



# Junomichi

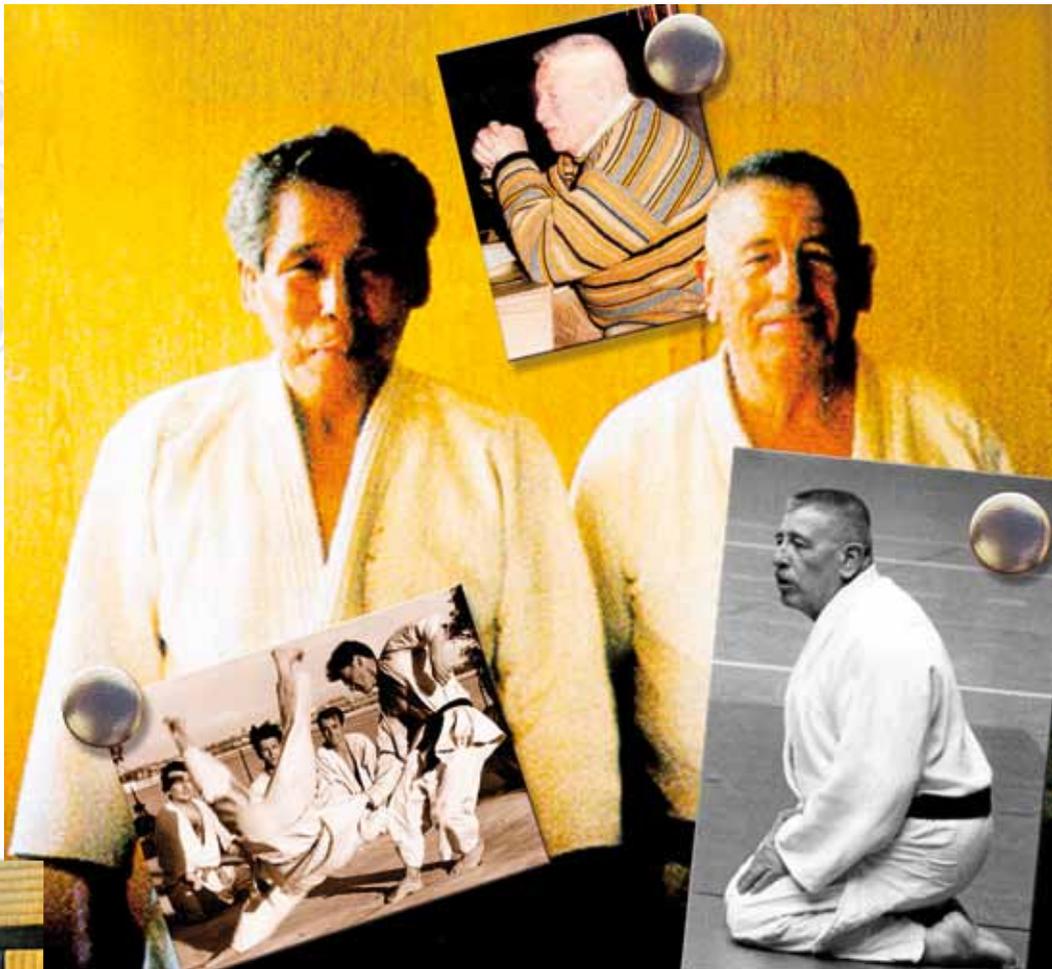
Fédération internationale  
Autonome de Junomichi *magazine*

TRIMESTRIEL

n° 38  
2012

magazine trimestriel de diffusion interne à la fédération internationale Autonome de Junomichi - fondé par S. Bourgeon

