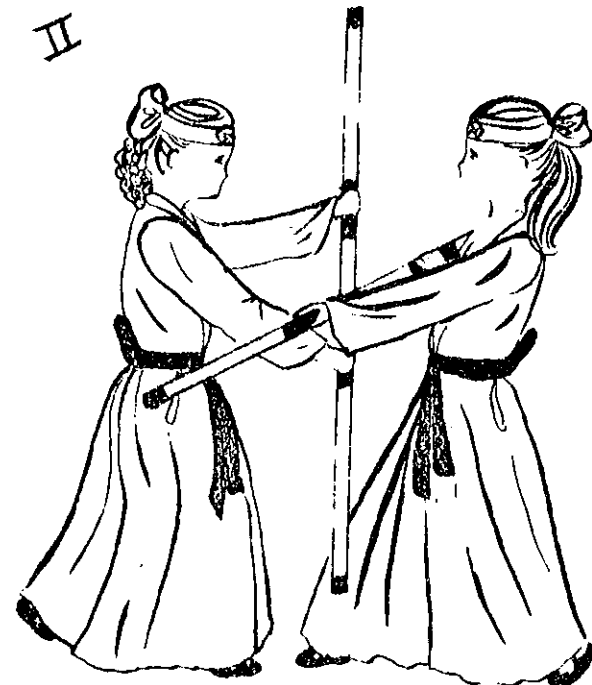
Lyang qui se trouve en garde Idari va porter un coup au bas ventre de Lin : Son bras droit va se détendre vers le bas, tandis que sa main gauche dans un couple de force va venir se placer sur son épaule droite.

Simultanément il effectuera un tai sabaki avant droit qui lui permettra de porter son coup en garde Migi

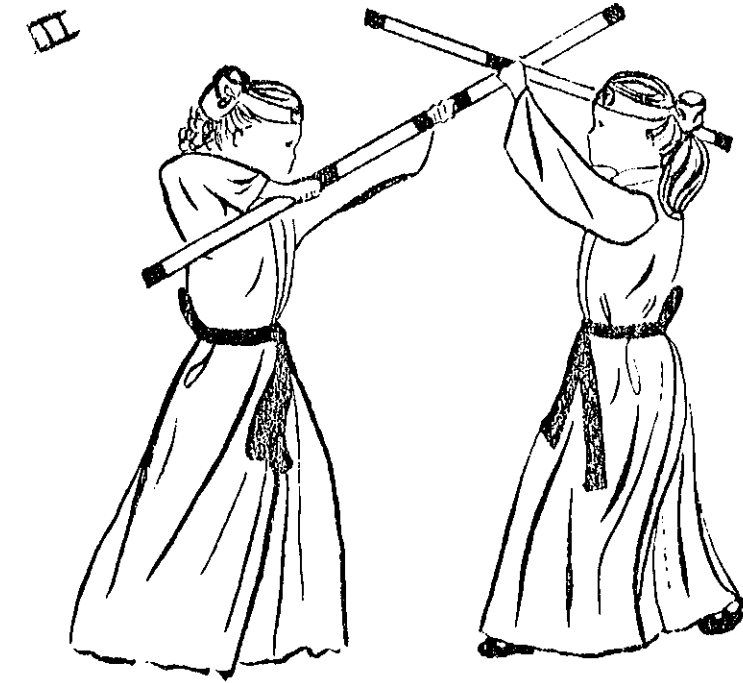
De son côté Lin reculera avec un tai sabaki arrière gauche pour être en Migi

Deuxième mouvement :

Lyang toujours en garde Migi va porter le second coup qui a pour but de déséquilibrer son partenaire. Pour cela il exerce une pression du bō sur Lin dans un plan vertical médian au niveau du plexus solaire.

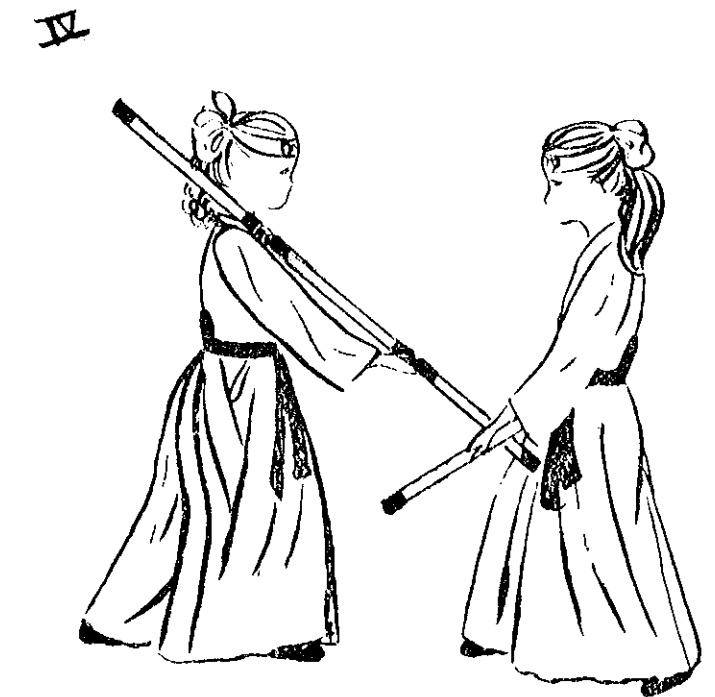
Troisième mouvement :

Profitant de l'effet surprise et du déséquilibre de Lin, qui recule le pied droit, Lyang porte le 3ème coup à la tête de Lin en exécutant un tai sabaki avant gauche. Son bras gauche va se détendre vers le haut tandis que son bras droit va se replier, le coude vers le haut et que sa main droite va se placer sous son aisselle droite. A la fin de mouvement Lin et Lyang sont en garde Idari gigotai.

