

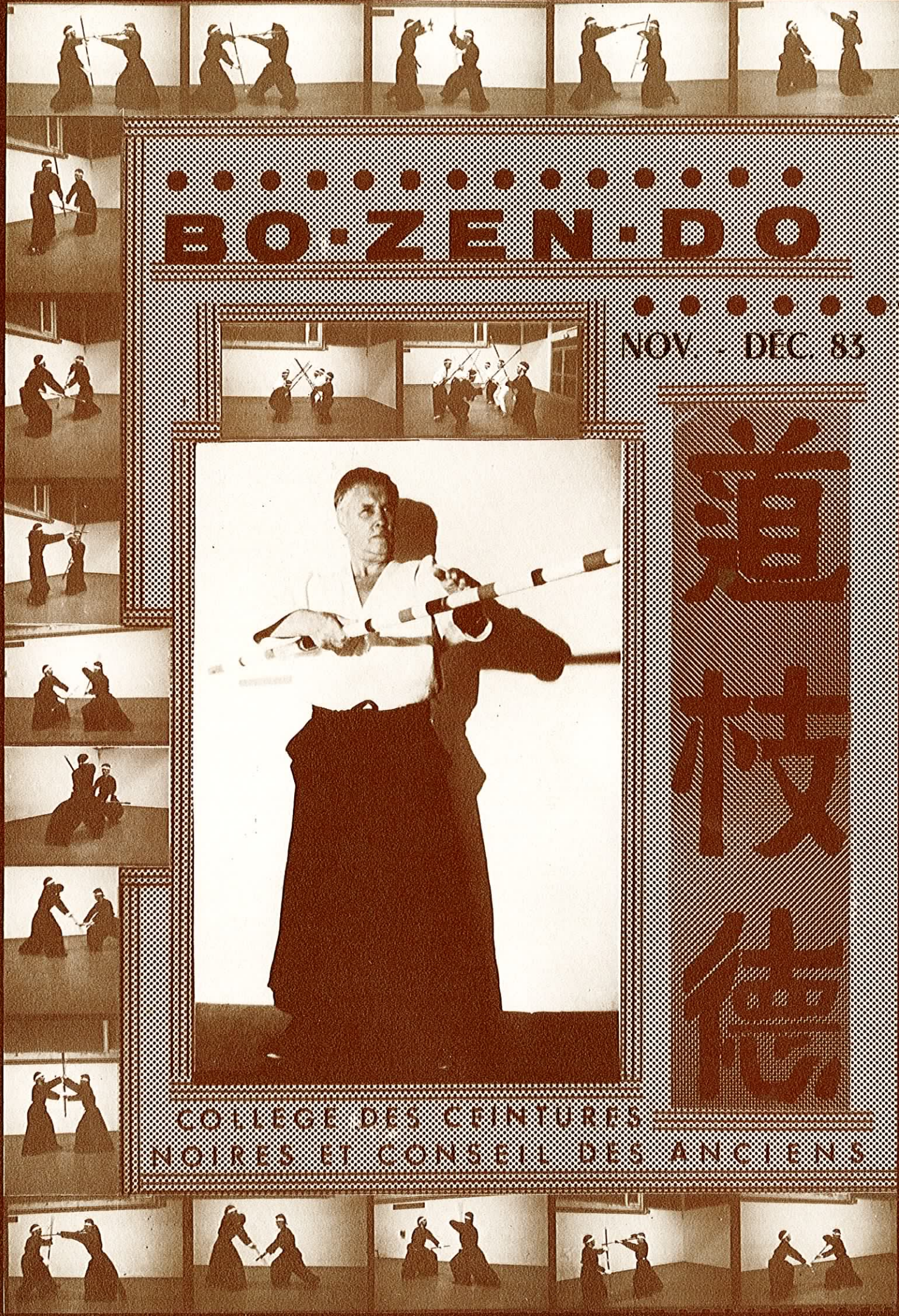
BO-ZEN-DO

NOV - DEC 85

道
杖
徳



COLLEGE DES CEINTURES
NOIRES ET CONSEIL DES ANCIENS



SOMMAIRE

	Pages
- Editorial : Comment va le BOZENDO? par J.M.PRESAS 3e dan.....	1
- Le Collège : C.C.N.C.A.B.	2
- Photos	3
- Vie des Clubs	4-5
- Photos	6
- Ku-Kyo neuvième principe : le "Kamì no Kata" par Marc PIQUEMAL 4e dan....	7-8
- Photos	9
- Samurais et chevaliers "Hie" du X ^e siècle par J.G.DE BARRY et H. AGRAMUNT	10
- Bien agir par J.V. DE BARRY 2e dan Judo	11
- Photos	12-13
- Roku Kyo sixième principe : une projection par J.M. PRESAS 3e dan.....	14-15
- Une dame japonaise : dessin de Nathalie HUMBLLOT 1er dan.....	16
- Siti Kyo septième principe : chute arrière par J.G. DE BARRY 3e dan	17-18
- Petite histoire Taoïste : Les spadassins et le roi Wen par le Suprême Gradé	19-20
- Ni Kyo deuxième principe : la 4ème série par Nathalie HUMBLLOT 1er dan...	21-22
- Introduction au Hati Kyo huitième principe par le Suprême Gradé.....	23-24-25
- Photos	26-27
- Les déséquilibres par J. M. PRESAS 3e dan.....	28-29
- Historique et origine du BOZENDO (suite) par le Suprême Gradé	30 à 34
- Lexique : quelques termes japonais utilisés en BOZENDO.....	35
- Coup de vent: dessin de Nathalie HUMBLLOT 1er dan.....	36

EDITORIAL

COMMENT VA LE BOZENDO?

On peut dire que le BOZENDO (ce nourrisson de 25 siècles) va bien et ce à plusieurs titres.

Le BOZENDO va bien parce que nous allons bientôt fêter le premier anniversaire du C.C.N.C.A.B. Et déjà, celui-ci se compose de dix membres et quatre aspirants noires. Bien que fort jeune, le Collège a déjà à son actif l'organisation de plusieurs stages, ainsi que des rencontres amicales et des démonstrations publiques fort appréciées.

Le BOZENDO va bien parce que comme prévu, la revue des Bozendokas paraît bien tous les deux mois. Grâce au Collège, tous les adhérents possèdent ainsi une très bonne documentation qui leur permettra, le cas échéant, de palier aux trous de mémoire. De plus, notre bulletin de liaison est un excellent moyen pour entretenir le "clan BOZENDO". Nous vous réservons une petite surprise, quant à sa présentation, pour l'année à venir. Je rappelle que si vous désirez participer à l'élaboration de la revue, vos articles seraient les bienvenus.

Le BOZENDO va bien parce que dans tous les clubs les entraînements ont repris et que les adhérents viennent et reviennent aussi régulièrement et avec autant d'ardeur que l'année passée. Nous sommes heureux qu'ils puissent s'entraîner dans de meilleures conditions et avec de nouveaux bô. J'espère que les nouveaux membres du C.C.N.C.A.B. pourront bientôt créer de nouvelles écoles dans toute la France et pourquoi pas dans le Monde entier, afin de développer notre discipline.

Le BOZENDO va bien parce que nous enterrons l'année 83 sur le 1er stage de Noël. Celui-ci s'annonce très bien et nous espérons que vous viendrez fort nombreux vous perfectionner avant de commencer l'année nouvelle. Nous serons heureux de vous souhaiter la bonne année à la clôture du stage.

Le BOZENDO va bien parce que nous commençons à être connu du public grâce à nos démonstrations et à nos articles. En effet, qui parmi nous, en parlant du BOZENDO, n'a pas entendu la réflexion suivante : "Ah oui, vous faites ça avec un bâton". Ceci est la meilleure preuve que le BOZENDO s'implante de plus en plus dans l'esprit de nos concitoyens.

Le BOZENDO va bien parce que nous avons la joie de fêter le 1er mariage entre Bozendokas. Nous sommes heureux de cet événement qui entre dans le cadre de l'extension du BOZENDO. En effet, nous espérons qu'ils nous feront beaucoup de futurs Bozendokas. Félicitations aux heureux mariés !

Nous pouvons dire que le bulletin de santé du BOZENDO est positif et par conséquent, nous avons le "feu vert" pour continuer longtemps encore dans cette voie.

Longue vie au BOZENDO !

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

CONSEIL DES ANCIENS - CINQ MEMBRES A VIE

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

MEMBRES ACTIFS DU COLLEGE

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



C.C.N.C.A.B.

Président: Marc PIQUEMAL
 Secrétaire : Jean-Guillaume
 DE BARRY

Directeur technique : Francis VIGOUREUX

Une carte à trois volets, délivrée annuellement et officialisée par le Collège des Ceintures Noires et Conseil des Anciens de BOZENDO, entre en fonction à partir de la rentrée 1983-1984 : c'est la carte nationale de voyage.

1 - Son but

Elle permet à son titulaire :

- d'être enregistré nationalement et d'être reconnu, à ce titre, en tant que pratiquant de BOZENDO, par le seul organisme international capable d'enseigner, de promouvoir et contrôler cette technique, définie par les membres fondateurs : le C.C.N.C.A.B. ou Collège des Ceintures Noires et Conseil des Anciens de BOZENDO.
- Le Collège tient, ainsi, une mise à jour bimestrielle de toute la progression technique des futurs membres ceintures noires, élément indispensable à la préparation de leur dossier de présentation du 1er dan. Cela est donc effectué en relation étroite avec les directeurs techniques et professeurs.
- le libre accès, au cours de ses déplacements, aux entraînements effectués dans d'autres salles affiliées au C.C.N.C.A.B., tout au long de l'année universitaire en cours. Mais il existe, afin d'éviter de possibles "combines", deux limites :
 - . limite dans l'espace : sont exclus tous les clubs de BOZENDO situés dans un rayon de 30 kms, autour du lieu de pratique originel
 - . limite dans le temps : la durée ne peut excéder un mois de cours, régulièrement suivis, au sein d'une même association
 - d'accéder, après en avoir acquitté les frais de participation, aux différents stages de BOZENDO, organisés et agréés par le C.C.N.C.A.B.
- Elle permet aux directeurs techniques et professeurs :
- de contrôler l'assiduité de ses propres élèves, au sein des autres clubs.
 - de contrôler l'origine et l'existence même d'élèves BOZENDO "inconnus" venant assister à ses entraînements par le biais de la carte et du code du numéro national d'enregistrement.

2 - Sa durée

Comme précédemment citée, elle est fixée à une année universitaire, renouvelable chaque année, après acquittement des droits d'enregistrement et services rendus "par le C.C.N.C.A.B.", au C.C.N.C.A.B.

3 - Son coût

Le montant que devront acquitter tous les membres du BOZENDO est de 100 Frs pour l'année 1983-1984. Il est révisible annuellement et établi par le C.C.N.C.A.B.

Le stage de Noël, organisé par le C.C.N.C.A.B., se déroulera à Perpignan du 26 décembre au 31 décembre 1983 à midi. Quatre heures de cours par jour, répartis en deux séances : matin 9 h -11 h, après-midi 16 h -18 h seront assurés, réalisant 22 heures d'enseignement au total. Comme de coutume, trois niveaux de pratique.