*Monsieur Corrêa,  
l'esprit de notre pratique*





# Sommaire

<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>La vie des Clubs</b>	<b>5</b>
<b><i>Quelques paroles de M. Corr�a</i></b>	<b>7</b>
<b>Histoire de famille</b>	<b>8</b>
<b>Entretien avec Maître Awazu</b>	<b>9</b>
<b>Dualité</b>	<b>16</b>
<b>Hommage � Kiki</b>	<b>23</b>
<b>La projection</b>	<b>24</b>
<b>Agenda</b>	<b>27</b>



# éditorial

## La résignation ou l'espoir

Lorsque Sébastien Bourgeon a créé la revue en mars 1998, au siècle dernier, il y avait vu un formidable moyen de créer un lien entre les pratiquants de Junomichi. Quelques 14 ans après, le constat est décevant : nous ne recevons plus assez d'articles pour faire paraître la revue trimestrielle. Plusieurs pratiquants écrivent régulièrement et nous les remercions pour leur contribution essentielle, mais est-il possible que ce soient toujours les mêmes qui s'expriment ?

Après une rencontre de **Junomichi**, nombreux sont les participants qui ressortent gonflés à bloc par ce que l'on a partagé ensemble sur le tatami. Engagez simplement la discussion dans les vestiaires ou au pot de l'amitié avec l'un d'entre eux et vous constaterez que l'exaltation est perceptible. Mais voilà, elle est jalousement conservée, elle n'est pas offerte au partage, elle ne dépasse pas les murs d'enceinte. Quel dommage qu'autant de réflexions spontanées, sincères, ne puissent pas être simplement mises en mot pour prolonger l'échange avec les autres, donner envie aux absents ou aux timides de se joindre à nous.

Est-il possible de comprendre qu'à l'époque où tout le monde possède un profil sur Facebook et exhibe tout ou partie de sa vie intime, la pudeur empêche les Hommes d'exprimer leurs pensées et leurs sensations dans une pratique ? Peut-être ne faut-il pas chercher en direction de la pudeur. Le Temps, notre relation au Temps a changé. Nous sommes abrutis aux temps rapides, à l'immédiateté.

Toute notre société s'organise pour gagner non pas du temps car cela voudrait dire que nous aurions beaucoup de temps pour nous consacrer à autre chose, elle s'organise pour gagner sur le temps ; c'est une lutte vaine et inutile car le temps gagnera toujours sur nous.

Nous ne prenons plus le temps d'écrire autre chose que des Twitt à cent quarante caractères ou des SMS aux mots tronquées et abîmés. Alors nous vous invitons à prendre du temps. Ménagez-vous plusieurs heures où vous n'avez rien à faire (si, c'est possible), où vous n'avez aucune tâche planifiée, aucun rendez-vous.

Coupez votre satané téléphone portable. Vous allez redécouvrir le bonheur de prendre le temps de s'ennuyer. Partez par un jour de beau soleil printanier dans un coin de nature qui vous émeuve ou qui vous rappelle des souvenirs. Partez, sinon, à

une de ces terrasses de café où, bien calé dans votre chaise, vous pouvez contempler des dizaines d'existences passant devant vos yeux ; imaginez leur vie, inventez leur destinée.

Vous êtes en condition pour commencer à prendre votre feuille de papier blanche et votre crayon. Pour parler de quoi ? De cette nature qui s'étale sous vos yeux et vous fait du bien tout comme la pratique du Junomichi, vous le sentez, vous fait régulièrement du bien. De cette femme élégante qui a cette démarche assurée cette Attitude, de sa perceptible Décision, alors que le grand bonhomme qui la croise semble si peu à l'aise au milieu de cette foule.

**Le Junomichi c'est la vie.** Il suffit de parler de la vie pour parler du Junomichi. Vous ne voyez toujours pas de quoi vous pouvez parler ? Voici en vrac quelques thèmes qui s'offrent à vous. Quelle force a donc le Junomichi pour permettre à des pratiquants de plus de 70 ans de partager des moments sincères de recherche sur le tatami avec des adolescents ?