Quatrième mouvement :

Lyang exécute une dernière attaque vers le bas ventre de Lin, effectuant un tai sabaki avant droit. Son bras droit se détend vers le bas tandis que sa main gauche vient se poser sur son épaule droite, exerçant un couple de force. Simultanément Lin exécute un tai sabaki arrière gauche, les deux partenaires se retrouvent en garde migi

Lin et Lyang reviennent ensemble en garde Idari. C'est au tour de Lin d'exécuter la série. Pour cela Lin devient Lyang et Lyang devient Lin. Cette série s'exécute entièrement dans un plan vertical droit.

Les parades :

Les parades de Lin sont celles de la 2ème série expliquée précédemment, exceptée celle de l'attaque au plexus solaire qui exige une parade à hauteur de poitrine, bras mi-fléchis.

Remarques : Lyang doit toujours profiter de l'effet rebond pour porter le coup suivant. Pour les attaques hautes et basses, le bras tendu doit se trouver dans le même plan d'exécution que le bō afin d'éviter les porte-à-faux du poignet.

Mais où courent-ils donc tous ces jeunes avec leur bâton d'une main et leur sac de sport dans l'autre?

Si vous les suivez, ils vous conduiront à un dojo où ils pratiquent le BOZENDO. Ce nom est inconnu à bon nombre de nos concitoyens.

Il est vrai que cet art martial est peu pratiqué en France. Nous avons le privilège, nous perpignonais et montpelliérains, de pouvoir être initiés au BOZENDO grâce à l'enseignement que nous dispense le Suprême Gradé, Me VIGOUREUX.

Nous lui devons la connaissance de cette technique unique vieille de vingt-cinq siècles.

On comprend dès lors pourquoi tous ces jeunes garçons et filles qui désirent acquérir cette technique suivent les cours avec assiduité.

Pourtant, rien n'est facile dans le BOZENDO.

Cet art qui nous apprend à se vaincre soi-même, par la purification de l'esprit et la discipline du corps, exige beaucoup de ses adeptes. Il faut avoir le sens de la discipline, le respect de ses maîtres, et aimer la perfection : valeurs qui, de nos jours sont de plus en plus galvaudées.

Aussi, tous ces jeunes qui tentent de suivre cette voie forment peut-être une élite parce qu'ils ont su choisir entre de vains plaisirs et les vrais valeurs.

Il faut à notre époque une certaine dose de courage pour vivre autrement et suivre une voie différente que la plupart des humains. Sortir, émerger de cet amalgame n'est pas chose facile.

Ils seront les élites de demain parce qu'ils auront su ne pas se laisser conditionner et corrompre par divers pôles attractifs certes, mais néfastes.

Dans la pratique du BOZENDO, chaque progression technique est récompensée par la remise d'une ceinture de couleur différente : jaune, orange, .. et enfin noire. Pour arriver à ce résultat il faut des heures et des heures de travail. Mais ce qui doit évoluer en même temps que la technique qui s'affine, c'est l'état d'esprit.

Dans la pratique des arts martiaux comme dans toute entreprise de la vie, la persévérance est le mot clé qui ouvre la porte au succès.

Bon courage amis bozendokas.

Henri AGRAMUNT
Ceinture verte de BZD

-
- 1 - Apprendre à libérer de nombreux blocages psychiques, organiques et musculaires qui affectent l'homme d'aujourd'hui.
 - 2 - Apprendre à libérer sa force par le déblocage de toutes les crispations musculaires et articulaires.
 - 3 - Apprendre à bien libérer son souffle par une respiration harmonieuse et adaptée à chaque mouvement.
 - 4 - Apprendre à ne plus heurter, casser, bloquer le mouvement harmonieux qui doit se faire selon le principe de la création parfaite du mouvement cosmique des sphères par la vision du cercle ou de la paraboloïde.
 - 5 - Apprendre à acquérir une conscience nouvelle du temps et de l'espace, c'est-à-dire de la vitesse d'exécution selon les forces à déplacer.
 - 6 - Apprendre à réaliser la relation entre soi et le monde cosmique, l'inertie et le mouvement qui doit s'exprimer non comme une agression mais comme un état d'union et d'harmonie entre partenaires.
 - 7 - Apprendre à imaginer le mouvement et à l'exécuter par le cercle ou les combinaisons de cercles, comme le va-et-vient du flux et du reflux, de la vague qui s'enroule pour se déployer ensuite et entraîner le pratiquant du surf dans une course irrésistible, interrompue seulement par l'absence d'harmonie.
 - 8 - Apprendre à exprimer ce flux et ce reflux par l'image d'un huit symbole de l'infini.
 - 9 - Apprendre à se déplacer par des mouvements amples et souples de Tai Sabaki, base de tout principe du déplacement du centre de gravité du corps par rapport à l'horizontale parallèle au sol.
 - 10 - Apprendre à analyser les contacts entre soi et le monde extérieur représenté par les partenaires, le sol et l'environnement. Le contact avec ce monde extérieur ne doit être ni brutal ni agressif mais au contraire harmonieux et étudié par les projections, les chutes, les roulades. Si cette notion est bien comprise et adaptée par une victoire sur la crainte, le contact à la réception au sol devient agréable et même plaisir.

