Ju No Michi magazine

FÉDÉRATION INTERNATIONALE Autonome de Ju No Michi

TRIMESTRIEL

n° 36
2010

magazine trimestriel de diffusion interne à la FÉDÉRATION INTERNATIONALE Autonome de Ju No Michi - fondé par S. Bourgeon

Le ippon, c'est net et puis ça explose !
Ça arrive presque en même temps que l'attaque.

Sommaire

Éditorial 3

La vie des Clubs 4

Partager nos pratiques de professeur de Junomichi 7

Le capitaine Knoll 11

Unité & JUNOMICHI *(suite)* 12

Conserver l'unité corporelle 15

NAGE NO KATA : HARAI GOSHI 17

La parole est maintenant... 18

Agenda 19

éditorial

Paroles de Kyu, paroles de Kyoshi

« Notre pratique va au-delà de ce que l'on peut généralement en penser » souligne Sigismond, dans son écrit sur l'Unité. Le recueil des impressions du stage de ***Mozé*** *en témoigne. Ce sont les* ***Kyu*** *qui, parfois, trouvent les mots les plus justes pour exprimer ce que peut apporter la pratique du* ***Junomichi****. D'un simple « sport », comme peuvent le désigner les non pratiquants, le* ***Junomichi*** *devient, pour celui qui accepte, un travail sur lui-même et notamment sur son corps, un support pour se construire autrement, et ceci très tôt dans la pratique. Est-ce nécessaire de chercher à se construire autrement ? À lire les réflexions d'un* ***Kyoshi****, on se dit que le parcours physique et mental doit être riche et fascinant. Il mérite d'être vécu. La réponse est là ! Les impressions des* ***Kyu****, qui découvrent les horizons qu'ouvre la pratique du* ***J****unomichi, spontanément exprimées et écrites avec le cœur, reflètent différemment la même pensée que celle d'un pratiquant confirmé. Elles rappellent que nous avons tous, finalement, en nous ce « germe » du besoin d'accomplissement dans la recherche et la transmission par l'enseignement, de vivre le mouvement esthétique ou la projection juste. Nous sommes tous capables de ressentir que la pratique modifie notre perception des choses en nous faisant vivre passionnément l'effort, du temps en rendant incompressibles les heures en* ***judogi*** *pour « forger le corps », mais aussi en nous faisant côtoyer le partage et l'unité avec les autres pratiquants, dans cette recherche.* ***Me Awazu****, qui nous a fait l'honneur de sa présence au Dojo d'Évreux le samedi 15 mai 2010, nous l'a rappelé : « progresser mais ensemble sinon, inutile !». Il s'agit de se donner la peine d'éduquer un peu cette aptitude pour qu'elle commence à se révéler même aux plus jeunes pratiquants. Sigismond en évoquant la symbolique du Yin et du Yang rappelle que « chacune des parties contient en son sein le germe de sa complémentarité ». Nous portons le Yin et le Yang en nous, notre vie est à l'image même de ce symbole. Sans le savoir, plongés dans le noir de nos sociétés parfois aveugles, la pratique de l'Art, des Arts devrait-on dire, nous ouvre des chemins que l'on ne suspectait pas et nous invite à exprimer le meilleur de nous. Ce qui peut nous sauver est en nous mais nous l'ignorons très souvent. Notre corps et notre esprit possèdent mille ressources mais nous ne savons pas les exprimer. Nous serions, parfois, des jardiniers bien maladroits qui ne savent plus comment faire pousser le légume alors que le soleil, l'outil, la terre et l'eau sont rassemblés. Alors tous au potager et bêchons pour récolter les plus beaux fruits de notre travail !*

Très bonne fin de saison et bonne lecture.

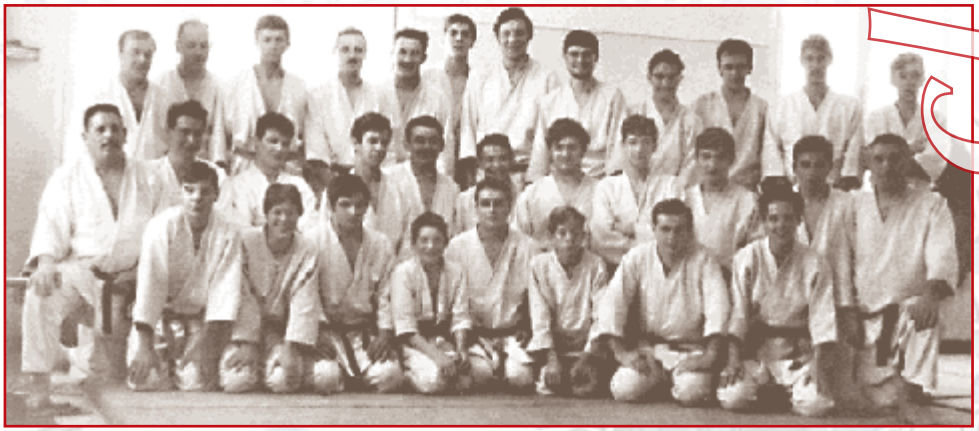
La rédaction.