Comment mon professeur fait-il pour m'enseigner un art martial fondé sur la sensation qui par définition ne se traduit pas aisément en mots ?

L'arbitrage dans les rencontres de Junomichi ne donne une existence qu'à l'action positive en supprimant toute valeur à la sanction du fautif. Est-ce la condition essentielle pour rendre possible l'existence du shiai dans l'esprit du Junomichi ? Comment le Junokata, kata qui s'exécute lentement, donne-t-il des éléments pour comprendre la respiration et le rythme d'un mouvement dans la pratique ?

Les petites phrases rituelles de Monsieur Corr a lors des stages m'ont marqué, comme « se hisser vers le bas » par exemple. Que voulait-il dire ? L'unité, la dualité : les retrouve-t-on dans la pratique (attention le thème a déjà été traité par Sigismond !). Les jardins japonais et le Junomichi (ça aussi ça a été traité ; merci Bruno pour ce bel article !) J'ai lu des maximes de Jigoro Kano. J'ai choisi de vous donner mon interprétation personnelle de l'une d'elle.

Ou bien, Je kiffe trop le Junomichi, le pratiquer c'est « nice à mort » et je tenais à vous le dire !

**Tout est possible, il suffit que vous le vouliez.**

Bonne lecture !!

La rédaction

**Nota :** Dorénavant, tout auteur d'un texte paru dans la revue Junomichi Magazine se verra offrir gratuitement la version papier dudit numéro, dédiée par la rédaction, s'il le souhaite !

## La vie des Clubs

### > Deuxième bougie pour le stage de junomichi de Mozé sur Louet (49)



Ne voulant pas laisser les corps se refroidir, c'est au premier week-end de février 2011, que le club de junomichi de mozé a organisé son deuxième stage régional. Pas de repos pour les samourais !

Sous le professorat de **Loïc LE HANNEUR** (et le regard de **Igorô KANÔ** et d'**Igor CORREA**), une quarantaine de participants ont pu suivre un stage de haute volée, au sens propre comme au figuré. Dans le respect d'un judo tradi-

tionnel cher à notre club, nous avons pu goûter sur et en dehors du tatami ce sport, cette forme de corps et d'esprit, tout un art de vivre.

Comme l'an dernier, la vague est toujours là ; porté par son élan ce stage n'a pas démerité, grâce à vous tous, professeurs, organisateurs et participants assidus. Et l'an prochain, nous serons disponibles pour vous inviter dans la douceur angevine, pour partager avec vous ces instants privilégiés, qui rendent tant de choses si limpides que corps et âmes ne peuvent que vous remercier de pratiquer.



### > Ton dernier Salut

Tu étais connu pour tes Rolanderies, ces jeux de mots si limites qu'ils nous faisaient marrer. Tu étais connu pour être un extraordinaire compagnon de route toujours

S  
O  
L  
I  
D  
A  
I  
R  
E

enjoué, avec dans les yeux cette lueur qu'ont ces enfants malicieux et plein de vie, si fiers d'avoir réussi leur coup. Tu étais connu pour ta volonté immodérée de convaincre à tout prix et de défendre le Junomichi, jusqu'à en saouler tes interlocuteurs.

Tu étais connu pour ta générosité et ta solidarité qui t'on conduit à prêter main forte lors de la création du Dojo National, à Evreux.

Tu étais connu pour ton obstination qui t'a permis de créer ex nihilo le Club d'Ecos, dans l'Eure et à convaincre ton épouse Chantal de monter sur le tatami.

Tu étais connu pour tes frasques sans limites qui nous ont parfois conduit à des situations impossibles mais dont tu te sortais toujours magistralement par je ne sais quelle pirouette.

***Lorsque nous nous sommes inclinés une dernière fois devant toi, Roland, nous ne savons pas si tu étais en kimono, mais nous tenions à saluer en toi le partenaire que nous aimions tant.***

Bon voyage l'ami.