LES PARADES

Il est nécessaire dans la pratique du BOZENDO de faire correctement les parades (Mamori waza). En effet, ce sont celles-ci qui nous protègent des attaques et des coups de nos adversaires. Une parade mal faite est souvent la cause d'accident.

Il existe dans le BOZENDO huit types de parades. Lorsqu'elles sont correctement exécutées, nos adversaires ne peuvent pas trouver de failles dans notre défense. Ce sont :

- Mamori-no-men, parade horizontale haute
- Mamori-no-sita, parade horizontale basse
- Mamori-no-yoko-men, parade verticale sur un coup à l'oreille
- Mamori-no-yoko-do, parade verticale sur un coup aux côtes
- Mamori-no-yoko-hiza, parade verticale sur un coup au genou
- Mamori-no-yoko-ashi kubi, parade verticale sur un coup à la cheville
- Mamori-no-tsuki-ye-kuti, parade horizontale sur une pique au visage
- Mamori-no-tsuki-ye-tan, parade horizontale sur une pique au bas-ventre

Vous remarquerez qu'il existe des points communs entre toutes ces parades, je vous propose de les étudier ci-après.

En règle générale, il faut toujours s'opposer aux attaques, afin de ne pas les subir en étant en déséquilibre ou en position de faiblesse. Ceci est très important, car si votre adversaire porte un coup de toutes ses forces, et si vous êtes en déséquilibre, vous risquez soit la chute, soit de perdre le contrôle de vos mouvements. Ceci vous place de toutes façons en position d'infériorité.

Il est important également de faire les parades au dernier moment. Dans la pratique des séries, les attaques sont déterminées à l'avance, ce qui fait que vous avez tendance à devancer les attaques de votre adversaire. C'est-à-dire que vous vous placez en parade en attente du choc. Il est fortement déconseillé de procéder de cette façon. Car dans les séries, si votre adversaire dévie la trajectoire de son bō, vous ne pourrez plus compenser cette erreur, si vous êtes déjà en parade. Il y a alors inévitablement coup sur les doigts.

Le plus grave, c'est qu'en procédant ainsi, vous perdez les réflexes des parades. Dans un combat réel, vous auriez besoin de ces réflexes parce que vous ne sauriez pas où votre adversaire va attaquer. Il faut donc être prêt à parer au dernier moment, en faisant des mouvements corrects.

Il faut de plus que les mains qui s'opposent directement aux attaques de votre adversaire, soient dans le prolongement des avant-bras. Sur des attaques verticales, les deux mains s'opposent directement, alors que sur des attaques horizontales, c'est la main qui est la plus près de la zone d'impact qui s'oppose directement. Il est important de préciser ceci afin d'éviter aux pratiquants du BOZENDO d'avoir, après quelques heures d'entraînement, les articulations des poignets douloureuses.

Je rappelle également que les bō doivent être perpendiculaires au moment des chocs. Si votre adversaire vous attaque par un coup vertical, vous devez parer en maintenant votre bō horizontal et inversement.