Maxime de IGOR CORREA :

« Le ippon, c'est net et puis ça explose ! Ça arrive presque en même temps que l'attaque. L'idée de la projection c'est : tout de suite en bas »

Une vie de pratique et de partage : Gilbert Parent

Ceux qui ont connu **Gilbert PARENT** se souviendront d'un homme tranquille, volontaire, curieux de tout. Lorrain d'origine, il s'est engagé de 1938 à 1945 dans la marine, il a servi sur un contre-torpilleur, puis a travaillé 17 ans aux PTT à Paris, tout en étant pendant 10 ans assistant correspondant du «evening news». Il commence



le judo en 1954 et l'enseigne à l'ASPTT Paris, où il rencontre **Monsieur CORREA** auquel il restera fidèle puisque de retour à Nancy, où il est muté en 1964, il sera détaché à l'ASPTT et affiliera la section Judo à la FNJT. Sur son invitation **Monsieur CORREA** viendra souvent encadrer des stages en Lorraine (certains se souviennent encore des séjours à Bussang ou à La Bresse). Cet homme rare, un peu rêveur, écrivain à ses heures, sculpteur sur bois pendant sa retraite était avant tout un pédagogue exceptionnel. Il nous a bien aidés à grandir.

Gilbert PARENT est décédé vendredi 22 janvier 2010.

J'ai commencé le judo avec lui en 1964, il m'a enseigné son art avec beaucoup de gentillesse, de patience, de tolérance. C'était un homme bon et généreux. Il nous a aussi fait sortir de chez nous en nous faisant rencontrer d'autres clubs dans d'autres régions en particulier en Alsace ou en Champagne. Puis il a aussi été le professeur de Romain : je n'aurais pas su à qui d'autre confier mon fils. Voilà, que ceux qui l'ont connu aient une grande pensée pour lui.

Jacqueline GAUTHIER

Madagascar, une nouvelle terre d'adoption pour le Junomichi

Pour la troisième fois, le Junomichi était au cœur de la pratique du Judo Club de Saint Michel (Antananarivo, Madagascar), le 17 avril 2010. À l'initiative d'Éric Saïd *(Judo Club de Saint Michel, Madagascar)* et de **Jean-Marc Douguet** *(AS UVSQ, Versailles)*, des échanges sont réalisés, depuis 2005, pour promouvoir la pratique du Junomichi à Madagascar : des pratiquants malgaches ont été accueillis au sein du Judo Club du Marais, de Montreuil et de Versailles ; **Jean-Marc Douguet**, puis, en 2007, **Xavier Masson** et **Cédric Bonvillain**, ont pratiqué au sein du dojo Saint Michel. À chaque fois, c'est avec enthousiasme, que les pratiquants de tout âge, s'attachent à découvrir et à pratiquer le Junomichi. Pour le 50ème anniversaire du Judo Club de Saint Michel, club phare à Madagascar - plusieurs champions d'Afrique y ont été formés -, une après-midi d'étude a été consacrée à la découverte du Junomichi par une soixantaine de pratiquants (enfants et adultes). Rendez-vous est pris pour avril prochain pour de nouvelles séances à Madagascar, des pratiquants malgaches ayant organisé leur venue en France pour pratiquer dans le cadre de la FIAJ en 2010-2011.

Jean-Marc DOUGUET

Maxime de Montlebon : la noblesse et l'art

Maxime BOURNEZ mériterait bien ce titre de noblesse tant lui et son équipe ont réservé un accueil exceptionnellement chaleureux au Junomichikas venus faire découvrir la pratique du Junomichi dans son club. La rencontre a eu lieu durant le week-end du 24 et 25 avril 2010 dans un coin reculé et magnifique du «Doux», pris entre Morteau et l'assaut suisse *(ndlr : le jeux de mot est un peu dur lui !)*. Le stage dirigé successivement par **Xavier MASSON** (Hondeshi), **Mathias LEROUX** (Renshi) et **Romain GAUTHIER** (Renshi) a permis de donner le rythme autour des opportunités d'attaque sur balayage, du travail de l'esquive et du travail poussé autour de l'uchi komi. Tous les participants gardent le souvenir d'une organisation conviviale et chaleureuse, et d'un travail intense sur les tatamis : la recette pour un stage réussi. Gageons que **Maxime**, en « jardinier » professionnel qu'il est, saura faire germer la graine de Junomichi qui vient d'être plantée lors de ce superbe week-end de printemps.