## > **Matthieu Guyomard laisse b(r)eton ...**

Le comité de la Revue Junomichi Magazine compte 6 membres : **Matthieu Guyomard, Jean-Pascal Colas, Julien Chollat Namy, Romain Gauthier, Claude Touchais et Cédric Bonvillain.**

**Matthieu Guyomard** nous a fait part de sa volonté de quitter le groupe. Rappelons que **Matthieu** était le dernier fil conducteur avec l'ancienne équipe (**Didier Trahmel, Michel Luguern, Matthieu Guyomard** et tous ceux de l'ombre) et qu'il nous a permis de reprendre le flambeau sereinement en sachant que nous pouvions compter sur son expérience en cas de difficulté. Matthieu a notamment signé le dernier numéro (n° 37) de la revue. Nous tenions à te féliciter pour ta créativité, ta persévérance et tes coups de gueule : tu t'es investi pas loin de 10 ans pour la revue et ça mérite d'être souligné.

N'hésite pas à prendre la plume pour exprimer ta libre pensée.

Toute l'équipe du Junomichi Magazine et les lecteurs te remercient pour ton travail.



## > **Le Junomichi prend un ancrage dans les Pyrénées**

Le Junomichi est lancé dans les Pyrénées (*atlantiques*) et plus précisément dans le hameau de **Pédehourat** qui est rattaché au village de Louvie-Juzon dans la vallée d'Ossau. Les cours enfants ont pu commencer dès le 12 septembre ; les cours adolescents/adultes ont suivi début octobre.

Ce lancement du **Junomichi** a bénéficié d'une impulsion supplémentaire et bien

venue à travers les 2 stages qui ont eu lieu : les 30 et 31 octobre sous la direction de **Christian Demarre**, et qui, outre les 7 adultes et adolescents locaux a réuni des judokas venus de Normandie, de l'Anjou, de Montauban et d'Espagne (**René**) ; les 12 et 13 Novembre animé par **Romain Gauthier** qui avait traversé la France avec une petite bande de joyeux Lorrains dont certains sont devenus des inconditionnels de la garbure du pays .Ces stages se sont chaque fois déroulés dans une ambiance sympathique qui a permis aux débutants de se faire une idée plus précise de ce qu'est le Junomichi et de l'esprit dans lequel il doit être pratiqué. Que ceux qui ont participé à ces stages en soient remerciés.

Alain Brunet

## Junomichi et quelques paroles de **M. Corrêa**

« Rien ne sert de faire mille fois un mouvement si c'est mal fait ! ».

Ainsi parlait **M. Corrêa**.

La reproduction de la précision dans l'exécution est un élément important de la conscience du mouvement. C'est bien sûr la responsabilité du professeur de surveiller et de corriger. Inlassablement **M. Corrêa** nous répétait la même chose sous un angle différent. Il y a bien sûr une progression dans la réalisation du mouvement juste, mais il pensait que la perfection était possible à tout moment, même pour un débutant !

C'est toujours une bonne surprise lorsque « cela » arrive...

« **Uchi Komi : allez, 50 fois, ça devrait déjà être fini !** »

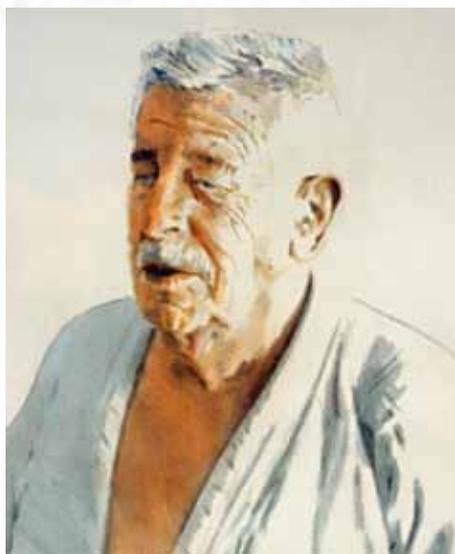
« **Vous n'avez qu'à commencer par la fin !** »

C'est vrai seulement si le mouvement exécuté est juste tout de suite, alors le 1<sup>er</sup> ou le 50<sup>e</sup>, le but est d'y arriver et de recommencer.