RUBRIQUE MONDAINE POUR KAGEMUSHA

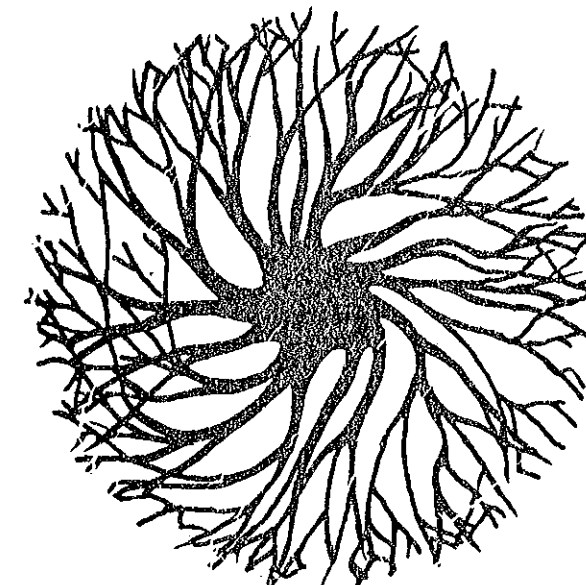
C'est à Christian MALACAN et Sigrid BURGER que nous devons le plaisir d'ouvrir cette rubrique dans nos colonnes . Peu après le stage d'été qui les a vus s'éreinter en bonne compagnie , nos deux sympathiques membres ont le cap décisif qui nous attend tous . Un mariage très réussi , aux dires des témoins qui dura trois jours ! Souhaitons leur , comme pourrait le dire le conte , de vivre heureux très longtemps et d'avoir beaucoup de petits bozendokas . Après leur voyage de noces ils se fixeront pour une durée de deux ans en côte d'ivoire , à ABIDJAN . Peut-être aurons-nous bientôt grace à leur dynamisme le premier club en AFRIQUE

Pour ceux qui sont restés à MONTPELLIER , les horaires ont quelque peu changé. Lescours auront en effet lieu : MARDI de 20^h à 22^h salle de judo

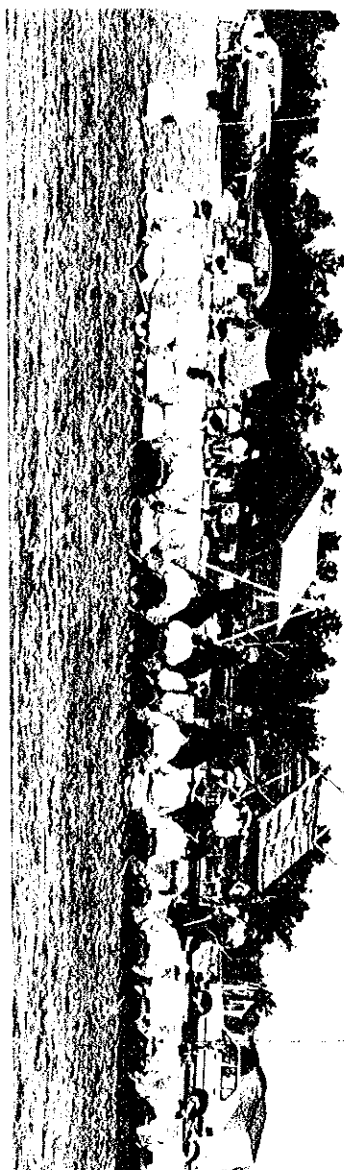
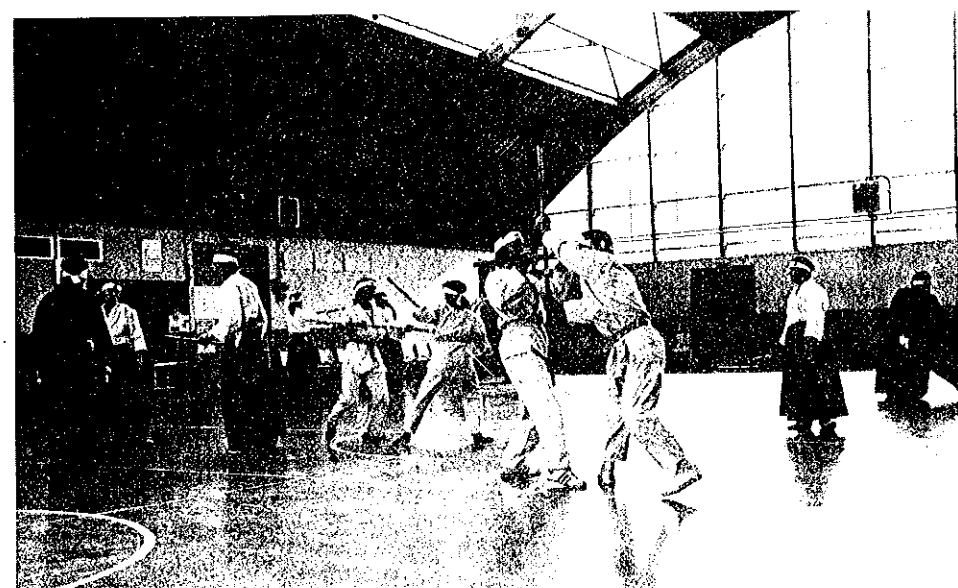
JEUDI de 20^h à 22^h salle polyvalente

Ces deux entraînements , mieux répartis que ceux de l'an dernier , suffiront tout juste à préparer la démonstration publique qui aura lieu dans le courant du mois de novembre au Polygone , mais chez nous plus que partout ailleurs

" A coeur vaillant , rien d'impossible "



KU - KYO - 9ÈME PRINCIPE - (KATAS)



PREMIERE PHASE : Troisième mouvement -

Opposition de l'inertie YIN à la force YANG

Poursuivant l'esprit du *kami-no-kata*, nous saluons maintenant le noble art du combat suivant les principes du "YIN" et du "YANG", l'inertie résistante contre la force yang.

En un même mouvement, Lyang défie Lin et l'invite à accepter l'issue de cet assaut : la défaite, symbolisée par le recul de Lin et sa mise hors-combat. La figure réalisée est la suivante :

Lyang avance son pied droit, en direction de Lin pour obtenir la posture d'attaque, le bō jouant ici le rôle du sabre. Lin subit la pression du combat et cède en reculant le pied gauche. Tous deux exécutent le mouvement main droite sur la poignée droite et main gauche serrant l'extrémité droite du bō.

(P. 9)

PHOTOS

1 Les deux armes se croisent lors du déplacement au niveau des poignets gauches, demeurés libres, formant l'image d'un x aux branches asymétriques 2 à 2. Le contact établi est franc, unique, inscrit dans la tradition du Kendo (la pureté dans l'unicité d'action) et les place tous deux, prêts à l'affrontement, en position mi-gi-jigotai. Tout doit, sur les visages, exprimer la lutte sans merci, opposant deux forces.. Après un très léger temps d'arrêt, nécessaire à la confrontation des deux principes Yin et Yang en présence, Lyang, dominateur, amène et signe la perte de Lin, par un taï sabaki effectué sur le pied avant droit.

2 Solidaire de son buste, le bō de Lyang exerce son implacable loi par un mouvement de "quart de tour gauche" que Lin subit à travers le sien, fermement maintenu. C'est une "chute flottée", exercice extrêmement difficile, qui le conduit à terre. En un mouvement ralenti, tout en torsion sur le pied avant droit, sa cuisse droite ne cesse de contrôler le déroulement de cette chute latérale. Parti de face à face, cette action s'achève plaçant Lyang perpendiculairement à l'axe initial du combat, debout, en garde basse. Lin, lui, finit allongé à ses pieds, parallèlement à ce même axe.

3 En position latérale droite se trouve son bō, à hauteur du thorax sa main gauche simulant le brise-chute, la jambe gauche tendue, la droite repliée en pont.

4 Comme en une séquence inversée, reflux, se déroule le retour en position de départ. Il associe et lie de manière complémentaire les mouvements des deux partenaires, en respectant par là un grand principe du TAO : "Les deux contraires tirent leur force respective l'un de l'autre" (Mo-Tseu). Tandis que Lyang, par un taï sabaki en sens inverse, sur le même pied, se replace et reprend sa garde bō, Lin, lui décrit un arc de cercle au-dessus de sa tête avec son bō afin de récupérer sa garde; mouvement qu'il accomplit en opérant son redressement par une rotation sur le pied droit, lente et progressive. Le retour aux positions originelles doit se dérouler dans l'aisance et le plus parfait contrôle

PREMIERE PHASE : Le déplacement latéral

Translation avec contrôle des deux principes YIN-YANG opposés

Cette scène, épisode tant attendu par tout digne "yudansha", se situe au sein du tatami, près des élèves, assis en "za-zen" Lin et Lyang vont, maintenant, se rapprocher du Jodan par une série de trois déplacements latéraux.

5 De "Shisen-tai tsudan bō", ils simulent à nouveau l'affrontement aux épées reformant l'image de cet x aux branches inégales 2 à 2, ceux-ci restent en tension, croisés, tout au long de cette translation où le centre de gravité de chaque partenaire reste le plus fidèlement parallèle au sol, malgré les pas glissés latéraux. C'est le système mécanique en parallélogramme déformant des membres inférieurs qui assure seul cet impératif.

PREMIERE PHASE : Le déplacement en rotation autour d'un centre de gravité, YIN ne s'opposant pas à YANG

6 Parvenus au terme de leur "glissement", Lin et Lyang marquent un temps d'arrêt, face à face, les bōs simultanément revenus en garde basse. Ils reprennent la position Bōs croisés en shisen-tai pour aborder le grand principe de la relativité Taoïste : "Chaque élément renferme de son contraire". C'est en même temps que Lin et Lyang avancent leur pied droit sur la gauche (en croisant la cuisse droite sur la gauche), comme pour le placer sur le périmètre d'un large cercle imaginaire dont le centre est représenté par la projection au sol de l'intersection des deux bōs. Le deuxième "tai sabaki" sur pied avant droit, exécuté à partir de jambes souples, amène le pied gauche à toucher un quatrième point du cercle (les deux premiers correspondent à la position shisen-tai) diamétralement opposé, alors, à la position de départ, Les deux se font à présent face, ayant échangé respectivement de place, leurs bōs toujours croisés : Lin est devenu Lyang et réciproquement.

Chacun réintègre sa garde "shisen-tai tsudan bō"

A partir de cet instant, tout ce que l'on va pouvoir observer n'est que déroulement inversé des premiers moments de cette phase.

Première phase : le KYUDO

Lin devenu Lyang initie l'hommage (voir revue n° 3)

Première phase : le KENDO (voir début de l'article)

Première phase : le déplacement latéral (voir présent article)

L'achèvement de la première phase.

Elle est marquée par une déférence auprès du Jodan.

Lin et Lyang libèrent leur tension, rompant ainsi l'esprit de dualité des forces nécessaires à la manifestation de la vie. De leur position face à face, "Shisen-tai garde kendo" ils adoptent la garde "tsudan bō" d'un même accord.

De "tsudan bō", ils cessent l'emprise de leur main gauche et par un quart de rotation le font passer du plan frontal en posture bō latérale gauche.

Simultanément, quart de tour sur pied droit pour Lyang et gauche pour Lin afin de se présenter de face au Jodan. Puis, le bras gauche légèrement replié amène le bō au niveau de la taille, pointe légèrement inclinée vers le bas. Ce salut rencontre un écho auprès du Jodan.

Par un quart de tour sur le pied opposé au mouvement de rotation originel, Lin et Lyang se font à nouveau face, pour débiter la deuxième phase.



Ce titre va certainement intriguer quelques lecteurs de cette revue. A ceux-là, nous disons, rassurez-vous, vous ne verrez pas ces personnages du Japon et de la Chine antique se promener dans les rues de nos villes avec leurs sabres .

Par contre, leur souvenir, leurs prouesses, leur enseignement parvenus jusqu'à nous servent d'exemple à des jeunes gens et à des jeunes filles. Ceux-ci, anonymes, perdus dans la foule, ne se distinguent pas de prime abord de leurs semblables.

Cependant, ces garçons et ces filles essaient, dans la pratique du BOZENDO d'acquérir les qualités physiques et morales de ces anciens guerriers réputés pour leur adresse, leur courage, leur loyauté.

Par la pratique assidue du BOZENDO, voie combien étroite et difficile, ils marchent sur les pas de leurs aînés, grâce à l'entraînement régulier qu'ils suivent et aussi, ne l'oublions pas, grâce à la compétence et à l'amicale fermeté du Collège des Ceintures Noires, ils progressent sensiblement vers le but qu'ils se sont fixé.

Ce sont eux les samuraïs et les chevaliers Hie du XXe siècle, armés de leur long bâton.

Pourtant rien n'est facile pour suivre cette voie qui affermit corps et esprit. Voilà pourquoi , eux, qui osent croire aux vraies valeurs de la vie, méritent notre estime et notre confiance.

En les voyant agir, en discutant avec eux, on se rend bien compte que l'on se trouve en présence de jeunes âmes qui représentent le ferment qui servira peut-être demain d'exemple à toute notre jeunesse.

Si eux ont trouvé leur voie dans la pratique du BOZENDO, leurs semblables cherchent aussi une issue à leur quête. Car nous croyons que les jeunes d'hier et d'aujourd'hui cherchent toujours le vrai, le beau, le sublime.

Ce sont les bozendokas, ces nouveaux chevaliers des temps modernes, qui par leur exemple peuvent les aider. Ainsi leurs efforts les aident mais peuvent aider aussi les autres à se découvrir. Ils ont donc une double mission à accomplir : d'une part, celle qui leur permet de se réaliser et d'autre part, celle plus altruiste qui consiste à guider les autres sur la bonne voie.