Dès que **Montlebon** le souhaitera, nous viendrons voir les fruits de son travail, assisté de son équipe. Juste une remarque **Maxime** : la graine ne s'arrose pas nécessairement au Pontarlier pour germer …

Année de confirmation pour le stage enfant/ado
de la Plaine sur Mer, du 3 au 5 juillet

Fort de son succès en juillet 2009, le stage de Junomichi ouvert sur 3 jours aux (pré-) adolescents à partir de 10 ans, à la Plaine sur Mer, hisse à nouveau la grand voile : au programme Junomichi, jeux de plage, veillées musicales, de nouveaux ami(e)s et une bonne initiation aux joies du travail et de la vie en groupe que l'on retrouve dans les stages « long » tels que **Valloire** ou **Compains**. L'encadrement est assuré bénévolement par trois professeurs diplômés de la Fédération de Junomichi *(F.I.A.J.)* : **Mathias, Jérôme** et **Samuel**, assistés de **Laure** et **Pierre-yves**. Demandez leurs impressions aux jeunes qui étaient présents l'année dernière, c'est déjà mettre un pied sur le tatami du Dojo de la Plaine sur Mer. Attention, les places sont limitées ! Prenez rapidement contact auprès de **Mathias, Jérôme** et **Samuel** ou demandez des renseignements dans votre club.

Stage de Valloire : prenez de l'altitude pendant vos vacances !

L'air y est pur, l'herbe y est verte, la nature y est apaisante : c'est le cadre idyllique de Valloire où **Christian Demarre** *(surnommé, là-bas, le «mâle des montagnes»)* dirige chaque année un stage d'été d'une semaine. Pratique du Junomichi et randonnées vous aideront à mieux comprendre l'importance des appuis avec ou sans chaussures.
Le stage aura lieu du 5 au 11 juillet 2010.
*Pour tout renseignement, prenez contact avec **Christian Demarre** ou au Dojo Club d'Évreux - tél. : **02 32 38 48 92** ou e-Mail : **dojoclubevreux@gmail.com**.*

Partager nos pratiques de professeur de Junomichi

Le Junomichi en famille : réflexions d'avant-cours.

Depuis 4 ans, Le club de la Croix Blanche (ANGERS-49) organise un cours particulier nommé « Judo Famille ». Ce cours se déroule 3 fois dans l'année et regroupe tous les pratiquants du club. En octobre, il permet d'apprendre à connaître les nouveaux judokas et leurs parents.

En janvier, il est l'occasion de partager la galette des rois. En juin, il s'agit à nouveau de pratiquer ensemble et de faire le bilan à travers l'assemblée générale de l'association. Pendant cette heure de cours, enfants, ados et adultes s'exercent et apprennent à se connaître.

Les judokas qui pratiquent d'habitude selon des groupes d'âges, découvrent que le Junomichi est une activité adaptée à tous. En toute sécurité, les plus petits et les plus costauds projettent et contrôlent en cherchant la non-opposition. Des amis et parents accompagnent les pratiquants. Certains osent mettre le judogi et montent sur les tatamis.

À chaque fois, ce cours est l'objet d'une réflexion importante : il s'agit de prendre en compte l'hétérogénéité des judokas, de permettre à tous de progresser ensemble et de créer un climat de travail et de convivialité. En même temps, il me paraît essentiel de faire passer à chaque fois un message sur les principes du Junomichi et les enjeux de notre pratique.
Vendredi dernier, 22 janvier 2010, j'ai choisi d'orienter le cours sur la notion d'esquive et d'illustrer ce principe à travers divers exercices. Après le salut, *j'explique brièvement le thème abordé durant cette séance. L'étude de la non-opposition implique de chercher un passage, une orientation, un glissement de manière à ne pas se heurter au partenaire…*

Déroulement du cours :

Objectif	*Consignes*
Travail de l'attitude, du déplacement	Se déplacer sur tout le tatami en s'évitant *(sans créer « d'accident »).*
et de l'esquive en s'échauffant	Lorsque l'on croise quelqu'un, s'accrocher bras dans bras pour tourner et poursuivre sa course dans une autre direction
Le groupe en entier.	Idem en saisissant le judogi Idem en réduisant l'espace de course
Continuité de l'esquive sur déplacement en cercle Par deux. Changement de partenaire (x 2)	Meneur – mené : Tori décide du déplacement et crée des déplacements en cercle comme ceux réalisés auparavant. Uke suit le déplacement en maintenant l'attitude et la distance avec Tori en s'inscrivant dans les orientations impulsées par Tori.
Esquive et contrôle de la chute	Éducatif de la chute : Uke a son genou droit au sol. Tori esquive puis tourne pour accompagner la chute de Uke.