« **Non pas comme ça !** » qui revenait très souvent !

C'est parce que le pratiquant manquait de rigueur et s'endormait dans la routine sans faire d'effort !

« **Chacun doit devenir son propre professeur, vous ne devriez plus avoir besoin de moi !** » Réaliser la perfection sans avoir la grosse tête (comme Joseph !) et ne plus être une « brêle ».



Daniel-Yves BIERI

## Histoire de famille

➤ Dans la famille Juno, tout allait bien tant que le patriarche gérait la destinée de la famille. Avant de partir il avait désigné sans les nommer ses successeurs potentiels.

Quand le patriarche est parti, la famille des quatre coins de l'Hexagone s'est réunie, se promettant de continuer son œuvre.

La destinée a été confiée aux sages de la famille. Ils ont continué l'œuvre du patriarche, se référant toujours à lui, agissant en son nom. Comme toutes les familles, elle s'est agrandie, s'est diversifiée. C'est dans la logique des choses.

Toute famille qui reste repliée sur elle même est vouée à disparaître.

Chaque année la famille se réunit comme toutes les familles pour se souhaiter une bonne année.

On a vu au fil des années, certains membres ne plus venir souhaiter une bonne année aux autres, d'autres encore ne pas partager la même table que le reste de la famille.

Malgré tout, tout le monde faisait bonne figure. Il aurait peut être fallu se parler plus ! Tout cela n'a pas empêché la famille Juno de continuer à vivre, à progresser, à évoluer. Dans cette progression, bien que toujours respectueux de ce qu'avait fait le patriarche, certains sages n'auraient-ils pas atteints (*voir dépassés*) le maître ?

Personne n'oserait avancer de tels propos de peur de froisser certains, qui après toutes ces années n'ont pas encore fait le deuil du patriarche.

Des problèmes d'égos, de pouvoir (*peut être*) et un système de prise de décision défaillant ont mis à mal le conseil des sages.

Ne sachant plus qui devait décider du devenir de la famille, tout le monde se mit à décider dans son coin, puis se mit à reprocher à untel d'avoir pris telle décision ou telle autre.

Cela ne serait jamais arrivé du temps du patriarche ! la contestation ou la remise en cause de ses décisions n'étaient pas de mise en ce temps là.

Nonobstant, la famille s'est réunie à nouveau pour se souhaiter une bonne année 2012, et chaque membre a pu venir montrer au reste de la famille ce qu'il savait faire.

Chaque membre ? non...!. les **YAWARA**, n'ont pas été sollicités pour démontrer leur savoir. Pourtant ils étaient là, ils font partie de la famille (*il paraît même qu'ils en sont à l'origine*), les **IAI** non plus.

Comment tous ces gens qui font partie intégrante de la famille ont-ils pu être oubliés ? Où est la prospérité mutuelle ? Cela ne s'applique t'il qu'avec un partenaire ?

Pas facile ces histoires de famille. Espérons juste que les sages sauront montrer qu'ils portent bien leur nom de sage et réussiront à garder l'unité familiale. Sinon on a vu des tas de gens sans famille accomplir des choses merveilleuses !

Trouver cette attitude.

Jacques MERRANT

.....