C'est peut-être ceci la mission des nouveaux samuraïs et chevaliers hié du XXe siècle.

J.G. DE BARRY, IIIe dan
Henri AGRAMUNT, 3e Kyu

LE BON COMPORTEMENT

par J-V. DE BARRY, professeur de judo C.N. 2° Dan

Pour ne pas faire de faute, il faut avoir un bon comportement.
Pour échapper à un comportement néfaste, il y a mieux que de vouloir simplement ne pas agir mal, qui est un premier pas vers le bien, il vaut mieux VOULOIR AGIR BIEN en remplaçant la suppression d'un comportement néfaste par la mise en pratique d'un comportement valable axé vers le bien, le bon, le beau, le vrai, le réel.

On appelle parfois les bons comportements des astreintes, mais ce mot contient en lui un sens d'obligation. Un bon comportement est librement consenti. Mieux que de s'obliger à bien agir, ce qui suppose en nous une résistance en direction du bien, il nous faut arriver à agir bien, spontanément, sans restriction.

L'amélioration du comportement pour éviter les fautes ne doit pas être motivé seulement par :

- la peur de la punition, de la souffrance, de la mort.
- un désir de protection.
- le désir d'obtenir la considération des autres.
- l'espoir de gagner le bonheur

attitudes encore entachées d'égoïsme, mais mieux encore par :

- Le DETACHEMENT à l'égard du fruit de nos actions.
- Une VOLONTE DE LIBERTE dans la pensée et l'action
- Un DÉSIR DE PAIX intérieure et extérieure
- accompagnés de BIENVEILLANCE à l'égard de tous les êtres.

QUATRE QUALITES DONNENT DE BONS COMPORTEMENTS :

- 1 - Le bon sens, la connaissance
- 2 - L'attention, la concentration
- 3 - La volonté d'acquérir de bons comportements
- 4 - La confiance

CINQ FACTEURS FAVORISENT LES BONS COMPORTEMENTS :

- 1 - Fréquenter de bons amis et instructeurs.
- 2 - Garder sa compréhension pure pour acquérir la connaissance, en écartant les lectures et les enseignements douteux.
- 3 - Discerner les fautes à éviter.
- 4 - La purification mentale qui naît de l'étude
- 5 - Préserver la pureté mentale d'une avidité excessive pour les biens matériels nécessaires pour l'entretien de la vie : vêtement, nourriture, logement, aide médicale.

Pour avoir un bon comportement, il faut conjointement :

- BIEN VOIR : être attentif, observateur, objectif, réaliste...
soit : CHOISIR UN SUJET D'ETUDE INTERESSANT A APPROFONDIR.

- BIEN PENSER : être modeste, raisonnable, sincère, bienveillant, compréhensif, intuitif, avoir de bonnes certitudes, un sens critique aigü, un bon discernement,..

soit : TROUVER UN IDEAL ELEVE A ATTEINDRE

- BIEN AGIR : être juste, honnête, généreux, propre, sobre, chaste, actif, constructif,...

soit : SE FIXER UNE MISSION UTILE A ACCOMPLIR.

- BIEN ETRE : être bon, amical, maître de soi, pacifique, pacifiste, joyeux, serein,...

soit : VOULOIR LA PAIX, LA SERENITE POUR TOUS.

Il faut donc avoir de bonnes intentions mentales, UN BON MENTAL, pour développer un bon comportement habituel.

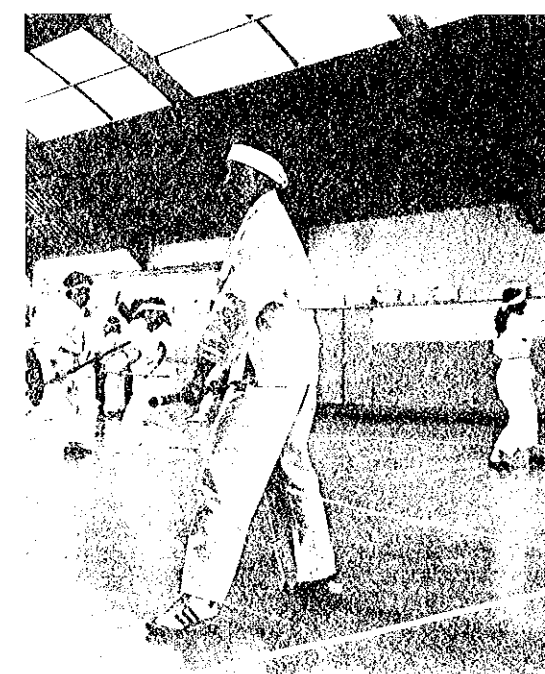
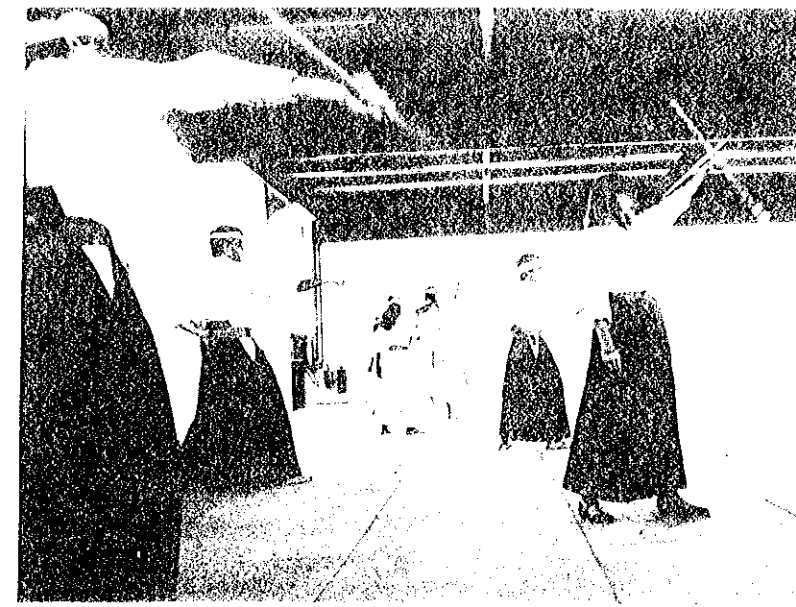
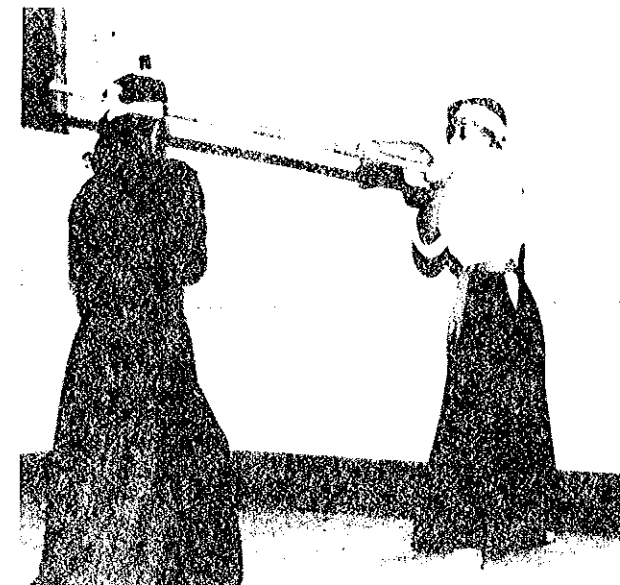
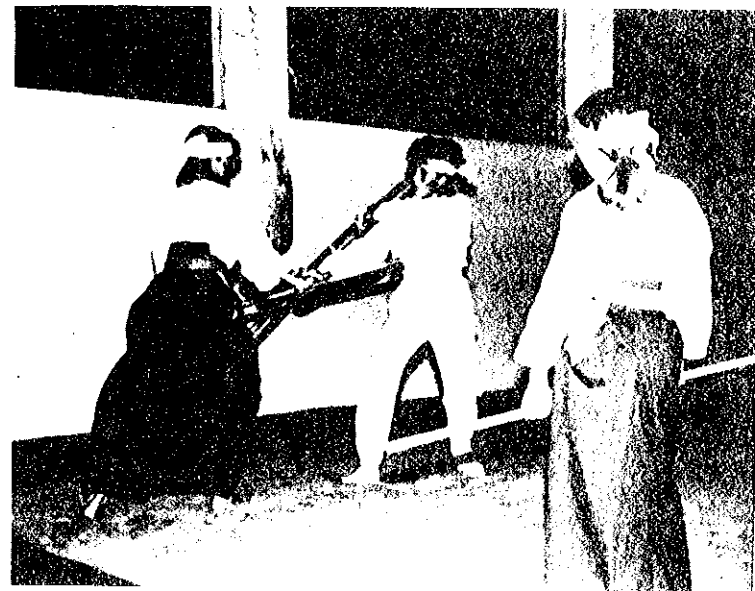
C'est ce que KAWASHI SHI-HAN, promoteur du JUDO français exprimait lorsqu'il disait à un élève pris en faute : "Vous avez mauvais mental"!



BO-MIGI - KOHO - UKEMI



voir P. 17



PROJECTIONS ET CLES (ROKU - KYO)

Il existe plusieurs façons de porter une projection. La première consiste à subir une ou plusieurs attaques de votre adversaire avant de le projeter. La seconde vous permet d'attaquer par un ou plusieurs coups avant de projeter votre adversaire.

Pour ce quatrième numéro de notre revue, nous allons étudier une projection du deuxième groupe qui s'appelle *Bô sumi keiten nage* * et qui ne peut se réaliser qu'à partir du 2ème Dan.

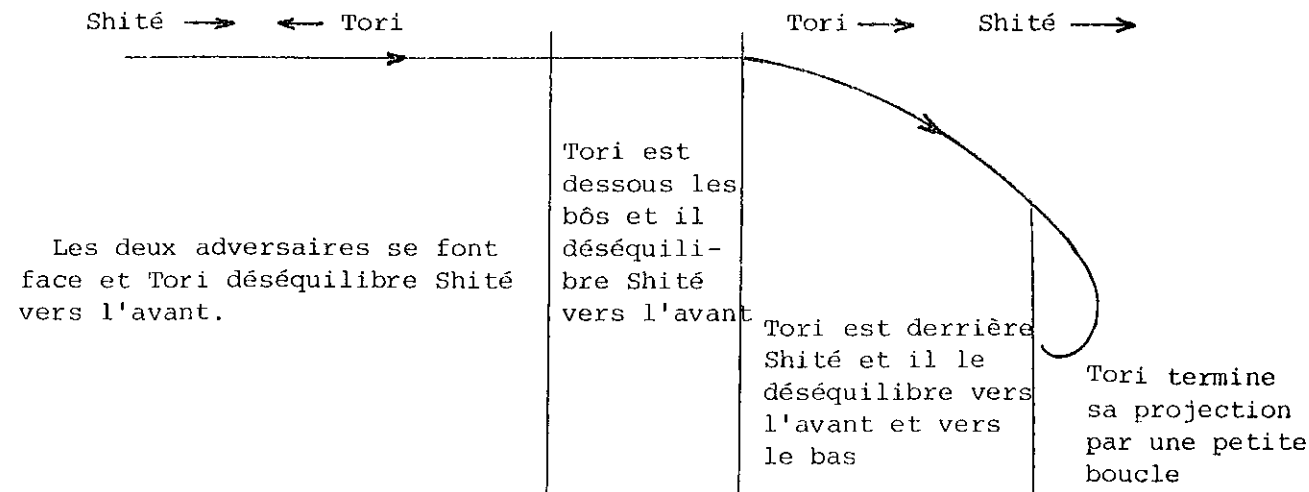
Tori est en garde *migi jigotai* tandis que son adversaire est en garde *hidari jigotai*. Tori porte un coup, de l'extrémité droite de son *bô*, au sommet du crâne de Shité (*shomen*). Sa main gauche est entraînée sous son aisselle gauche afin de créer un couple de frappe. Shité se protège en faisant une parade haute (*mamori no men*).

Tori appuie de sa main droite afin de descendre horizontalement le *bô* de son adversaire. Il fait glisser ensuite son *bô*, afin de l'enfoncer de 15 cm environ entre le *bô* et le poignet gauche de Shité. Tori exerce alors un verrouillage qui empêche tout mouvement de la main gauche de Shité. A ce moment-là, il tire légèrement sur son *bô* afin d'amener son adversaire en déséquilibre avant (sur le pointe des pieds). En même temps, il avance son pied gauche et il le pose à gauche de celui de Shité.