Objectif	Consignes
Créer l'esquive et la maintenir dans l'attaque en se mobilisant.	Déplacement en cercle : Taï Otoshi, Hiza Guruma, Ashi Guruma.
Créer l'esquive pour sortir d'immobilisation	Sortie de Kuzure Gesa gatame
Contrôler dans l'esquive	Enchaînement Kuzure Gesa Gatame et Kuzure Yoko Shio Gatame Randori (Ne-Waza)

Objectif	Consignes
Contrôler dans l'esquive	Yaku Soku Geiko (Nage-Waza): projeter en coopération son partenaire. Kakari Geiko : Tori attaque et Uke contrôle, esquive. Inversion des rôles. Randori

Juste avant le salut, j'illustre enfin la notion d'esquive avec l'attaque au poing du Nage no Kata et celle au couteau du Kime no Kata (piquer au ventre). Dans les deux cas, reculer ou bloquer l'attaque adverse ne sont qu'une seule réponse inadaptée à une situation d'urgence, de péril. Face aux problèmes (ceux de la vie y compris), il vaut mieux avancer, croiser pour esquiver sans fuir, ni perdre de l'énergie en s'opposant. Plus que des techniques, le Junomichi développe une attitude d'éveil, de vigilance dont les applications dépassent le cadre des tatamis.

Ce cours de Junomichi en « famille » s'est clôturé par le partage de la galette des rois et de nombreuses discussions autour du verre de l'amitié. Quelques parents d'élèves demandent s'il existe des cours adultes, intéressés pour prolonger cette découverte. Ce cours s'inscrit dans les temps forts du club : il contribue à son développement tout en permettant aux pratiquants d'apprendre à se connaître. Plus simplement il constitue une occasion supplémentaire de pratiquer et de passer un bon moment ensemble.

Mathias LEROUX

(Professeur de Junomichi à l'OS CROIX BLANCHE – ANGERS)

Le capitaine Knoll
& ses matelots à l'assaut des vagues de Mozé

Une double première pour moi !

Premier stage en tant que jeune ceinture jaune avec son lot de sensations qu'il me faudra ressentir encore et encore pour pouvoir les vivre pleinement. Être à l'écoute de l'enseignement apporté par **M. KNOLL** Werner ainsi qu'à celui de mes partenaires pour que ces deux jours me soient au mieux profitables alors que je n'en suis qu'au début de la voie : la voie douce.

Une première :
premier stage organisé par Mozé.

Je tiens à remercier tout les membres *(ainsi que leurs conjoints)* qui à eux tous ont fait de ce stage une réussite. Pour que tous les participants n'aient qu'à ce concentrer sur la pratique du Junomichi. Grâce à tout ce travail, je n'ai reçu que des félicitations sur l'accueil et l'organisation et je me dois de leur transmettre à mon tour.

Merci à vous tous !

Laurent PARIS

Mozé sur mer

37 ans remué par les vagues de l'Atlantique, de la Manche ou les forts courants des gaves pyrénéens et c'est en me reculant dans les terres que je m'éveille. Sous la douceur angevine, jamais je n'aurais cru à nouveau être porté par ces vagues qui me rendent plus vivant que jamais. Oui, ces deux jours de stage à Mozé, m'ont offert de multiples sensations. Le plaisir de vous retrouver, et de partager, le Ju nomichi, autant sur le tatami qu'en dehors. Mais c'est bien, vêtu de mon judogi, concentré sur ceux qui m'entouraient et sur moi, que ce week-end je me suis retrouvé tantôt bercé tantôt chahuté par ces multiples vagues que nous avons apportées. Alors merci **Werner**, merci Patrick, merci à vous tous, qui m'avez apporté dans cet art de vivre, une facette dont je ne soupçonnais pas l'étendue. Certain de ne pas l'avoir encore bien cerné, mais sûr de l'avoir bien ressenti, c'est le plaisir dans le mouvement.