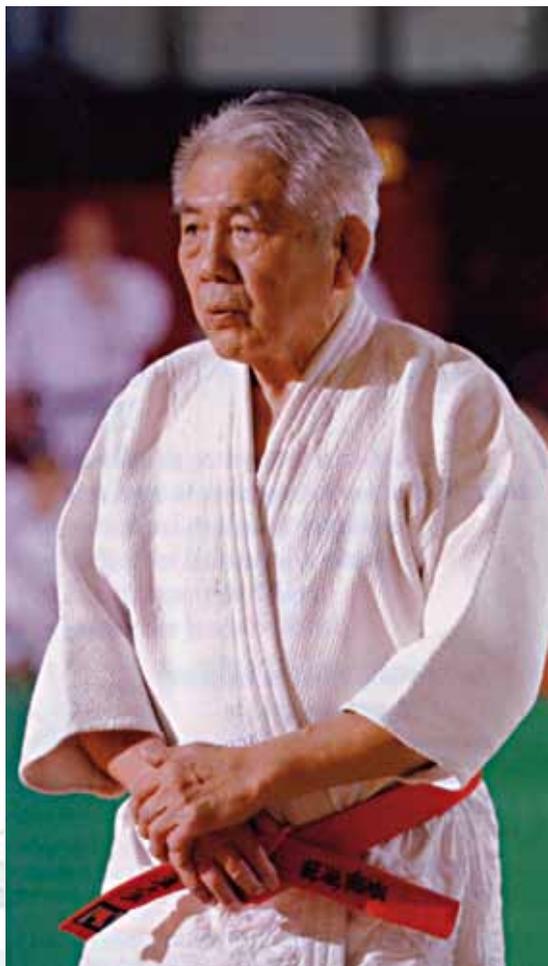
**Shozo AWAZU SENSEI :**

## Le MAÎTRE de la TRADITION.

« Je suis d'abord japonais et judoka... ».  
Ainsi se définit **Maître Awazu, 9<sup>e</sup> dan**.

Fidèle aux principes élaborés par **Maître Jigoro Kano**, mais peut être un peu désabusé, il affirme toujours la nécessité de travailler selon cette règle fondamentale **Shin, Tai, Jin**, esprit, corps, pratique.

Je suis en Europe depuis plus de 40 ans déjà ! Après la guerre, je travaillais à Kyoto. Au Budokai avec **Maître Kurihara**. **Maître Kawaishi**, qui était également son élève lui a demandé d'envoyer quelqu'un pour enseigner. **Maître Kurihara** m'a proposé, et je suis venu.



**L.M : Quelle était la situation du judo à cette époque ?**

**Awazu :**

« Il y avait déjà environ 200 ceintures noires, et des judokas dans toutes les grandes villes, mais pas d'organisation. Nous avons mis sur pied l'équipe nationale, organisé des démonstrations régionales, et en décembre 51 les premiers championnats d'Europe. »

**JUDOKAS OU COMBATTANTS ?**

**L.M : Qu'avez-vous pensé de la pratique du judo ?**

**Awazu :**

« J'ai d'abord trouvé que les pratiquants n'étudiaient pas assez la technique. Ils étaient déjà ceintures noires, mais à la base du Judo il y a beaucoup de mouvements à travailler, et c'est cette recherche technique qui doit primer. S'il n'y a que la force, ce n'est pas intéressant, et surtout, on ne respecte pas l'idée maîtresse du Judo, qui est qu'on doit toujours progresser, s'améliorer. Selon Maître Jigoro Kano, un bon résultat s'obtient avec un minimum de force mais cela nécessite des années de travail... Alors si quelqu'un est physiquement fort, s'il gagne des médailles, va-t-on dire que c'est un bon judoka, ou seulement un bon combattant ? C'est le problème qui se pose actuellement au niveau mondial : le Judo, pour moi, c'est d'abord la technique. Mais on ne prend pas assez de temps pour l'entraînement, il y a beaucoup de compétitions, de championnats, alors le physique remplace petit à petit le travail. Si dans les compétitions, on n'applique que la force, on ne sait plus travailler à droite et à gauche, en avant et en arrière. Néanmoins, on considère les palmarès, on pense que le développement du Judo est positif, or c'est faux. Les résultats ne représentent pas tout. »