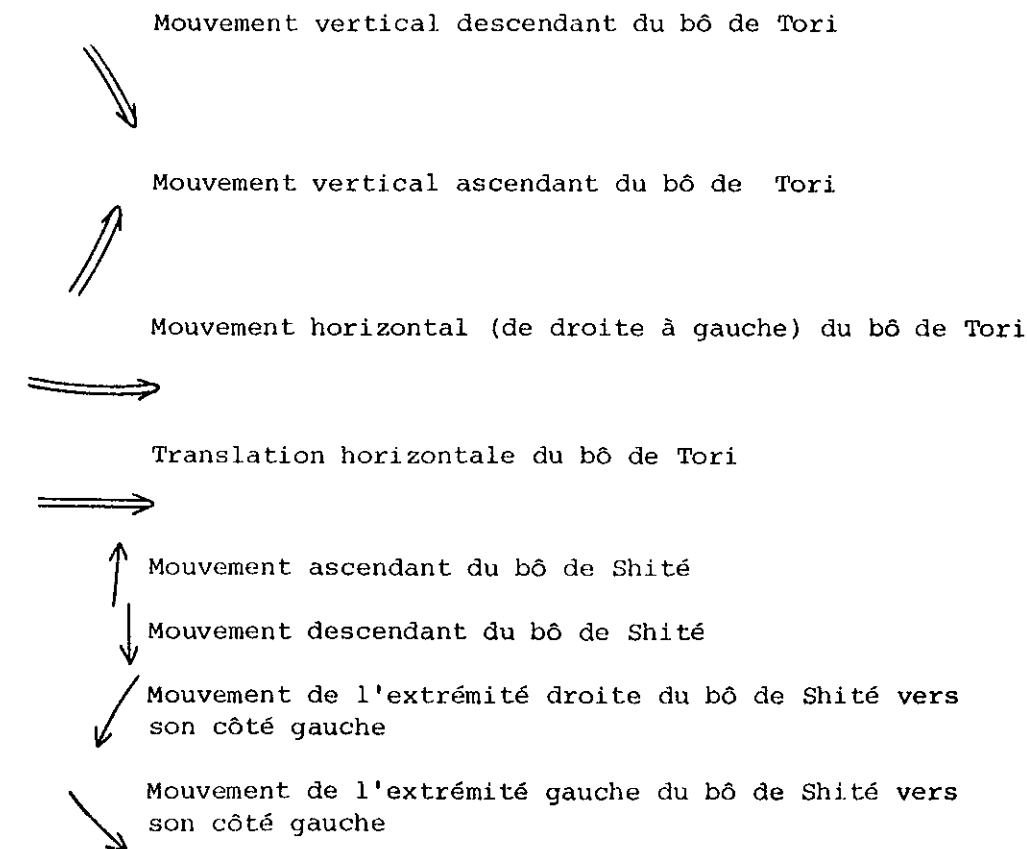
Remarque : Jusqu'au 1er kyu (ceinture marron) on vous fait parer les attaques verticales les bras tendus et d'une manière très dure. Votre corps et votre bō doivent être "d'un seul bloc". Ceci est nécessaire pour éviter que votre parade soit inefficace.

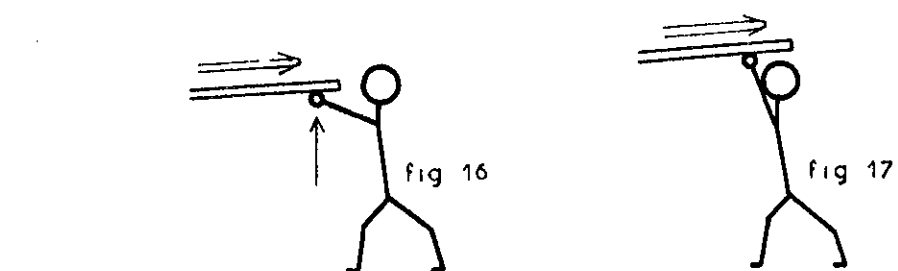
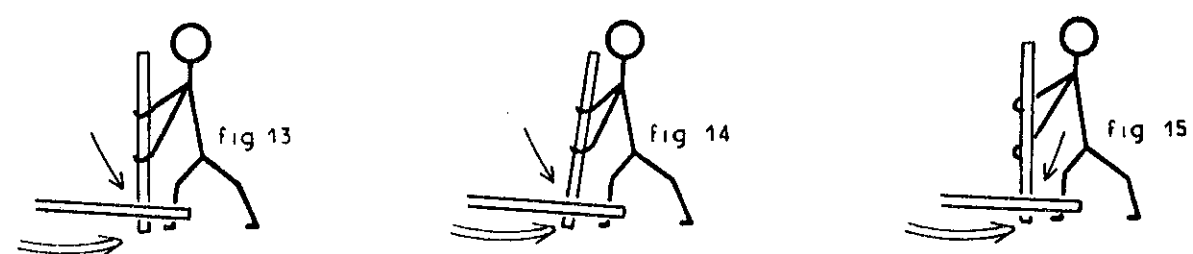
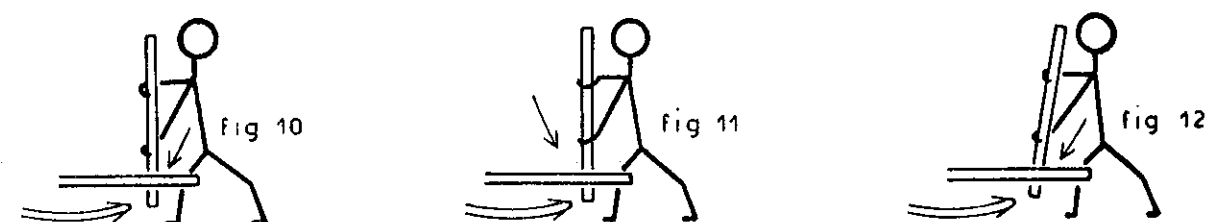
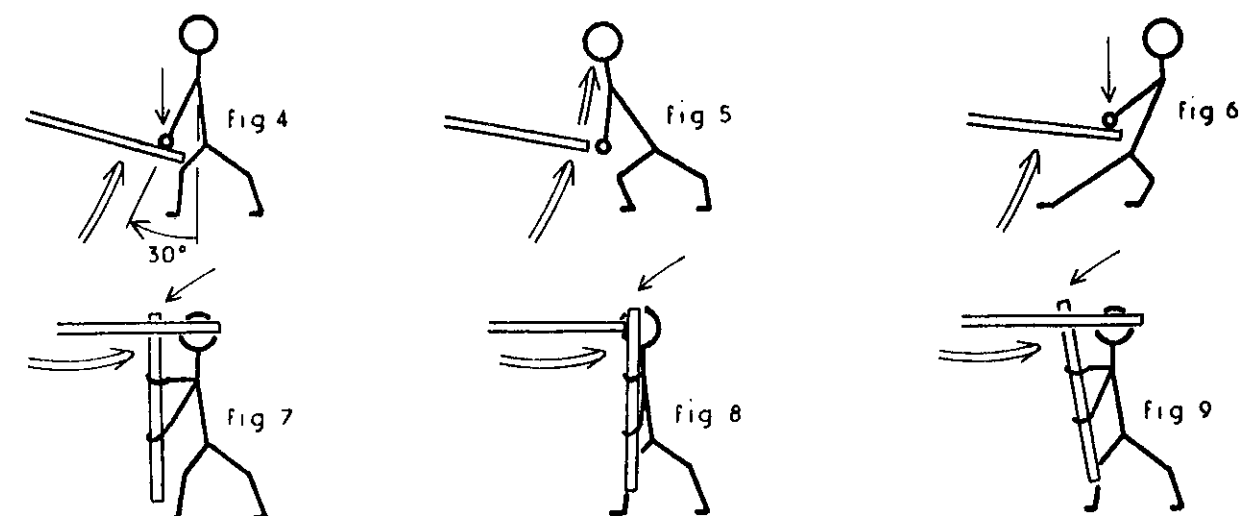
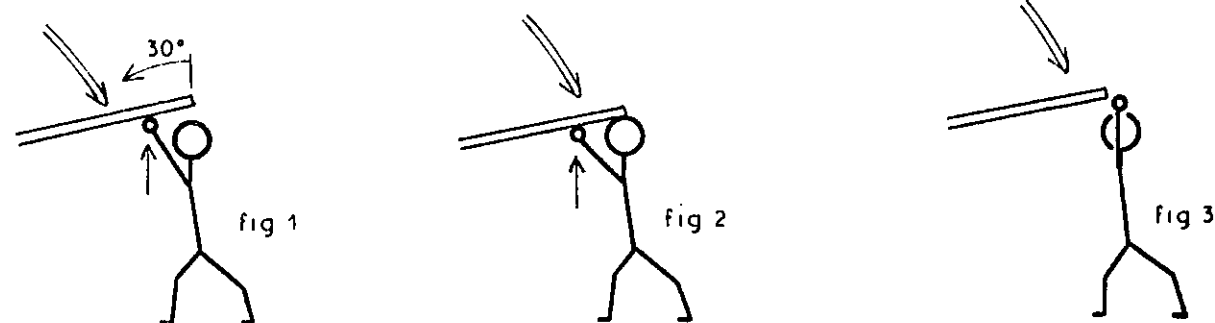
Dès que vous commencerez à mieux dominer la technique du bō (vers le 1er kyu), les parades devront être plus souples et les bras très légèrement fléchis. Vous aurez ainsi une répartition, sur tout le corps, de l'énergie due au choc entre les bō.