Gilles BAILHET

Unité & JUNOMICHI *(suite article magazine nº 35)*

Nous sommes aussi des êtres de contradiction et celles-ci sont l'expression de contraires qui nous habitent. Nous avons en nous l'ange et la bête et seule notre conscience nous fait voyager entre ces deux extrêmes. Cela ne veut pas dire non plus que l'on va jusqu'aux extrêmes. Chercher à réaliser l'unité de ces tendances peut aussi être un but de notre pratique. Et celle-ci ne serait elle pas non plus un moyen de conserver ce bon sens qui semble faire défaut de plus en plus ? Je me permettrais une métaphore en écrivant ceci : Le JUNOMICHI est la voie de la recherche de l'équilibre, d'un corps qui se tient droit, les pieds bien sur terre et la tête dans le ciel. **KANO** disait, il me semble, que c'est la recherche de l'équilibre physique et mental. Je pense que résoudre nos contradictions c'est résoudre la question de notre raison d'être. Et si ce n'était pas ça que l'on cherchait à résoudre par notre pratique ? Et si la recherche de cette perfection dans l'exécution d'une projection c'était simplement vivre en pleine conscience un petit moment d'éternel présent, que réaliser à ce moment que lui et moi ne sommes qu'un, que seules les apparences nous trompent. Si c'est vraiment ça, alors on peut dire que notre pratique est universelle. Bien sur il y a un aspect sportif, on entretient son corps et ça peut suffire. On s'astreint à une forme de discipline librement acceptée, au moment du salut par exemple, nous sommes aussi dans une grande unité, unité du groupe au moment du salut collectif, unité de but dans la pratique et donc dans le but à atteindre mais aussi unité dans le couple **TORI** / **UKE** quand ils se saluent pour travailler ensemble. On prend plaisir à boire une bière au bar après avoir transpiré, on baigne dans cette ambiance particulière au **DOJO** et plus spécifique encore celle du JUNOMICHI qui nous fait aussi prendre conscience de notre appartenance à un groupe qui forme une unité. Je n'oublierai pas non plus les facteurs psychologiques : il y a l'espoir et la perspective toujours reformulés du plaisir lui-même dans la pratique, avec comme but immédiat de l'améliorer et de la rendre plus performante ; la satisfaction de réussir en **randori**, de marquer en compétition, de réaliser un **kata** sans erreur ou encore de réussir pour l'admission au degré supérieur, tous ces éléments font partie également d'une unité, mais n'est ce pas là une recherche d'une autre dimension de nous-mêmes ? En définitive l'unité dans notre travail pour progresser réside dans notre capacité à transcender nos limites, à les sublimer à les accepter d'abord, les comprendre ensuite pour finalement les intégrer dans un TOUT harmonieux où l'être se sent bien parce que il est en paix avec lui-même et donc avec tout le monde. Chacun d'entre nous est unique et pourtant il est aussi comme les autres. Nous retrouvons notre pratique dans le sens ou les erreurs commises sur le chemin du progrès sont les mêmes, bien qu'habillées de la personnalité de celui qui les fait. Ceci a fait dire à certains que si l'emballage est

quelque peu différent, la substance si vous préférez, ce qu'il y a à l'intérieur, l'essence est la même ! Nous le voyons bien quand nous pratiquons, la substance c'est de reconnaître quelqu'un à la façon qu'il a de se tenir, de se déplacer de rentrer son mouvement, on reconnaît sa personnalité et l'essence c'est que nous avons les mêmes « défauts » je dirais, on vient repousser avec la main droite, on est en arrière, voire cassé, on tire, on s'oppose. Évidemment en fonction de notre travail, du temps que nous avons mis pour nous dégrossir, c'est plus ou moins flagrant mais on sait qu'on est tous passés par là. Et ce que l'on recherche c'est bien d'arriver à nous épurer de ces blocages. Nous nous compliquons la vie nous-mêmes et la maîtrise consiste bien à se débarrasser de tout ce qui nous encombre et nous limite. Quand parfois cela se produit, que nous réalisons le mouvement parfait *(parce que ça arrive !)* Nous découvrons émerveillés que ce soit si simple et le partenaire est lui aussi subjugué d'avoir subi, d'avoir vécu devrais-je écrire, une telle sensation. Seulement voilà, faire simple ce n'est pas facile. Le maître **KANO** dans une de ses maximes dit : la simplicité est la clef de tout ART élevé, de la vie et du JUDO. Pour ce qui précède je vous cite de mémoire ce que **M. Jean BEAUJEAN** voulait écrire dans un livre et dont il m'avait donné un résumé « nous sommes responsables de ce qui est arrivé au judo, de cette dérive, parce que nous n'avons pas su ou pas pu expliquer que quand une telle chose se produisait ; réussir un mouvement à la perfection c'était possible avec n'importe qui, fût il beaucoup plus lourd, parce que nous savions ne pas pouvoir le reproduire d'une façon systématique ». Le petit cercle des pionniers avec **KAWASHI** savait que ça existait mais on n'en parlait pas. Nous sommes à la fois si peu de chose et une si grande chose parce qu'elle est unique et c'est ce qui la rend aussi admirable. Nous sommes uniques et nous sommes plus de six milliards sur la planète ! Quel exemple d'unité dans la diversité. Quel est le lien avec le **JU NO MICHI** me direz-vous ? Tout simplement que notre pratique doit nous amener à prendre conscience de niveaux supérieurs de compréhension et de hauteur de vue. Si pratiquer le JUNOMICHI ne servait qu'à chercher à réaliser des mouvements parfaits, avec un minimum d'effort et un maximum d'efficacité ce serait véritablement le réduire à une simple expression en oubliant les bienfaits qu'il peut apporter pour une meilleure compréhension de nous-mêmes. Nous sommes les créateurs de notre pratique et nous tendons vers... ce que nous cherchons à réaliser, c'est notre degré d'idéal qui produira le degré de perfection dans l'exécution d'un mouvement, c'est pour cette raison que certains font mieux que d'autres, s'il suffisait de multiplier le nombre **d'uchi-komis** pour se rapprocher de la perfection, les plus acharnés, en nombre d'entrées, seraient les meilleurs, mais il n'en est rien heureusement. Certes la quantité de travail est toujours payante mais comme il a été dit justement par un philosophe du passé : répétée mille fois, une erreur ne produit pas une seule vérité. Alors on voit bien que d'autres facteurs viennent se greffer, facteurs psychologiques, aspects mentaux, idéalisme, ambition, amour du beau, recherche de l'absolu, intelligence, capacités physiques. Un autre aspect de notre pratique réside dans le fait que les cinq éléments du JUNOMICHI : Le contrôle, la décision, l'esquive, la mobilité et la non opposition,