Tori va maintenant prolonger son mouvement de traction sur le poignet gauche de son adversaire. Celui-ci est alors entraîné vers l'avant et il se déplace naturellement afin d'essayer de compenser son déséquilibre. Tori prolonge son action tout en fléchissant les jambes. En effet, Shité se déplace vers Tori qui reste statique et qui passe ainsi dans l'angle formé par les *bôs*. Il doit maintenant faire un demi-tour (volte face) vers sa droite.

Après ces actions, Tori est derrière son adversaire en garde *migi jigotai* et il continue de déséquilibrer Shité vers l'avant. C'est-à-dire qu'il transforme sa traction en poussée vers l'avant et vers le bas. Afin de terminer efficacement la projection, Tori continue ce mouvement en avançant si besoin est. Il complète sa poussée par un mouvement de son *bô* en forme de petite boucle, ceci lorsque la projection est pratiquement terminée. Il "achève" ainsi Shité qui se trouve entraîné dans une roulade avant à gauche.

Schéma type du déplacement de la partie droite du *bô* de Tori.



* projection rotatoire dans l'angle par dessous.

Symétrie :

Ce mouvement est bien entendu symétrique. Il suffit pour cela que Tori, qui est en garde *hidari jigotai*, attaque Shité par un *shomen* de l'extrémité gauche de son *bô* (Shité étant en garde *migi jigotai*). Le principe de la projection est identique à celui déjà expliqué précédemment.

Entrée :

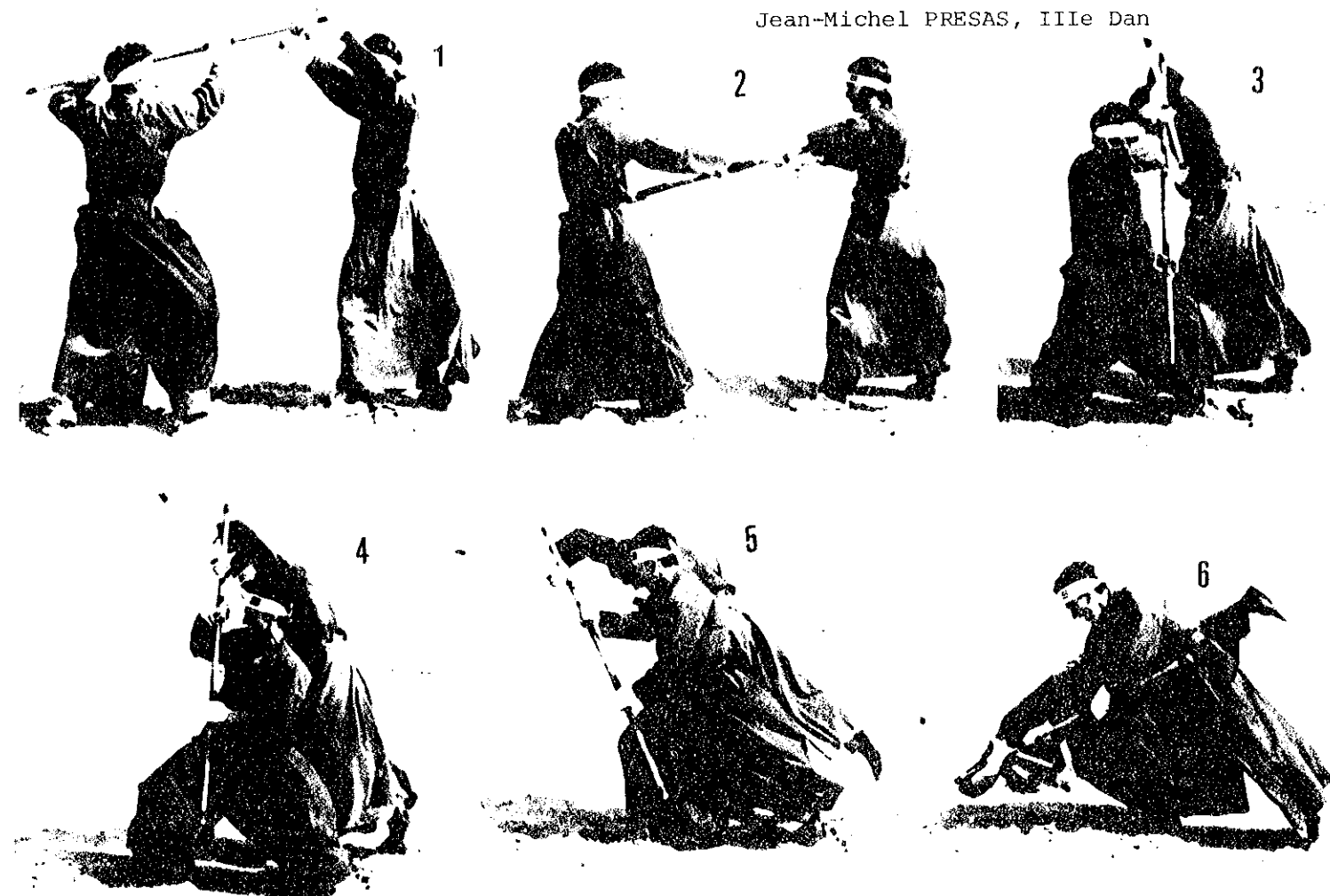
Cette projection peut, bien entendu, être réalisée en statique mais rares seront les cas où nous trouverons les situations idéales pour entrer *Bô Sumi Keiten Nage*.

Par conséquent, l'étude en dynamique est nécessaire. Supposons que Shité arrive sur Tori en courant. Dans un premier temps, Tori doit céder en reculant à cette attaque tout en lui faisant face. Dans un deuxième temps, il contre-attaque par un *shomen* comme étudié précédemment. La suite de la projection est la même en statique ou en dynamique.

Esquive :

Pour se soustraire à cette projection, Shité doit absolument éviter le verrouillage que Tori va lui imposer entre son poignet et son *bô*. Pour ce faire, il lâche son *bô* une fraction de seconde, le temps que le *bô* de Tori passe dans le vide.

De plus cette projection n'est efficace que si Tori amène Shité en déséquilibre avant et s'il inscrit celle-ci dans un mouvement Tao (boucle).



SEPTIEME PRINCIPE : SITI KYO

LES CHUTES : "UKEMI"

H
U
M
H
L
O
Y
E
N
A
T
H
A
L
I
E



Dans les ukemi on utilise le brise chute qui consiste à taper le sol avec un ou plusieurs membres produisant ainsi un train d'onde qui s'oppose à celui du choc de l'arrivée du corps au sol.

Nous avons déjà étudié les roulades arrières mais dans certaines circonstances l'on est amené à tomber en arrière sans rouler complètement ou même pas du tout, alors la technique des ukemi permet de se recevoir sans dommage.

Bō koho Ukemi (chute arrière)

La réception au sol a lieu sur toute la largeur du dos.
 Départ : en posture naturelle shisentai, on tient le bō par les poignées, dans un plan frontal, les bras allongés en position basse. On recule le pied droit, on fléchit les genoux, on pose les fesses en arrière du talon droit, le dos que l'on arrondit légèrement se déroule au sol dans l'axe de la colonne vertébrale jusqu'aux omoplates, on maintient le menton près de la poitrine pour éviter de heurter douloureusement le sol avec la nuque. Les bras allongés s'élèvent au-dessus de la tête, ils restent tendus et poursuivent le mouvement de déroulement du corps jusqu'à heurter le sol en brise chute avec les mains ouvertes : 4 doigts allongés, les pouces maintenant seuls le bō sans qu'il s'échappe.
 Pour se relever on refait les mouvements en sens inverse jusqu'à se retrouver debout dans la posture de départ.

Variante de cette chute arrière :

- en reculant le pied gauche au lieu du droit
- sans reculer le pied, la chute est plus rude et nécessite une meilleure maîtrise.
- un expert pourra chuter en sautant des deux pieds plus ou moins haut.

Bō migi Koho Ukemi (chute arrière droite)

Départ en posture idari jigotai.
 On chute sur le côté droit, l'épaule gauche ne touche pas le sol.
 Pour cela : on avance d'un pas vers l'avant le pied droit qui prend contact au sol légèrement avec le petit doigt, on lâche de la main droite le bō qui se met dans le prolongement du bras gauche vers l'avant, le bras droit est également allongé vers l'avant à l'horizontale, le centre de gravité reste en arrière ou au-dessus du pied gauche mais surtout pas en avant, la jambe gauche fléchit, le dos s'arrondit, la fesse droite se pose en arrière du talon gauche, le corps se déroule au sol de la fesse à l'omoplate droite, on garde le menton près de la poitrine : pour éviter un heurt de la tête au sol. Le bras droit exécute le brise chute la main giflant à plat le sol à environ 30° de l'axe du corps près de la hanche.
 Pour se relever on exécute les mouvements en sens inverse. La jambe droite reste allongée, on prend appui sur la main droite qui vient de frapper et sur le pied de la jambe gauche fléchi, on se redresse et recule le pied pour se retrouver en garde initiale idari jigotai le bō tenu des deux mains.

Variante : le départ se fait en posture *migi jigotai*.

On lâche le *bô* de la main droite, allonge le bras droit et la jambe droite, on fléchit le genou gauche, on se retrouve ainsi dans la même position que précédemment pour chuter sur le côté droit, la chute est siliminaire : se référer aux explications antérieures.

Pour se relever : même travail. Après avoir chuté on exécute les mouvements en sens inverse pour se retrouver en garde *migi jigotai*.

Bô idari koho Ukemi (chute arrière gauche)

Il suffit de se référer aux explications de la chute arrière droite et de sa variante en inversant les positions de mains et de pieds car toute technique à droite possède son symétrique à gauche et inversement.

Remarques générales sur les chutes Ukemi.

On peut tomber au sol de deux façons : soit en roulant soit à plat.

- en roulant le corps prend la forme d'un arc de cercle qui se déroule sur le sol sans choc. Là le bris chute est moins important et les pieds ainsi que parfois les hanches peuvent décoller lorsque les épaules arrivent au sol. On se relève aussi plus facilement les pieds servant de balanciers.

- en tombant à plat les pieds et les hanches restent au sol, le corps subit un choc plus important donc le bris chute sera d'autant plus fort.



Jean-Guillaume DE BARRY, IIIe Dan

BO-KOHO - UKEMI

PETITE HISTOIRE TAOÏSTE - *Extrait de TCHOANG-TSEU*⁽¹⁾
par le Suprême Gradé

" LES SPADASSINS ET LE ROI "WEN"

Le roi "Wen de Tchao" était passionné pour l'escrime. Les spadassins de profession affluaient à sa cour. Il donnait l'hospitalité à plus de trois mille hommes de cette sorte, qui se battaient devant lui, quand il lui plaisait, de jour et de nuit. Chaque année plus de cent étaient tués ou grièvement blessés dans ces joutes. Mais ces accidents ne refroidissaient pas la passion du roi. Il y avait trois ans que ce manège durait. Le royaume se trouvant fort négligé, ses voisins jugèrent le moment favorable pour s'en emparer. Ce qu'ayant appris, le prince héritier "Li" fut très affligé. Il réunit ses amis et leur dit : Celui qui aura pu persuader le roi de mettre fin à ces combats de bretteurs, je lui donnerai mille taëls en récompense...

Tchoang-Tseu seul est capable de faire cela, dirent les amis du prince.

Aussitôt le prince envoya des courriers pour inviter Tchoang-Tseu et lui offrir mille taëls. Tchoang-Tseu refusa l'argent, mais suivit les envoyés. Que désirez-vous de moi et pourquoi m'avez-vous offert mille taëls? demanda-t-il au prince.

- J'ai ouï dire que vous êtes un sage, dit celui-ci et voilà pourquoi j'ai commencé par vous envoyer respectueusement mille taëls, en attendant ce qui viendra ensuite. Vous avez refusé mon présent. Comment oserai-je alors vous dire ce que je désirais de vous?

- J'ai ouï dire, dit Tchoang-Tseu que vous désirez que je guérisse le roi votre père d'une certaine passion. Si je l'offense, il me tuera ; si je ne réussis pas, vous m'en ferez peut-être autant ; dans les deux cas, vos mille taëls seront de trop. Si je plais au roi et vous contente, alors vos mille taëls seront trop peu. Voilà pourquoi j'ai refusé votre argent.

- Bien, fit le prince. Notre roi n'aime que les spadassins.