Légende des graphiques :

Les croquis représentent Shité en garde hidari jigotai vue de profil gauche. De plus, pour simplifier cette étude, Tori n'est pas représenté car pour une parade, plusieurs attaques sont possibles.

Pour une meilleure compréhension des croquis, l'adjonction de flèches est nécessaire. On a donc ainsi représenté le mouvement des bō :





1) Parade horizontale haute : Mamori-no-men

Supposons que Tori porte une attaque verticale descendante, en visant la tête de Shité. Celui-ci se protège en levant son bō tout en le maintenant horizontal. Une extrémité (droite ou gauche) du bō de Tori vient alors en contact avec la partie centrale du bō de Shité.

Il est important de préciser qu'au moment du choc, Shité a les bras tendus. De plus, comme le montre la figure 1, ceux-ci présentent par rapport à la verticale un angle d'environ 30°. Dans cette position Shité peut accuser le coup porté par Tori.

Si Shité maintient son bō au niveau de sa tête (figure 2), le bō de Tori peut atteindre le sommet de son crâne malgré sa parade. Il est également déconseillé de parer en levant son bō à la verticale de sa tête. En effet, si le bō de Tori passe juste devant celui de Shité (figure 3), celui-ci risque de recevoir un coup sur le visage.

2) Parade horizontale basse : Mamori-no-sita

Supposons maintenant que Tori agresse Shité par une attaque verticale ascendante. Shité pare ce coup en descendant son bō, tout en le maintenant horizontal. Une extrémité (droite ou gauche) du bō de Tori vient alors frapper la partie centrale du bō de Shité.

A l'instant du choc, Shité doit avoir les bras tendus et ceux-ci forment par rapport à la verticale un angle d'environ 30° (figure 4). Il fléchit les jambes afin de parer correctement tout en gardant le buste droit. Shité, lorsqu'il est dans cette position, peut se déplacer, ou attaquer rapidement, immédiatement après sa parade.

Au contraire, s'il était en déséquilibre (le buste incliné), il ne pourrait pas le faire. En plus, en se penchant en avant, sa tête serait entraînée au delà de son bō (figure 5) et découvrirait ainsi son menton.