sont inséparables et indissociables. On ne peut pas en retirer un sans dénaturer le reste. Comment par exemple réaliser une projection parfaite s'il manque un seul des éléments cités plus haut ? Par voie de conséquence on peut se représenter ces cinq éléments comme étant un tout, une unité, cette unité est une harmonie et c'est pour cette raison que c'est beau, que c'est juste et que c'est VRAI. Nous voyons bien que notre recherche, notre travail, c'est un cheminement, une voie qui doit nous mener à mieux nous connaître et à mieux nous reconnaître dans l'autre, cet autre, l'**UKE** de circonstance c'est un autre nous même, il a les mêmes difficultés, peut être pas au même niveau que nous, mais avec un peu d'honnêteté on peut facilement se reconnaître en lui. C'est pour cela que notre pratique est humaniste et universelle c'est pour cette raison également que c'est un ART. Là encore l'ART nous ramène à l'harmonie et à l'unité, c'est comme si nous recherchions d'une manière inconsciente notre réalité profonde, notre vérité. Tous ceux qui ont été reconnus comme de grands artistes qu'ils soient musiciens, peintres, sculpteurs, chanteurs, comédiens et autres, l'ont été parce qu'ils ont su rassembler, par l'émotion qu'ils ont su créer dans leur œuvre, beaucoup de monde dans une sorte de communion, une sorte d'harmonisation des esprits, voire des consciences. Là encore on parle d'unanimité un autre synonyme de l'unité. Oui tout se tient, tout est en harmonie, seul l'homme par ses actions volontaires interfère dans ce processus. **Jigoro KANO** a écrit que le JUDO était un système d'éducation physique et mental qui devait permettre à l'homme pratiquant de s'améliorer et dans une de ses maximes il disait également que le niveau d'éducation (ou d'évolution) de la plus grande partie de la population, il parlait de l'état du monde, lui faisait penser au niveau des débutants au JUDO. Pour qu'il ait pu dire cela c'est qu'il devait bien avoir une vision des choses qui n'était pas celle de l'homme ordinaire. Le débutant dans notre pratique nous voyons combien il est maladroit, qu'il n'y arrive pas même quand il veut bien faire, donc ça n'est pas vraiment de sa faute mais il faut qu'il soit guidé par ceux qui sont déjà passés par là. C'est pour cette raison qu'un professeur voire un maître est nécessaire. C'est une première condition, il en faut une autre c'est celle d'une relation de confiance et d'acceptation de ce que le professeur démontre. En un mot il faut accepter d'être guidé. Bref il faut qu'il existe une relation d'harmonie entre le maître et l'élève. Les deux sont en quelque sorte dans une unité, non seulement dans la pratique mais également dans le but à atteindre. Harmonie avec soi-même, harmonie avec son conjoint, ses voisins ses collègues, comment ne pas imaginer alors que le but même de nos vies soit de découvrir ce principe, les lois qui le gouvernent pour que, les connaissant, on puisse s'y soumettre en toute conscience et en toute humilité en sachant que c'est le meilleur pour nous, pour qu'enfin, enfin le monde *(utopie)* puisse se tourner vers d'autres objectifs plus nobles que ceux essentiellement mercantiles d'aujourd'hui.

Sigismond WRONA

Conserver l'unité corporelle

« Minimum d'effort pour un maximum d'efficacité ». Cette maxime célèbre de **Jigoro Kano** nous est familière. Elle est un guide pour notre pratique et son application révèle toute la difficulté de l'apprentissage du Judo. Pour nous guider sur cette voie, **M. Corréa** a redécouvert des principes et a organisé sa pédagogie autour de ceux-ci. Il a remis en lumière le sensible, le subtil caché derrière les mouvements bien visible eux, qui font la particularité de notre pratique.