**L.M : Quelles sont selon vous les causes de cette évolution ?**

**Awazu :**

« Je pense que c'est dû à un manque d'éducation, par là j'entends la pratique, mais aussi l'esprit dans lequel on travaille. Une technique doit être répétée encore et encore, il faut une grande patience ! Je connais l'équipe nationale depuis 40 ans. C'est vrai qu'il y a eu des progrès au niveau des résultats... »



**L.M : Mais au niveau technique ?**

**Awazu :**

« Eh bien, cela m'est difficile de répondre, n'est-ce pas, c'est un problème ! »

**L.M : Pourtant il y a un entrainement quotidien, des entraineurs qualifiés, alors que manque-t-il ?**

**Awazu :**

« L'entraînement aujourd'hui n'est plus le même qu'autrefois. Même les Japonais commencent à manquer de technique, comme je le disais, c'est un manque de temps »

**L.M : Mais on s'entraîne tous les jours à l'INSEP ?**

**Awazu :**

« Disons alors de qualité de travail... pour vraiment étudier, il ne suffit pas d'être présent. Autrefois les élèves étaient peu nombreux, on pouvait travailler individuellement, en fonction des problèmes de chacun. Maintenant il y a beaucoup de combattants, et avec 40 ou 50 personnes il est difficile de corriger ou conseiller sur des points de détail, qui sont aussi importants, comme une position de pied, par exemple. N'oublions pas que pour Maître Jigoro Kano, un mouvement c'est tout à la fois corps, esprit, technique : Shin, Jin, Tai. »



**L.M : C'est l'esprit qui diffère ? La technique ?**

**Awazu :**

« Les règles d'arbitrage font que la victoire peut être remportée par Koka ou Yuko. Bien sûr, tout le monde, normalement, souhaite gagner par ippon. Si on gagne ainsi ses combats, on est vraiment un bon technicien, un bon judoka. Pour les meilleurs combats, il faudrait peut-être supprimer Koka et Yuko, mais alors on fermerait les championnats à beaucoup de petits pays qui n'auraient plus le niveau nécessaire. Je crois d'autre part que les règlements sur les catégories de poids ont aussi changé l'esprit du Judo. Il n'est plus nécessaire de travailler avec un partenaire plus fort que soi pourtant le Judo, c'était bien permettre au faible de gagner contre le fort. Or, le champion toutes catégories,

c'est toujours le plus lourd, 120, 130 kg ! Alors où est l'esprit du Judo si c'est toujours le plus fort qui l'emporte ? Là aussi, c'est un problème politique. Enfin, lorsqu'on travaille force contre force, en ignorant le déplacement inévitable, comme on l'a vu aux derniers championnats, c'est vraiment aller à l'encontre de la morale traditionnelle du Judo. »

**L.M : Comment, en tant que conseiller technique, réagissez vous à cette évolution ?**

**Awazu :**

« Elle est très difficile à contrer car elle ne dépend pas que de nous, mais se produit à une échelle mondiale. Quand par exemple les Soviétiques sont arrivés en compétition, en utilisant des techniques de Sambo, comment pouvait-on travailler en face ? Ou on répond par la force, ou il faut une technique hors pair pour garder le contrôle. Parce que comment passer un mouvement si son adversaire est en position penchée, alors que soi-même on se tient droit comme on devrait le faire en Judo ? »

**L.M : Et on ne pouvait rien faire pour remédier à cela ?**

**Awazu :**

« Bien sûr la Fédération Internationale est consciente de ce problème, et on sait que pour permettre au Judo de continuer, il faut revenir à une base technique et à une position de départ correcte. On a établi un système de règlements qui interdit les positions ou les attaques non conformes. »