- Je sais, dit Tchoang-Tseu, je tire fort bien de l'épée.

- Parfait, dit le prince. Seulement les spadassins du roi portent un turban à gland et un pourpoint étroit ; ils ont des mines féroces et le verbe très haut. Le roi ne prise plus que ce genre. Si vous vous présentez à lui en robe de lettré, il ne vous regardera même pas.

- Alors, fit Tchoang-Tseu, faites moi faire le costume en question.

Trois jours plus tard, le prince présenta au roi, Tchoang-Tseu costumé en spadassin. Le roi le reçut l'épée nue à la main. Tchoang-Tseu s'avança vers lui lentement pour éviter de se faire prendre pour un assassin déguisé et ne le salua pas pour la même raison.

- Pourquoi, lui dit le roi, vous êtes vous fait annoncer à moi par mon fils?

- J'ai ouï dire, fit Tchoang-Tseu, que vous aimez les duels à l'épée. Je voudrais vous montrer ce que je sais faire en ce genre.

- De quelle force êtes-vous? demanda le roi.

- Voici dit Tchoang-Tseu, placez un spadassin de dix en dix pas, sur mille stades de longueur ; je leur passerai sur le corps à tous, à la file.

- Ah! fit le roi ravi, vous n'avez pas votre pareil.

- Et voici ma théorie, dit Tchoang-Tseu : j'attaque mollement, je laisse venir l'adversaire, il s'échauffe, je feins de fléchir, il s'emballe, je l'embroche. Voulez-vous me permettre de vous montrer la chose ?

- Pas si vite, Maître, fit le roi inquiet. Allez d'abord vous reposer. Quand les préparatifs auront été faits, je vous ferai mander.

(1) 369-286 avant J.C.

Alors le roi fit faire l'exercice à ses spadassins, durant sept jours de suite. Plus de soixante furent tués ou blessés. Le roi choisit les six plus habiles, les rangea au bas de la grande salle, l'épée à la main, prêts à combattre, puis ayant mandé Tchoang-Tseu, il lui dit : Je vais vous mettre en présence de ces maîtres...

- J'ai du attendre assez longtemps, dit Tchoang-Tseu.
- Quelles sont les dimensions de votre épée? demanda le roi.
- Toute épée me va, dit Tchoang-Tseu. Cependant il en est trois

que je préfère. A votre choix.

- Expliquez-vous, dit le roi.

- Ce sont, dit Tchoang-Tseu, l'épée de l'empereur, l'épée du vassal, l'épée du vulgaire.

- Quest-ce que l'épée de l'empereur? demanda le roi.

- C'est fit Tchoang-Tseu, celle qui couvre tout à l'intérieur des quatre frontières, celle qui s'étend jusque sur les barbares limitrophes, celle qui règne des montagnes de l'ouest à la mer orientale. Suivant le cours des deux principes et des cinq éléments (2), des lois de la justice et de la clémence, elle se repose au printemps et en été, saisons des travaux, elle sévit en automne et en hiver, saisons des exécutions et des guerres. A ce glaive tiré de son fourreau et brandi, rien ne résiste. Il force tout être à sa soumission. C'est là l'épée de l'empereur.

Surpris, le roi demanda : Qu'est-ce que l'épée du vassal?..

- C'est, dit Tchoang-Tseu, une arme faite de bravoure, de fidélité, de courage, de loyauté, de sagesse. Brandi sur une principauté, conformément aux lois du ciel, de la terre et des temps, ce glaive maintient la paix et l'ordre. Redouté comme la foudre, il empêche toute rébellion. Voilà l'épée du vassal.

- Et l'épée du vulgaire, qu'est-ce? demanda le roi.

- C'est, dit Tchoang-Tseu, le fer qui est aux mains de certains hommes qui portent un turban à gland et un pourpoint étroit, qui roulent des yeux féroces et ont le verbe très haut, qui se coupent la gorge, se percent le foie et les poumons, dans des duels sans but ; qui s'entretuent, comme font les coqs de combat, sans aucune utilité pour leur pays. O roi! Vous qui êtes prédestiné à devenir le maître de l'empire, n'est-il pas au-dessous de vous de priser tant cette arme là?

Le roi comprit. Il prit Tchoang-Tseu par le bras, et le conduisit au haut de la salle où un festin était servi. Tout hors de lui, le roi errait autour de la table...

- Remettez-vous et prenez place lui dit Tchoang-Tseu, je n'en dirai pas plus long sur les épées.

Le roi "Wen" s'enferma dans ses appartements pendant trois mois, réfléchissant sur sa conduite.

Durant ce temps, les spadassins achevèrent de s'entretuer, l'espèce fut éteinte et l'abus cessa.

(2) Le "Wou hing" ou les cinq éléments qui sont :

- l'eau dont la nature est de rendre humide et de descendre
 - le feu dont la nature est de flamber et de monter
 - le bois dont la nature est de se tordre et se redresser
 - le métal dont la nature est d'être malléable et de se modifier
 - la terre dont la nature est de servir aux semences et aux récoltes
- Les deux principes sont le "inn" et le "yang"

DEUXIEME PRINCIPE NI-KYO

La quatrième série

Comme toutes les séries du NI-KYO, la 4ème série se décompose en 4 mouvements. Mais ces 4 mouvements se décomposent aussi en deux phases :

- Plan horizontal
- Plan vertical

1ère phase : Plan horizontal.

Les deux premières attaques de la 4ème série s'exécutent dans le plan horizontal. Lyang et Lin se font face et sont tous deux en garde hidari jigotai.

1er mouvement :

Lyang qui veut frapper l'oreille gauche de son partenaire va amener en enroulant son bô autour de sa hanche droite et par une poussée de celle-ci va détendre son bras gauche et atteindre sa cible en lâchant la main droite. Simultanément au mouvement de la hanche Lyang effectue un taï sabaki arrière gauche et se trouve en garde migi jigotai.

2ème mouvement :

Lyang qui se trouve en garde migi veut cette fois attaquer Lin à l'oreille droite. Pour cela il procède de la même façon que la première fois : c'est-à-dire qu'il va amener son bô sur sa hanche gauche et s'aider de celle-ci pour détendre son bras droit et frapper l'oreille de son partenaire en lâchant cette fois la main gauche et en exécutant un taï sabaki avant gauche, le pied droit servant toujours de pivot. Lyang est maintenant revenu en idari.



3



Lyang qui travaillait jusqu'à présent dans un plan horizontal va maintenant passer en plan vertical et frapper le bas ventre de Lin. Pour ce changement, il va tout en laissant son bō dans la dernière position de frappe, le récupérer de la main gauche et procéder à son changement de plan en détendant son bras gauche vers le bas et en exerçant une légère poussée de la main droite. Il fait en même temps que son attaque un tai sabaki arrière gauche et se retrouve en garde migi.

4ème mouvement :

4



Pour cette dernière attaque Lyang va tenter de fracasser le crâne de Lin. Pour cela il récupère le bō de la main droite et, le tenant des deux mains va le monter au-dessus de sa tête (plan vertical) bras mi-fléchis. Puis s'aidant d'un tai sabaki avant gauche va détendre le bras droit vers le bas en exerçant maintenant une légère poussée de la main gauche. Ayant terminé sa série, Lyang récupère le bō de la main gauche et se retrouve en garde initiale idari jigotai.

Lin de son côté pare le 1er coup en amenant son bō du côté gauche. La main droite à hauteur de l'épaule et à 15 cm à peu près en avant, le bras gauche tendu vers le bas.

Pour la seconde parade, il suffit de parer de la même façon du côté droit en inversant les mains.

Parade haute :

Elle se fait dans un plan horizontal frontal, bras tendus un peu en avant du visage

Parade basse :

Jambes fléchies, buste droit, Lin pare les bras tendus vers le bas pour éviter le coup au bas-ventre.

Remarque :

Lin qui pare les coups de Lyang reste en garde Idari durant toute la série.

LE "HATI-KYO" OU 8EME PRINCIPE

POSTURES ET DEPLACEMENTS - par le Suprême Gradé

Le "Shintaï", Déplacements en ligne

Le "Sabaki" - L'art de pivoter

La répétition quasi mécanique des séries du "NI-KYO" et des enchaînement du "SAN-KYO" ne vaut qu'accompagnée de "Tsugi-Ashi" ou de "Tai-Sabaki". Le Sabaki est l'art de pivoter pour esquiver et riposter, le Tsugi-ashi, l'art de se déplacer en avant, en arrière et latéralement. La rotation se fait avec tout le corps "Tai" à partir des hanches. La pratique constante de cette technique assure seule la progression. Elle conduit à un équilibre parfait et à une décontraction efficace dans tous les mouvements de déplacement. Elle permet de conserver un contrôle très précis des intentions de l'adversaire, une parfaite maîtrise de coordination du geste et de l'équilibre. Cette coordination doit être bien assimilée ainsi que l'évolution de l'espace et de l'environnement que ce soit au dojo ou dans la nature.

La puissance d'un coup de Bô est fonction de l'instant où il est donné, il atteint l'autre au moment où il est en décontraction et en déséquilibre. Le coup donné avec toute sa force et son efficacité n'est que l'accumulation, l'emmagasinement de l'énergie acquise lors du Tai Sabaki ou du Tsugi-ashi.

A l'inverse, à la réception d'un coup, en "mamori-waza", c'est l'art du "Hati-Kyo" par la position de votre corps et de votre Bô lors de l'impact, qui assure la parade efficace.

Si la parade est correcte, votre Bô bien perpendiculaire au Bô de votre adversaire, (1) vous le devez à un "Tai-Sabaki" ou un "Tsugi-ashi" qui vous a permis de vous placer en bonne position au moment précis.

D'autre part, l'esquive ou la technique du vide n'est possible qu'accompagnée du Tai sabaki ou du Shintaï.

Lors du Tai Sabaki vous devez accroître l'énergie nécessaire à une riposte rapide et puissante.

La loi du "TAO" est appliquée à la lettre si l'on se rappelle que tout mouvement, toute énergie cinétique contient son contraire.

POSTURES (Shisei)

Le principe n'est autre que différentes positions du corps définies selon que l'on est au repos en posture naturelle "Shizentaï", ou en posture défensive "Jigotaï"

La posture naturelle "Shizentaï" n'entraîne qu'un minimum de fatigue, elle se prête à différentes éventualités et est une position efficace pour conserver l'équilibre.

La "Shizentaï" comprend :

- La "Shizen Fontaï" ou position naturelle fondamentale
- La "Migi-Shizentaï" ou position naturelle droite
- La "Hidari-Shizentaï" ou position naturelle gauche

(1) Voir Revue n° 3 - Les parades correctes par J.M. PRESAS, 3e Dan.

La posture défensive "Jigotai" part de la posture naturelle fondamentale "Shizen Hontai" mais s'applique lorsque vous voulez esquiver ou parer ou attaquer. Dans ce cas le centre de gravité de votre corps s'abaisse et la position de vos pieds se modifie.

La "Jigotai" comprend :

- La "Jigo-Hontai" ou posture défensive fondamentale
- La "Migi-Jigotai" ou posture défensive droite
- La "Hidari-Jigotai" ou posture défensive gauche

LES GARDES "Kamaé Kata"

=====

Les gardes sont :

- Jo dan-Bo-Kamaé : garde haute
- Tsu dan-Bo-Kamaé : garde moyenne
- Ge dan-Bo-Kamaé : garde basse
- Yoko-Bo-Kamaé : garde de côté
- Migi-Bo-Kamaé : garde à droite
- Hidari-Bo-Kamaé : garde à gauche

Le haut du corps "Jo tai" est proche de la perpendiculaire au sol pendant les gardes. Il ne doit pas être penché, ni en avant, ni en arrière. La tête reste dans le prolongement de l'épine dorsale. Le buste et les bras sont cependant très mobiles sur les hanches. La bouche est close les dents non serrées.

Le Bô est tenu à deux mains mais reste très mobile dans celles-ci. Il doit pouvoir glisser ou pivoter sur l'une ou l'autre sans difficulté.

MOBILITE - Shintai et Sabaki

=====

Le Shintai et le Sabaki étant l'art de se déplacer efficacement selon les circonstances sont aussi les facteurs de l'extrême mobilité tout en garantissant une position d'équilibre dans la parade ainsi que dans la riposte. En BOZENDO comme en "Kendo" ou maniement du sabre, la bonne distance "MA-AI" est jugée d'un coup d'oeil et se perfectionne avec la pratique.