Il ne doit pas non plus porter tout son poids sur sa jambe arrière (figure 6). Cette action aurait pour conséquence de tendre sa jambe avant (qui ne serait alors plus protégée), et d'être en déséquilibre arrière. Shité est pendant toute l'action en position d'infériorité.

3) Parade verticale sur un coup à l'oreille : Mamori-no-yoko-men ou Parade verticale sur un coup aux côtes : Mamori-no-yoko-do

Cette parade est utilisée lors d'une attaque de Tori venant aux oreilles ou aux côtes de Shité. Il est à noter également qu'elle est symétrique, il suffit pour cela d'inverser les mouvements.

Nous allons prendre pour étudier cette parade, le cas suivant : Tori porte un coup horizontal venant sur l'oreille gauche de Shité. Celui-ci pare cette attaque en maintenant son bō verticalement (figure 7), sa main gauche est vers le sol. Son bras gauche est tendu contre son corps (son coude est serré contre ses côtes). L'avant-bras droit de Shité est parallèle à ses épaules, la main droite est maintenue dans le prolongement de l'avant-bras à la hauteur de l'épaule gauche et son bras droit est perpendiculaire aux épaules. Par conséquent l'avant-bras, le bras, et les épaules de Shité forment sur le plan horizontal un U. Shité se place dans cette position au moment du choc. Il ne doit pas attendre en parade l'attaque de Tori, pour les raisons exposées précédemment.

Il ne faut pas parer trop très du corps (figure 8), parce que si le bō de Tori passe très près devant celui de Shité, celui-ci risque de prendre un coup au visage. Cette position est donc extrêmement dangereuse.

Il est fortement déconseillé de parer en ne maintenant pas le bō vertical (figure 9). En effet, si Shité pare ainsi, il se place dans une position d'infériorité qui risque de mettre sa parade en échec.

N.B. : Lorsque l'attaque ne se porte pas aux oreilles, mais aux côtes, la parade est globalement identique. Dans les deux cas la position de Shité est indiquée figure 7.

4) Parade verticale sur un coup au genou : *Manori-no-yoko-hiza*

Cette parade étant symétrique, nous ne l'étudierons que dans un seul cas pour ne pas alourdir le texte.

Supposons que Tori attaque Shité sur son genou gauche. Shité pare ce coup en maintenant son bō vertical, sa main droite en bas et le bras droit tendu. Sa main gauche est au niveau de son épaule gauche et son bras est fléchi (figure 10). Bien entendu, cette parade se fait au dernier moment.

Soulignons que cette parade s'exécute impérativement la main droite en bas car l'inverse (figure 11) entraînerait un désarmement, ce qui dans un combat est extrêmement dangereux. Il faut toujours parer ces attaques en maintenant le bō de telle façon que c'est la paume de la main qui s'oppose au choc.

Si Shité pare en inclinant son bō (figure 12) sa parade serait inefficace et risquerait d'être emportée, d'où un coup inévitable au genou.

5) Parade verticale sur un coup à la cheville : *Manori-no-yoko-ashi kubi*

Tori agresse Shité par une attaque à la cheville, celui-ci est alors obligé de parer de la façon suivante :

En supposant que l'attaque se fasse sur la cheville gauche, Shité pare en "plantant" la pointe gauche de son bō au sol devant son pied gauche (figure 13). Il doit garder sa main gauche sur son bō, son bras gauche étant tendu. Son bras droit est maintenu perpendiculairement aux épaules, son avant-bras étant parallèle à celles-ci. Les mains de Shité doivent être dans le prolongement de ses avant-bras.

Shité doit parer cette attaque d'une manière énergique tout en maintenant son bō parfaitement vertical. De plus, la parade doit se faire juste au moment du choc, sinon elle serait inefficace et Shité prendrait le coup.

Si Shité pare en inclinant son bō (figure 14), l'attaque étant très efficace, il serait inévitablement emporté. De plus, le bō de Tori pourrait glisser sur celui de Shité qui recevrait un coup sur les doigts.

Les attaques à la cheville ne peuvent être parées que grâce à l'action des mains et à l'utilisation du sol. C'est pour cela que si Shité oppose l'extrémité droite de son bō (figure 15), sa parade serait inefficace.

6) Parade sur une pique au visage : *Manori-no-tsuki-ye-kuti*

Tori attaque cette fois par une pique horizontale à la racine du nez. Shité est obligé de parer en levant son bō tout en le maintenant horizontal. Le contact entre le bō de Shité et celui de Tori se fait lorsque celui-ci se trouve à environ 30 ou 40 cm du visage de Shité (figure 16). Le bō de Shité est animé d'un mouvement ascendant au moment du contact. Il continue son action. Le bō de Tori glisse sur celui de Shité et passe alors au-dessus de la tête de son adversaire (figure 17). Pendant toute l'action shité doit être en garde et le buste droit.

7) Parade sur une pique au bas ventre : *Manori-no-tsuki-ye-tan*

Tori attaque Shité par une pique horizontale au bas ventre. Shité doit parer, afin de se protéger, de la manière suivante : Il maintient son bō horizontal et l'entraîne dans un mouvement descendant.

Le contact entre les bō se fait également entre 30 et 40 cm de Shité (figure 18). Celui-ci continue son mouvement descendant tout en fléchissant ses jambes et en gardant le buste droit.