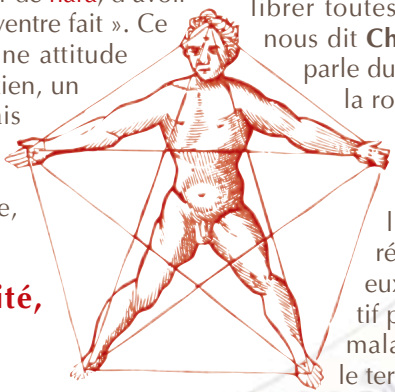
Ainsi l'application de la non-opposition, de la mobilité, de l'esquive, du contrôle, de la décision et de l'efficacité, met notre réflexion et surtout l'intelligence de notre corps à l'épreuve. La vision et l'utilisation de nos capacités mentales, physiques et instinctives, doivent être éduquées. Le corps, notre principal outil, doit trouver ou retrouver une structure cohérente afin d'exprimer ses pleines possibilités.

Se structurer certes, mais sur quelles bases, sur quelles références ? Et quand bien même avons nous trouvé en nous ce sur quoi il serait bon de se construire et que nous ressentons notre corps comme un tout unifié et cohérent, comment conserver cette unité corporelle en mouvement et lors de la projection ou de la sortie d'immobilisation ?

Pour mener ma réflexion, je m'appuierai d'abord sur mon expérience de pratiquant de **Ju No Michi** et ce que l'on m'a retransmis. Mais je prendrai des références dans un autre art martial que je pratique et enseigne, le **Taiji Quan**. Cet ancien art martial enraciné dans la culture chinoise nous offre un autre regard, une vision enrichie de l'énergétique chinoise. Cette science des « souffles » est traditionnellement liée aux arts martiaux. C'est un aspect culturel et une réalité agissante qu'il est bon de prendre en compte puisque notre art est né de cette culture.

1) Le Hara

Dans la culture japonaise et chinoise, le hara détient une importance toute particulière. On juge un individu sur le fait d'avoir ou de ne pas avoir de hara, d'avoir ou de ne pas avoir un « ventre fait ». Ce jugement se porte sur une attitude qui est à la fois un maintien, un calme, une sérénité, mais aussi une capacité à prendre une décision, car le hara est le centre, fondement de l'action.



1er Centre de gravité, centre mécanique.

Centre de gravité, il va être le moteur de tout mouvement. Comme on le voit sur le schéma ci-dessus il est le pivot autour duquel vont s'articuler les membres et la tête et c'est autour de lui que vont s'équilibrer toutes les forces. C'est ce que nous dit **Christian Demarre** lorsqu'il parle du hara comme le moyeu de la roue et les membres comme les rayons. En Taiji Quan on dit le commandement réside dans la taille soit la ceinture pelvienne, la région lombaire, et les reins eux-mêmes*. Dans un objectif pédagogique, il me semble maladroit d'utiliser seulement le terme ventre pour faire pren-

dre conscience du Hara. Prenons comme image la ceinture que l'on noue. Elle fait le tour de la taille. Le hakama nous maintient encore mieux toute cette région.
C'est donc également le centre de décision générateur de tout mouvement. Si nous focalisons uniquement sur l'avant de l'abdomen, nous allons crisper les lombaires, verrouillant ainsi le bassin et l'articulation des hanches. Ce qui est dommageable pour notre santé physique et pour l'expression de la puissance. Pour argumenter cette remarque, voyons ce que nous disent les vieilles traditions chinoise et japonaise

2ème Le hara centre énergétique.

Baihui
Comme nous le voyons sur le schéma nous pouvons localiser un point de rencontre de trois axes :

L'axe Baïhui et Hui Yin
(sommet du crâne et périnée)

L'axe Mingmen-Shenjue

L'axe Xuanshu-Qihai

Pour l'heure j'insisterai sur deux points Qihai et Mingmen. On traduit Qihai par « océan du souffle » situé trois doigts sous le nombril.
Quand on sait que pour les taoïstes le souffle est le fondement même de l'univers et qu'ils ont construit leur vision du monde sur cette notion, avoir un océan de souffle sous le nœud de ceinture nous invite à le garder bien centré sous peine d'être sacrément déséquilibré! Entre la 2ème et la 3ème lombaire se situe Mingmen la « porte du destin », lieu d'expression de l'énergie contenue dans les reins que l'on appelle le Jing fondement vital de l'être en médecine chinoise. On comprendra alors le danger de bloquer la région lombaire lors du mouvement.
Pour habiter son Hara il est d'abord essentiel d'apprendre à relâcher les tensions périphériques et à diriger son intention dans le Hara. En Taiji quan il est dit « la où va l'intention, le Qi s'y rend également » ou encore « Avec la pensée diriger le Qi* ». À la suite de cela on trouve « avec le Qi mouvoir le corps *». Nous avons vu plus haut que le Hara est le centre énergétique du corps donc il apparaît judicieux de concentrer le QI dans le Hara en préliminaire au mouvement. Cependant, si lors de l'étude il est important de passer par ces étapes, nous devrons être capable de laisser s'exprimer ce mécanisme sans y penser lorsque nous l'aurons décidé notamment lors du Shiaï.
Avec l'intention il faut de manière plus concrète diriger sa respiration. Descendre sa respiration dans le Hara permet de le mobiliser et de se mobiliser. Mécaniquement elle va permettre la respiration lombaire et abdominale, mobiliser voire détendre le diaphragme et va nous permettre de mieux sentir notre ceinture abdominale. Il est essentiel que l'inspir prenne source dans le Hara pour nourrir et stimuler cette zone.

les 3 axes définissant le centre

Jérôme VOISIN

NAGE NO KATA : HARAI GOSHI

UKE

1) Uke attaque en se tirant

TORI

1) Tori esquive en distance et en direction en portant son poids à gauche.