ECARTEMENT DES PIEDS - Ashi-no-Hiraki

=====

La mobilité comme facteur essentiel exige une position des pieds ni trop écartée, ce qui affaiblirait la posture d'équilibre, ni trop rapprochée, le centre de gravité se porterait trop haut. L'écartement correct est trouvé en mettant le genou de la jambe arrière au sol près du talon du pied avant. Cette mesure est bonne dans toutes les directions, sauf dans les circonstances particulières d'attaque ou de défense. Le centre de gravité de votre corps (qui est la perpendiculaire au sol passant par le nombril, coupée par une droite horizontale dont le point de rencontre est à deux ou trois doigts sous ce nombril) passe facilement d'une jambe à l'autre, ou si vous préférez, le poids de votre corps d'une jambe sur l'autre.

DEPLACEMENTS "Shintai"

=====

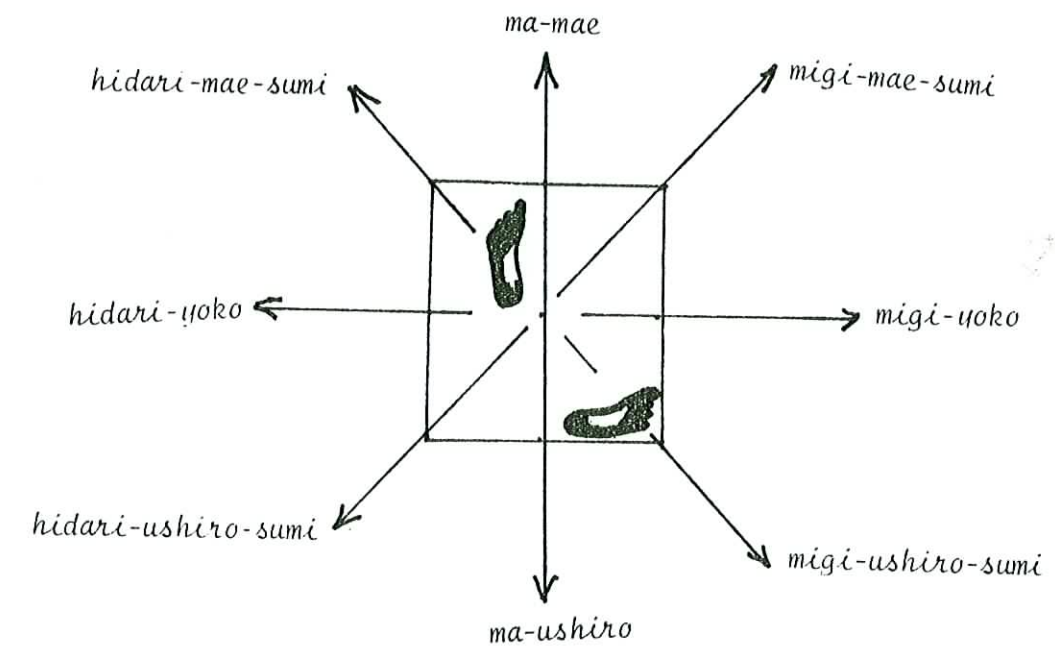
Prenons la posture défensive "Jigotai"

La garde "Kamae" est toujours semi-latérale ; l'estomac, la poitrine et l'abdomen ne doivent jamais être directement exposés aux coups de l'adversaire. Le Bô est tenu en "Tsu-dan-Bo-Kamae" ou garde moyenne. La main du côté du pied avant légèrement plus haute, par exemple ; en "migi-jigotai" c'est la main droite.

Le "Shintai" est l'art du déplacement en ligne et comprend :

- Le "Suri-Ashi" : (pas frôlé qui garde le contact avec le sol)
- Le "Tsugi-Ashi" : (pas glissés)
- Le "Ayumi-Ashi" (pas marché - ressemble à la marche ordinaire)

Le déplacement en ligne "Shintai" se fait dans huit directions qui sont, suivant le schéma :

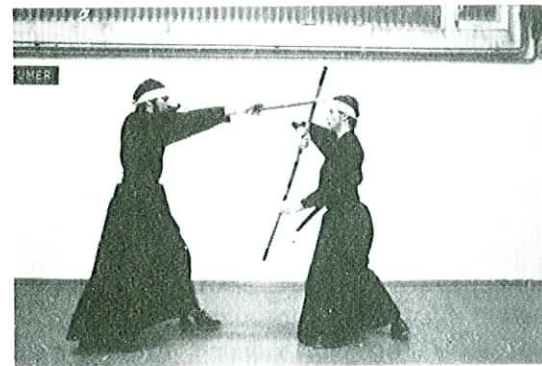
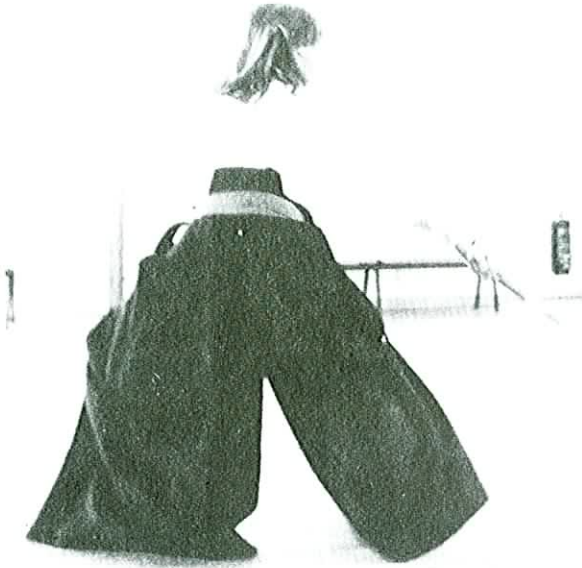
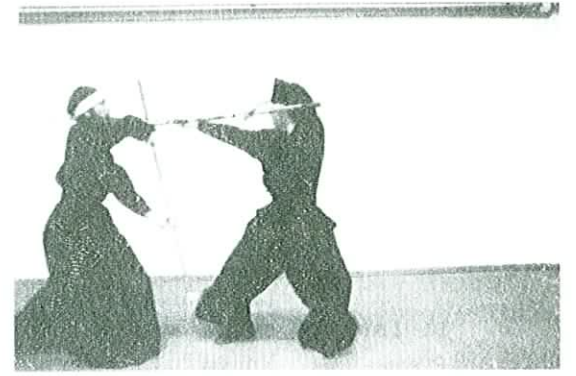
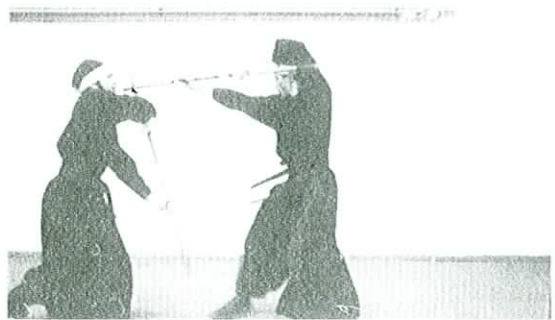
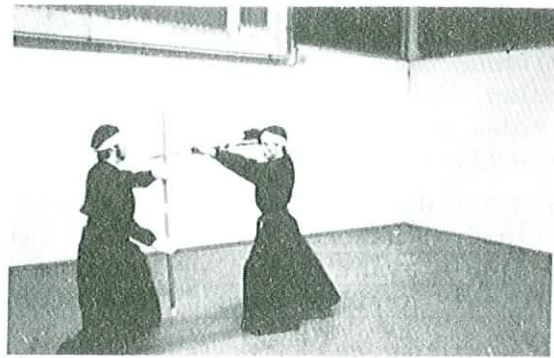
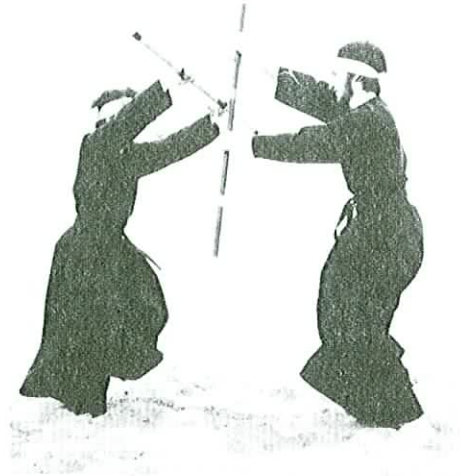


soit : avant direct : ma-mae - arrière direct : ma-ushiro
 latéral gauche : hidari yoko - latéral droit : migi-yoko
 diag^{le} avant gauche : hidari mae sumi - diag^{le} avant droit : migi-mae-sumi
 diag^{le} arrière gauche : hidari ushiro sumi : diag^{le} arr.droit : migi-ushiro-sumi

Les déplacements latéraux "Yoko Shintai" et les déplacements en diagonale "sumi ashi" ne sont pas conseillés au cours du "Ni Kyo" deuxième principe, ni du "San Kyo" troisième principe. Ils se pratiquent surtout au cours des "Kata" et lors de certaines techniques de haut niveau réservées aux "Yudansha" (dan). Néanmoins lors de la pratique du huitième principe, objet de notre traité, il est nécessaire de les étudier.

à suivre

Le Suprême Gradé



D E S E Q U I L I B R E S

Les déséquilibres, dans la pratique du BO-ZEN-DO, sont nécessaires. Il faut là aussi trouver le "juste milieu".

En effet, suivant les actions que vous faites (attaques, parades, désarmements, projections etc...) et suivant vos partenaires, vous ne pouvez pas agir de la même façon. Mais en règle générale, il ne faut pas vous mettre en déséquilibre complet car vous vous placerez en position d'infériorité ("Dépasser n'est pas atteindre"). Il ne faut pas non plus les négliger car vos mouvements et déplacements seraient incorrects.

Nous allons voir, cas par cas, toutes les positions correctes. Mais auparavant, voici un rappel sur les gardes.

Rappel des gardes :

- * hidari jigotai : garde pied gauche avant
- * miigi jigotai : garde pied droit avant

Remarque :

L'écartement correct entre les pieds est défini comme suit : lorsque vous descendez le genou de la jambe arrière au sol, il doit être au niveau du talon de la jambe avant.

1) Déséquilibres dans les attaques :

La position la plus adaptée pendant les attaques est la garde hidari ou miigi hammi. C'est-à-dire que vous devez déplacer légèrement votre centre de gravité vers la jambe avant. Ceci, bien entendu, dans un souci d'efficacité. De plus, vous ne devez porter un coup que lorsque vous avez les deux pieds posés au sol. Je prends pour exemple, la quatrième série, vous attaquez votre adversaire tout en exécutant un tai sabaki. Votre bô doit venir le frapper quand votre pied termine son déplacement. En effet, un coup porté lorsque tout votre poids repose sur une jambe est inefficace et dangereux.

2) Déséquilibres dans les parades :

N'oubliez pas que seul votre bô vous protège des attaques que vous porte votre adversaire. Par conséquent, il ne faut pas négliger l'étude des parades (voir revue n° 3), mais au contraire, l'associer à celle des déséquilibres. Comprenez bien que votre corps tout entier participe à une parade. Pour qu'une parade soit efficace, vous devez aller "chercher" le bô de votre partenaire. Il faut donc pour cela être également en position hammi (poids du corps légèrement sur la jambe avant). Si au contraire vous déplacez votre centre de gravité vers l'arrière, alors vous risquez de voir votre parade "enfoncée" par le manque d'efficacité. Dans ce cas, vos bras ne sont pas en cause, il s'agit tout simplement d'un mauvais déséquilibre.

Rappelons également que seule la position kamae vous rend le moins vulnérable. Ceci, parce que vous présentez le minimum de surface de votre corps à votre adversaire.

3) Déséquilibres dans les projections :

Dans l'art du Roku Kyo, il faut bien différencier les déséquilibres.

En effet, Tori doit toujours, afin de projeter son adversaire, se placer en déséquilibre. Mais là encore, il faut que celui-ci soit modulé. C'est-à-dire que vous devez trouver le juste milieu (ni trop, ni pas assez). Vous ne pourrez jamais projeter votre adversaire, si vous êtes en déséquilibre complet.

De même, vous serez dans l'impossibilité de projeter Shité si vous ne l'amenez pas dans un déséquilibre. Il y a bien sûr, une façon de créer le déséquilibre (kuzushi) pour chaque projection, mais des points communs existent.