Le bō de Tori glisse sur celui de Shité et passe entre les jambes de celui-ci (figure 19). A cet instant, Shité ne doit pas se pencher en avant, pour ne pas être en position d'infériorité.

LE TAO ET LA PHYSIQUE OU LES FRERES ENNEMIS

Que voici un mariage explosif. La Physique et le Tao on le sait ne font pas bon ménage ensemble. Non que les thèses soient différentes, mais les méthodes divergent. Et pourtant, quel physicien n'a jamais "intuité" un phénomène nouveau ou une idée révolutionnaire. Mais cela vous dira-t-on n'a rien à voir avec cette philosophie orientale. Pour ceux qui pratiquent assidument le BO-ZEN-DO et dont je fais partie, cette affirmation est pourtant sujette à caution.

Pour ceux qui font cette recherche permanente de la pureté du geste en accord avec les lois de l'Univers, il ne saurait être question de hasard lorsque l'on commence à "accrocher" les intentions, pacifiques précisons-le, du partenaire. Tout un chacun doit faire, je le crois, cette expérience à un moment donné comme me l'a confirmé il y a peu de temps une des jeunes filles du club Kagemusha de Montpellier. La physique pourtant cachera sa fringale de savoir sous un masque de scepticisme car hélas ce phénomène ne se plie que difficilement au test humain et la volonté de contrôle scientifique n'y trouve guère son compte.

Pourtant, que ne rate-t-on pas lorsqu'on ferme les yeux, volontairement, sur cette partie essentielle des arts martiaux qui s'avère être le travail du "Ki-ai".

Le BO-ZEN-DO un sport? Oui mais bien plus encore et ce doit être me semble-t-il une des plus grandes satisfactions pour un Sen-Sei que voir un de ses élèves franchir cette barre immatérielle et qui va lui permettre de progresser rapidement dans l'esprit du Tao. Si vous vous trouvez un jour dans ce cas, alors acceptez la réalité de cette expérience, vous n'en progresserez que plus vite.

Jean-Marc MERCY, 1° Dan

(Voir Revue 1 et 2)

Dans son éthique du "P'ou-Kia-To" (ancien nom chinois du BO-ZEN-DO-de "P'ou" (bâton) "Kia" (école privée) et "To" (voie) - MO-TSEU exigeait que chacun fut classé selon son rang LIUN (jap. dan) et sa progression par des degrés (grades) "Teng"(jap.kiu).

Dans le "Li Ki", au chapitre XVI sur les écoles "Hio-Ki", on lit : "Un morceau de jade ne devient pas un objet utile, s'il n'est travaillé ; de même, un homme ne connaît pas la voie du devoir, s'il ne reçoit pas d'instructions...

Celui qui étudie reconnaît ce qui lui manque, et celui qui enseigne reconnaît en quoi sa science est déficiente. Celui qui a reconnu ce qui lui manque, peut s'examiner lui-même ; celui qui a reconnu en quoi sa science est déficiente peut se stimuler lui-même. Aussi dit-on que l'enseignement et l'étude se prêtent un mutuel secours. La science s'acquiert moitié par l'étude moitié par l'enseignement".

MO-TSEU recommandait à ses disciples qui étaient au nombre de cent quatre-vingt de se perfectionner en instruisant à leur tour, et aussi d'étudier les matières offertes dans les grandes écoles...

Autrefois pour l'éducation chaque grande famille avait une école appelée "CHOU" à côté de la grande porte de la maison. Un canton de cinq cents familles avait une école appelée "SIANG", un district de deux mille cinq cents familles une école appelée "SIU" et la capitale de la contrée une grande école appelée "HIO".

Chaque année on admettait des élèves à la grande école de la capitale. Tous les deux ans avait lieu un examen préparatif. A la fin de la première année, on examinait s'ils savaient couper les phrases des auteurs d'après le sens, et discerner les tendances bonnes ou mauvaises de leurs coeurs. A la fin de la troisième année, on examinait s'ils s'appliquaient au travail et s'ils aimaient la société de leurs compagnons. A la fin de la cinquième année on examinait s'ils étendaient leurs connaissances et s'ils aimaient leurs maîtres. A la fin de la septième année, on examinait s'ils savaient rendre compte de ce qu'ils avaient appris et choisir leurs amis. On disait alors qu'ils avaient reçu leur première formation. A la fin de la neuvième année, ils comprenaient les raisons des choses et savaient les ranger en différentes catégories ; ils marchaient d'un pas ferme dans la voie du devoir, sans jamais s'en écarter. On disait que leur formation était achevée...

A l'ouverture de la grande école, les directeurs, portant le bonnet de peau, offraient des herbes potagères, du cresson, aux manes des anciens sages et des anciens maîtres d'école, donnant ainsi l'exemple du respect de leur enseignement. Les élèves avaient ordre d'exécuter les trois premiers chants de la 2ème partie du "CHEU-KING" afin que dès lors ils prissent les sentiments que les officiers devaient avoir. Lorsque les élèves étaient rentrés dans l'école on battait le tambour ; aussitôt chacun d'eux tirait de sa boîte ses livres et ses instruments et se mettait au travail avec soumission. Il y avait le bâton de bois de catalpa et les verges de bois épineux, deux instruments nécessaires pour les tenir en respect.