2) À la fin du 2ème pas, la main passe sous l'épaule de gauche de Tori avec un contact au bout des doigts

3) Au 3éme pas, 1ère impulsion avec la jambe droite de Tori, sa main droite sert à faire pivoter les hanches.

4) Petits pas de la jambe gauche qui recule en tournant

5) 2ème impulsion faite par la jambe gauche qui sert à éloigner la hanche droite de Tori loin d'Uke

6) Uke commence à chuter quand la jambe droite de Tori fauche.

La parole est maintenant aux maîtres jardiniers et leurs remarquables créations :

Le jardin du musée d'Adachi

On se demande ce que l'on recherche dans un jardin construit harmonieusement avec sens : une récompense, une pose, une halte, une pensée, un regard en arrière, un chemin parcouru,...

«Le jardin est une méditation à ciel ouvert,
un secret révélé à qui le mérite.»

agenda

2010 / 2011

lieu	date	commentaire
Perros-Guirec *(Bretagne)*	**12 & 13 juin 2010**	Examen de Grade
Valloire *(Savoie)*	**5 au 11 juillet 2010**	Examen de Grade *Sous la direction technique de Monsieur Christian DEMARRE*
Compains *(Auvergne)*	**25 au 30 juillet 2010**	Examen de Grade *Sous la direction technique de Monsieur Werner KNOLL*
Compains *(Auvergne)*	**01 au 06 août 2010**	Examen de Grade *Sous la direction technique de Monsieur Werner KNOLL*
Boën *(Rhône-Alpes)*	**27 & 29 août 2010**	*Séminaire des professeurs et assistants* *Sous la direction technique de Monsieur Christian DEMARRE*
Limoges *(Limousin)*	**16 & 17 octobre 2010**	Stage Junomichi
Évreux *(Haute Normandie)*	**11 & 12 décembre 2010**	Stage Jujitsu
Angers Anjou Dojo *(Pays de Loire)*	**8 & 9 janvier 2011**	Cérémonie des voeux
Paris *(Île de France)*	**19 & 20 mars 2011**	Stage Junomichi
Compains *(Auvergne)*	**22, 23 & 24 avril 2011**	Stage de Pâques
Valloire *(Savoie)*	**avril 2011**	Stage Ski Junomichi
Perros-Guirec *(Bretagne)*	**21 & 22 mai 2011**	Rencontre nationale
Lyon *(Rhône)*	**11 & 12 juin 2011**	Stage Junomichi
Compains *(Auvergne)*	**24 au 29 juillet 2011**	Stage d'été
Compains *(Auvergne)*	**31 au 5 août 2011**	Stage d'été

Pour tous renseignements :
Siège social FIAJ
(FÉDÉRATION INTERNATIONALE Autonome de Ju No Michi)
tél. : **02 32 38 48 92**
Site Internet : http://www.fiaj.fr

Ju No Michi magazine
FÉDÉRATION INTERNATIONALE Autonome de Ju No Michi

58 190 TANNAY

Trimestriel

Rédaction :
Christian ARNAUD,
Cédric BONVILLAIN,
Romain GAUTHIER
Matthieu GUYOMARD

Conception & réalisation graphique :
Claude TOUCHAIS

Ont collaboré à ce numéro :

Jaqueline GAUTHIER	4
Jean-Marc DOUGUET	5
Mathias LEROUX	7
Gilles BAILHET	11
Laurent PARIS	11
Sigismond WRONA	12
Jérôme VOISIN	20

Dans notre prochain numéro :

La verticalité
par Jérôme VOISIN

Petit essai sur les jardins Zen
***(1ère partie)* par Bruno PETTA**

Ju No Michi magazine
Fédération Internationale Autonome de Ju No Michi

12 Faubourg de Villiers
58 190 TANNAY
e-mail : *junomichi-mag@voila.fr*

La reproduction, même partielle, de tous les articles et photos parus dans JU NO MICHI Magazine est interdite. Malgré une sélection soigneuse, la rédaction décline toute responsabilité quant au contenu des articles et décline toute responsabilité pour les documents remis. Les documents reçus ne sont pas rendus, et leur envoi implique l'accord de leur auteur pour leur libre publication.