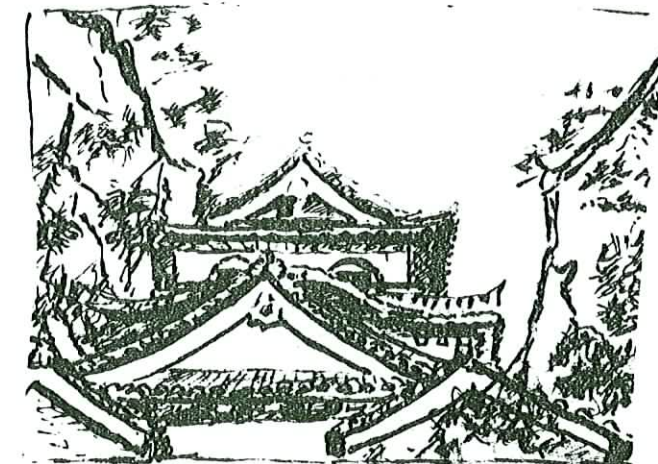
Par exemple, Tori amène Shité en déséquilibre dès le début de la projection et il le maintient tout au long de celle-ci.

Ce que je viens de vous expliquer est une des clés prépondérantes nécessaires à la réussite des projections.

J'espère que désormais vous appliquerez ces principes concernant les déséquilibres dans le BOZENDO. Ceci vous sera utile pour la réussite de vos mouvements et surtout pour acquérir une précision supplémentaire.

A vous, amis Bozendokas, de travailler vos déséquilibres. Cela vous ouvrira de nouvelles portes qui vous conduiront à une optique différente de l'étude du BOZENDO.

Jean-Michel PRESAS, IIIe Dan



Mo-Tseu insistait surtout sur l'équité, l'harmonie, dans la voie, par un juste équilibre du comportement "Jen". Pour bon nombre de ses disciples, certains devaient occuper des postes de responsabilité dans l'Empire, et en ce temps d'une époque troublée et désordonnée il insistait sur le fait que les désordres et les malheurs du peuple ainsi que des maisons princières, provenaient de la corruption des gens en place, du prince débauché aux ministres et mandarins cupides et déloyaux.

- "Tout rentrera dans l'ordre, disait-il, lorsque les princes, les ministres, et les grands préfets suivront la grande voie de la Vertu "TA-TAO". Ils la suivent véritablement, s'ils sont sincères et loyaux ; ils l'abandonnent s'ils sont amis du faste et orgueilleux".

Confucius disait : "Pour procurer des ressources à l'Etat il faut choisir la grande voie "TA-TAO" ; quand les producteurs sont en grand nombre et les consommateurs en petit nombre, quand la production est rapide et la consommation lente, les ressources sont toujours suffisantes. Dans les annales de la principauté de "T'Chou" on lit : " la nation de T'Chou n'attache pas grande importance à l'or ni aux pierreries ; la vertu seule lui paraît précieuse". "Fan", oncle maternel de "Ouen", prince de "TSIN" a dit : "l'exilé, le prince de "TSIN", attache un grand prix à la bonté du coeur "Jen" et à la piété filiale, mais non aux richesses et aux honneurs".

N'oubliez pas, disait Mo-Tseu à ses disciples, que le mandat qui vous est confié n'est pas irrévocable.

Dans la grande étude "TA-HIO" il est enseigné "Pour bien gouverner un état il faut d'abord établir le bon ordre dans sa propre famille". Un prince incapable d'instruire les personnes de sa maison est incapable d'instruire les autres. Un prince sage, sans sortir de sa maison, répand l'instruction dans ses états, par ses exemples et par les exemples des personnes de sa famille. Car le sujet doit obéir à son prince comme le fils à son père ; l'inférieur doit obéir à ses supérieurs comme le frère puiné à son frère plus âgé que lui ; le prince doit commander à ses sujets avec la même bonté qu'un père à ses enfants. L'affection mutuelle des membres d'une famille suffit pour faire régner l'affection mutuelle dans toute la contrée ; leur condescendance mutuelle suffit pour faire régner la condescendance dans tous le pays. La cupidité et la perversité d'un seul homme, le prince, peuvent introduire le désordre dans toute la contrée. Tant est grande l'influence de l'exemple ! Un proverbe dit : "Un mot suffit pour gâter une affaire, un homme suffit pour affermir un état".

Bien que Mo-Tseu ne fut pas "confuceiste" et s'opposait même au sage sur certaines parties de son enseignement, par exemple sur les rites et cérémonies trop contraignants selon lui, il rejoignait son aîné sur les valeurs traditionnelles transmises depuis des siècles avec leurs applications pratiques par les sages rois de l'antiquité. La morale générale était imprégnée des notions Taoïstes et du culte dû aux ancêtres.

Dans le "Li Ki" XXXIIIe chapitre, on lit :
" Ce qui est à égale distance des deux extrêmes s'appelle "Tchoung" milieu. Ce qui ne change pas s'appelle "Ioung". C'est le "Tchoung-Ioung" l'invariable milieu. On appelle "Tchoung", milieu, ce qui est à égale distance des deux extrêmes, n'incline ni d'un côté ni de l'autre et atteint les limites prescrites dans les dépasser. "Ioung" signifie ordinaire, régulier, constant. La loi que le ciel a gravée dans le coeur de l'homme, s'appelle la loi naturelle. La direction donnée par la voie naturelle s'appelle "TAO" ou voie de la vertu. Suivre soi-même cette voie et la montrer aux autres cela s'appelle enseigner.

Le mot "t'ien" ou ciel s'emploie parfois dans le sens de Totalité. Entendons par là l'Univers parce qu'il est la Totalité de ce qui est. Ainsi "Kouo Siang" dit "T'ien"(ciel) est le nom de toutes choses". L'univers est la totalité de ce qui est. Dans le "Lao-Tseu" on lit : "Si le ciel et la terre durent toujours, ne sont pas détruits par des jaloux, des envieux, des ennemis, c'est qu'ils vivent pour tous les êtres, faisant du bien à tous. S'ils cherchaient leur propre intérêt, dit "Wang-pi", ils seraient en conflit continu avec tous les êtres, un intérêt particulier étant toujours l'ennemi de l'intérêt général. Mais comme ils sont parfaitement désintéressés, tous les êtres affluent vers eux.
- De même si le sage cherchait son propre intérêt, il n'aurait que des ennuis et ne réussirait à rien. S'il est désintéressé à l'instar du Ciel et de la Terre, il n'aura que des amis et réussira en tout. Pour arriver à durer, il faut s'oublier, dit "Tchang-houng-yang". Le Ciel et la Terre ne pensent pas à soi et rien de plus durable. Si le sage est sans amour propre, sa personne durera et ses entreprises réussiront. Sinon il en sera tout autrement.
- "Ou-Teng" rappelle, et avec raison, que par Ciel et Terre, il faut entendre le principe agissant par le ciel et la terre. C'est donc le désintéressement de principe qui est proposé en exemple au sage.

Le Moïste ou disciple de "Mo-Tseu" s'imprégnait du sens Taoïste de "la porte par laquelle ont débouché sur la scène de l'univers, toutes les merveilles qui le remplissent". La connaissance que l'homme a du principe universel dépend de l'état de son esprit. L'esprit habituellement libre de passions, connaît sa mystérieuse essence. L'esprit habituellement passionné, ne connaît que ses effets. C'est ainsi que, "avant les temps, et de tout temps, fut un être existant de lui-même, éternel, infini, complet, omniprésent. Impossible de le nommer, d'en parler, parce que les termes humains ne s'appliquent qu'aux êtres sensibles. Or l'être primordial fut primitivement et est encore non sensible. En dehors de cet être avant l'origine, il n'y eut rien. On l'appelle "OU" néant de forme "HUAN" mystère ou "TAO" principe. On l'appelle "SIEN-T' IEN", avant le ciel, l'époque où il n'y avait encore aucun être sensible, où l'essence du principe existait seule. Cette essence possédait deux propriétés immanentes, le "Yin" concentration, et le "Yang" expansion, lesquelles furent extériorisées un jour sous les formes sensibles, ciel "Yang" et Terre "Yin". Ce jour fut le commencement du Temps. De ce jour le principe peut être nommé par le terme double ciel-terre. "T'ien-Ti" Le binôme "T'ien-Ti" (ciel-terre) émit tous les êtres sensibles existants. On appelle "You" être sensible, ce binôme ciel-terre produisant par "Tei" la vertu du principe, et tous ses produits qui remplissent le monde. On appelle "Heou-T'ien", après le ciel, les temps postérieurs à l'extériorisation du ciel-terre. L'état "Yin" de concentration et de repos, d'imperceptibilité, qui fut celui du principe avant le temps, est son état propre. L'état "Yang" d'expansion et d'action, de manifestations dans les êtres sensibles, est son état dans le temps, en quelque sorte impropre. A ces deux états du principe, répondent dans la faculté de connaître l'homme, le repos et l'activité, autrement dit le vide et le plein. Quand l'esprit humain produit des idées, est plein d'images, s'émue de passions, alors il n'est apte à connaître que les effets du principe, les êtres sensibles distincts. Quand l'esprit humain, absolument arrêté, est complètement vide et calme, il est un miroir pur et net, capable de mirer l'essence ineffable et innommable du principe lui-même (Lao-Tseu comment. chap.1).

Le chevalier "Hié" comme plus tard au Japon le Samuraï ou le Ronin, cherchent la voie "TAO" pour le "Hié", "Do" ou "Miti" (prononcer "michi") pour le samuraï, étudiaient et appliquaient la loi naturelle conseillée par "Mo-Tseu". Dans les arts martiaux et en particulier dans l'escrime au bâton "Bo-Zen-Do" tous ces principes sont mis en application. La pureté, la netteté, l'habileté, le dépouillement, voilà disait-il la voie la plus directe pour acquérir la vertu "Tei" et l'efficacité.

Comme il est dit dans les textes taoïstes : Voici les êtres qui participent à la simplicité primitive. Le ciel qui doit à cette simplicité sa luminosité. La terre, qui lui doit sa stabilité. L'action génératrice universelle, qui lui doit son activité. L'espace médian qui lui doit sa fécondité. La vie commune de tous les êtres. Le pouvoir de l'empereur et des princes. Vie et pouvoir étant des émanations du principe. Ce qui les fait tels, c'est la simplicité primitive à laquelle ils participent. Si le ciel venait à la perdre, il tomberait. Si la terre venait à la perdre, elle vacillerait. Si l'action génératrice la perdait, elle cesserait. Si l'espace médian la perdait, il s'épuiserait. Si la vie la perdait, tous les êtres disparaîtraient. Si l'empereur et les princes la perdaient, s'en serait fait de leur dignité.

Mon disciple, disait Mo-Tseu, est celui qui prise trois choses et qui y tient : La charité, la simplicité, l'humilité. Etant charitable, il sera brave, dans les justes limites, sans cruauté. Etant simple, il sera libéral dans les justes limites, sans gaspillage. Etant humble, il mènera les hommes sans tyrannie.

C'est en se mettant au service des hommes, qu'on oblige les hommes. C'est là le vrai procédé, qu'on formule parfois comme suit : Art de ne pas lutter, de s'accommoder, de gagner en se faisant tout à Tous (Jiu-Jutsu japonais). Pouvoir de manier les hommes ; action conforme à celle du ciel. Toutes ces formules désignent la même chose, qui firent la grandeur des anciens.

Plutôt la défensive que l'offensive, plutôt reculer d'un pied qu'avancer d'un pouce, sont des principes courant de l'art militaire. Céder vaut mieux que triompher. Prévenir par la diplomatie vaut mieux encore. Il n'est pas de fléau pire qu'une guerre faite à la légère, cherchée délibérément, poussée au-delà du nécessaire. Qui fait cela expose ses biens à leur perte, et cause beaucoup de deuil.

"Mo-Tseu" engagea ses disciples à préparer la défense militaire de l'état "Song" menacé d'invasion par son voisin l'état de "Tchou".