Les élèves n'étaient pas examinés avant que l'on eut consulté la tortue pour la grande offrande, afin que n'étant pas pressés ils eussent le coeur au large. Ils étaient sans cesse sous le regard des maîtres, mais n'étaient pas accablés d'avis, afin qu'ils eussent l'esprit en repos. Les plus jeunes écoutaient sans interroger ; dans les études, l'ordre prescrit était fidèlement gardé. Telles étaient les sept règles principales suivies dans l'enseignement. On lit dans les mémoires : "Celui qui étudie, doit s'appliquer avant tout à acquérir l'intelligence des affaires, s'il est en charge, et à bien diriger les aspirations de son coeur, s'il est encore simple étudiant". Ces paroles ne confirment-elles pas ce qui vient d'être dit?

L'enseignement qui était donné dans la grande école variait avec les saisons, et avait pour objet les connaissances les plus importantes. Quand les élèves retirés chez eux se reposaient, ils devaient encore se livrer dans la maison à d'autres études moins importantes.

Un bon élève, lorsqu'il fréquentait l'école, s'appliquait à graver dans sa mémoire et à mettre en pratique les enseignements reçus ; il mettait son plaisir à apprendre encore, lorsqu'il se reposait à la maison. De cette manière, il possédait parfaitement ce qu'il apprenait, s'attachait à ses maîtres, aimait ses compagnons et suivait fidèlement la voie du devoir.

MO-TSEU exigeait de ses disciples une bonne et solide instruction avant de les recevoir dans son école d'art martiaux comme il est dit dans le "Hio-Ki". "Les règles suivies dans la grande école étaient d'empêcher le mal avant qu'il se produisit, ce qui s'appelait prévenir le mal ; d'enseigner chaque chose en son temps, ce qui s'appelait se conformer au temps ; d'avancer graduellement et non comme par sauts, ce qui s'appelait suivre l'ordre établi ; de faire servir au progrès des élèves les exemples qu'ils se donnaient les uns aux autres, ce qui s'appelait frottement mutuel. C'était à l'observation de ces quatre règles que l'enseignement devait son efficacité."

Il est dit encore, "Une défense qui arrive après que le mal s'est produit, est repoussée, rejetée et impuissante. Celui qui se livre à une étude, quand le temps est passé, se fatigue beaucoup et obtient difficilement un résultat. Si l'on entasse les connaissances les unes sur les autres pêle-mêle et sans ordre, tout s'écroule, se confond, rien ne demeure. Celui qui étudie sans compagnons n'a personne pour l'aider ; son intelligence ne se développe pas, et il n'acquiert pas d'érudition. Les compagnons d'étude qui sont trop familiers entre eux font de l'opposition à leurs maîtres ; ceux qui aiment parler de choses oiseuses, négligent entièrement leurs études. Telles sont les six causes qui ruinent l'enseignement".

La cérémonie du choix des fonctionnaires civils et des exercices militaires avait lieu dans le Temple ou Cabane, c'est pourquoi l'enseignement des Moïstes insiste sur le progrès de la vertu et de l'habileté. Il est nécessaire d'accepter l'enseignement traditionnel selon lequel on doit faire preuve de piété filiale, se conformer aux quatre saisons et repousser le fatalisme.

LE SUPREME GRADE

(à suivre)

Absaque : Soroban
 Abeille : hati
 d'Abord : maē-ni(ou) Sati-ni
 Acheter : Ka'u
 Adresse : tokoro-gaki
 Afin que : tame-ni(ou) yuye -ni
 Agneau : ko men- yau
 Agriculteur : hyakū-Syau
 Aimable : airasii
 Aimer : ko no mu
 Ainsi : ka yau ni
 Aisément : tayasūku
 Allumette : matti
 Alors : sono toki
 Ambassadeur : Si-Sya
 Ami : Tomo-dati
 Animal : Keda mono
 Année : tosi
 Appeler : Yobu
 Comment vous-appelez-vous? : Anata no onawa nanto ossyai masuka?
 Apprendre : manabu
 Apprendre une leçon : nik'awo manabu
 Après : noti
 Après-demain : myo go niti
 Assez : zu-bun
 Astronome : ten mon sya
 Astronomie : ten mon gaku
 Attendre : mattū ou matū
 Aucun : dare no
 Aujourd'hui : kon niti
 Avant : mae
 Avant-mer : isaku situ
 Avoir : motū
 Avouer volontairement : sange suru
 Avouer le force : haku syo sūru



H
 I
 S
 T
 O
 R
 Y
 O
 F
 J
 A
 P
 A
 N
 E
 S
 E
 I
 M
 O
 S
 T
 I
 M
 E
 S
 I
 M
 P
 L
 E
 J
 A
 P
 A
 N
 E
 S
 E
 I
 M
 O
 S
 T
 I
 M
 E
 S

Kimonos

Hakamas

Te Bukuro (gants)

de très bonne qualité tissus tergal ou coton

sur mesures

*Pour tous renseignements,
consultez vos professeurs*