L'histoire de cet épisode prouve bien que Mo-Tseu appliquait lui-même ces principes. "Un célèbre inventeur de mécaniques "Kong-Chou-Pan", alors employé par l'état de "Tchou" avait achevé la construction d'une nouvelle arme pour attaquer les remparts des cités. "Tchou" prépara une attaque contre "Song" au moyen de cette arme. Quand "Mo-Tseu" en fut informé il se rendit à "Tchou" pour persuader le roi d'y renoncer. Lui et "Kong-Chou-Pan" firent devant le roi la démonstration de leurs armes d'attaque et de défense. Mo-Tseu enleva d'abord sa ceinture et la disposa comme l'enceinte d'une ville ; il se servit d'une petite baguette comme arme. La-dessus, "Kong-Chou-Pan" plaça neuf différentes machines d'attaque en modèles réduits. Mais Mo-Tseu le repoussa neuf fois. Finalement "Kong-Chou-Pan" dit "Je sais comment vous battre mais je ne veux pas le dire". Mo-Tseu répliqua : "Je sais ce que c'est, mais moi non plus je ne veux pas le dire". Interrogé par le roi sur la signification de ces paroles, Mo-Tseu continua : "Kong-Chou-Pan" pense à m'assassiner, mais mes disciples "K'in-Kou-Li" en tête avec d'autres, au nombre de trois cents, sont déjà armés de mes instruments de défense, et ils attendent, sur les remparts de "Song", les envahisseurs venant de "T'chou". Même après m'avoir assassiné, vous ne pourrez pas les exterminer".

Le roi s'exclama agacé : "Très bien, nous n'attaquerons pas le "Song".

Cette histoire montre le bon exemple de la diplomatie Moïste et de l'apaisement des querelles possibles entre pays rivaux.

Parmi les charges établies sous la dynastie des "T'chéou" étaient celles de "Chou-Tseu" maîtres de tous les fils aînés de la famille princière. Les maîtres nommés "Chou-Tseu" donnaient leurs soins aux fils aînés et futurs successeurs du prince. Ils veillaient à l'observation des ordres et des règlements qui concernaient leurs élèves, à leur instruction et à leurs progrès dans la vertu.

Ils fixaient le rang de chacun d'eux, et lui assignaient sa place dans les cérémonies de la cour d'après le rang de son père.

"Mo-Tseu" fut le conseiller des "Chou Tsen" de Song et par extension de l'empire. S'il survenait une opération militaire, il chargeait l'héritier présomptif du prince de diriger les autres. Il leur faisait donner des chars et des cuirasses, les divisait par compagnie de cinq et de cent, leur nommait des chefs et leur faisaient observer les règlements militaires. Les "Chou-Tseu" ne les mettaient pas sous la conduite du ministre de la guerre, mais sous celle de l'héritier présomptif du prince. Lorsque le prince imposait un travail d'utilité publique, une chasse, la construction d'une digue ou d'un rempart, les fils de l'état, futurs successeurs de leurs pères en étaient exempts. Leur devoir était de cultiver la vertu, d'apprendre l'art de se gouverner eux-mêmes et de gouverner les autres. Leurs maîtres les réunissaient au printemps dans la grande école "Hio" et en automne dans la salle du Tir, afin d'examiner leurs progrès et de les promouvoir ou de les dégrader.

Avec l'aide de son disciple préféré premier gradé "K'in-kou-Li", "Mo-Tseu" mit au point la méthode : "T'oung-i" (en japonais Kei-Ko) "T'oung" signifie principe ou choses principales, "I" signifie, parfait, un, entièrement. Il la composa par les neuf principes de la méthode. "T'oung-Kiou" ou "Tao-Kiou" (en japonais Ku-Kyo) = le premier principe. "I-I" (en japonais Iti-Kyo) concernait toutes les manières possible de manipuler le "Bô", d'en faire des moulinets, des pointes, des changements de main, et toutes les formes de dissuasion qui incitent les adversaires éventuels à se tenir à distance, de tous côtés.

Le deuxième principe "Eul-I" (en japonais Ni-Kyo) consiste à attaquer, parer, etc. en s'assimilant à la fois l'attaque, la parade et la riposte. Le "Eul-I" (ni-kyo) se compose de dix séries "Chen-Tchouan" de "Cheu" (dix) et de "Tchouan" (unique, s'applique à une seule chose). Ces "Tchouan" sont opposées elles-mêmes "Seu-seu" quatre par quatre et forment symétriquement quatre vingt coups qui peuvent se combiner à l'infini.

Le troisième principe "San I" (en japonais San-Kyo) basé sur le principe des enchaînements, les coups sont parés ou esquivés. Le "San-I" est aussi composé de dix séries "Cheu-Tchouan" les combinaisons en sont multiples et une grande expérience est nécessaire pour en acquérir la maîtrise.

Le quatrième principe "Seu-I" (en japonais "Yon-Kyo" ou "Si-Kyo" comprend cinq séries "Où-Tchouan" basées sur le "Wou" ou la technique du vide "Wushu". Ce quatrième principe est réservé aux experts et défini selon le principe "Yin" négatif et le principe "Yang" positif de la loi du "TAO". Les pratiquants cherchent à atteindre leur adversaire, mais ne doivent rencontrer que le vide, c'est le sens même de l'esquive et de la riposte, le "Tai-Tai-No-Sen" du pratiquant japonais du "Kendo". C'est la faculté de devancer un ennemi seul ou en nombre "Ken-no-sen" ou d'esquiver soudain en attendant l'attaque de l'autre "Tai-no-sen".

Le cinquième principe "Ou-I" (en japonais Go-Kyo) est l'art de désarmer l'adversaire, de lui ôter des mains son arme et de le rendre moins dangereux. Ce principe est basé sur la souplesse, la rapidité et l'effet de surprise.

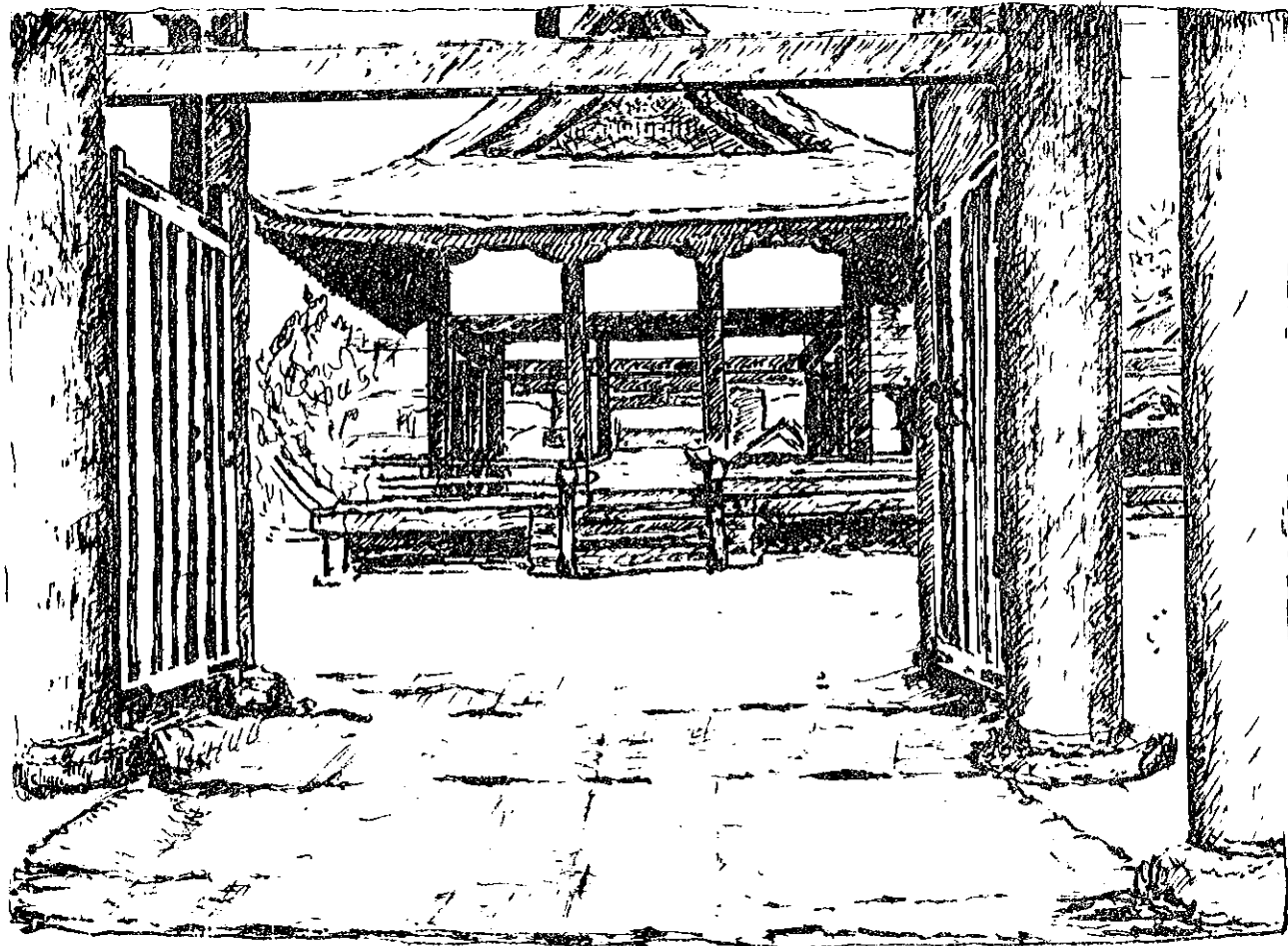
Le sixième principe "Liu-I" (en japonais Roku-Kyo) c'est l'art de la projection et des clés effectuées à l'aide du "Bô" en "Tachi-Wasa" debout ou en "Sutemi-Wasa", en sacrifiant l'équilibre de son propre corps pour projeter l'adversaire et le mettre hors de combat.

Le septième principe, "Ts'i-I" (japonais Siti-Kyo, prononcer "Sichi") c'est l'étude et la manière de se projeter soi-même au sol (en japonais Sutemi-Waza) ces chutes sont soit amorties à plat "Ukemi" (brise-chute) ou roulées en avant en arrière avec ou sans élan. Le "Tsi-I" rend le pratiquant confiant en lui conférant la possibilité de se sortir des plus mauvaises situations.

Le huitième principe "Pa - I" (japonais Hati-Kyo, prononcer "hachi") est celui des postures et des déplacements. Savoir se déplacer rapidement en souplesse tout en conservant son assiette, sa stabilité ; saisir l'opportunité dans les défenses et les ripostes ; cela est le facteur essentiel de la victoire et demande beaucoup de travail, d'assiduité et de self contrôle. Comment utiliser le "Wou" et pratiquer correctement le "Toung-I" (Kai-Ko en japonais) sans bien avoir assimilé le "Pa - I" et la manière d'évoluer à l'aise, quel que soit le sol, à l'intérieur "Tao-Jo" (en japonais Do-Jo) comme à l'extérieur ; sur des nattes ou sur un sol lisse, sur le terrain vague, le sol sablonneux, herbeux etc...

Le neuvième principe "Kiou-I" est celui de la forme classique, de l'attitude parfaite, appelé aussi "Kou-I" en hommage aux anciens. "Mo-Tseu" et "K'in-Kou-Li" passèrent une grande partie de leur existence à parfaire ce principe de la forme et du fond, de l'art martial et du "bo" en particulier. Les japonais de l'époque médiévale, ainsi que ceux des temps modernes ont maintenu cette tradition dans la forme fondamentale des arts martiaux. Ce sont les "Katas" base classique de chacune des disciplines "Kompon-GENSOKU"

LE SUPREME GRADE



- Shintai : déplacement en ligne
 Tsugi-ashi : déplacements en pas glissés en ligne
 Mamori-waza : technique des parades
 Shisei : postures
 Shisentai : posture naturelle
 Jigotai : posture défensive
 Shisen -Hentai : position naturelle fondamentale
 Migi shisentai : position naturelle droite
 Hidari shisentai : position naturelle gauche
 Jigo Hentai : posture défensive fondamentale
 Migi jigotai : posture défensive droite
 Hidari jigotai : posture défensive gauche
 Tachi waza : technique debout
 Suwari waza : technique à genoux
 Ayumi-ashi : pied marchant : déplacement identique à la marche ordinaire
 Za-ho : position à genoux
 Sikko : déplacement à genoux
 Hammi-Handashi waza : l'un debout, l'autre à genoux
 Ai-Hammi : posture commune (les deux partenaires ont le même pied en avant)
 Gyaku-Hammi : posture inversée (l'un des partenaires a le pied gauche en avant, l'autre le droit)
 Hidari-Hammi : position naturelle pied gauche en avant
 Migi-Hammi : position naturelle pied droit en avant





Kimonos

Hakamas

Te Bukuro (gants)

de très bonne qualité tissus tergal ou coton

sur mesures

*Pour tous renseignements,
consultez vos professeurs*