**L.M : Sont-ils vraiment appliqués ?**

**Awazu :**

« Ça aussi, c'est un problème ! De toute façon, lorsqu'on en arrive à ce type d'interdits, c'est qu'on a dépassé le point limite : on risque de voir un Judo complètement déformé, où les deux adversaires resteront face à face, et le plus fort physiquement gagnera, sans qu'il soit question de technique. À mon avis, pour avancer dans le règlement de ce problème, il faut revenir à la base, à la formation du combattant lui donner une éducation suffisante. »



**L.M : mais qui va décider les combattants à travailler dans ce sens ?**

**Awazu :**

« Les combattants, eux, visent la victoire, et c'est normal. Mais les enseignants doivent aussi penser au Judo, et faire changer le système : pour l'instant, on pense encore trop aux résultats, et pas assez au travail technique. »

**L.M : Comment équilibrer les deux ?**

**Awazu :**

« On ne peut que conseiller, montrer comment obtenir de meilleurs résultats grâce à la technique ! Parce que quelqu'un qui n'a l'habitude que d'un ou deux mouvements se retrouve bloqué lorsqu'il ne peut pas les passer : il n'a plus cette faculté essentielle de pouvoir s'adapter à l'adversaire. On retrouve le manque de préparation, peut-être... Mais si les combattants ne comprennent pas, s'ils ne pensent pas comme moi, je ne peux pas faire avancer cette situation tout seul. »

**L.M : De toute façon, c'est un travail qui s'inscrit dans une perspective à long terme !?**

**Awazu :**

« Il est vrai qu'actuellement, et je parle pour le Judo mondial, la situation semble bloquée pour cette génération de combattants. Dans un système traditionnel, le professeur s'occupe de l'élève dès l'enfance, il va aussi former son caractère ! Mais ici, lorsqu'ils arrivent au niveau compétition, ils sont déjà ceintures noires, déjà âgés, et il n'est pas facile de le conseiller ! Bien sûr l'époque est différente, et il serait difficile de suivre tous les principes de Maître Kano. Ici, en France, tout le monde peut s'inscrire dans un dojo. L'essentiel c'est peut-être d'avoir des enseignants qui suivent les règles du Judo traditionnel, et pensent à son évolution. Car il faut bien distinguer deux aspects dans le Judo : d'une part ceux qui pratiquent la compétition, d'autre part, la majorité des pratiquants qui vient seulement travailler, étudier. »

**L.M : Vous avez connu plusieurs générations de champions. Dans leur pratique, que sont-ils devenus après avoir arrêté la compétition ? De bons Judokas ?**

**Awazu :**

« Généralement, un champion, sa carrière terminée, va enseigner à son tour. »

**L.M : Mais que va-t-il enseigner, si, comme nous l'avons dit, il ne connaît bien que deux ou trois techniques ?**

**Awazu :**

« Je ne peux vous répondre sur ce qu'il va faire.....mais s'il se sent responsable en tant qu'enseignant, à ce moment-là, il va lui falloir étudier encore. »

**L.M : Où ? Avec qui ?**

**Awazu :**

« Et bien « (*Sensei s'interrompt, et me lance un regard plein d'humour*) » il y a beaucoup de livres, n'est ce pas !? Mais bien sûr, c'est difficile d'étudier dans les livres... (*redevenant sérieux*), et il y a les stages organisés par la Fédération, où il peut travailler avec d'autres gradés, comparer ses techniques. Et puis, il ira dans les dojo, où, je ne sais pas, avec moi, par exemple, ou avec d'autres anciens. »

**L.M : Et vous pensez que dans les dojo, la situation est plus satisfaisante ? L'important me semble être le contact que nous gardons avec les professeurs, soit lors de mes visites en province, ou au cours des stages organisés. Mais il ne faut pas oublier que l'étude ne se termine pas au diplômes, la pratique en elle-même constitue une étude. Selon vous, le niveau de l'enseignement est donc bon ?**

**Awazu :**

« Il y a beaucoup de clubs dans lesquels les enseignants sont assez âgés, ils étudient le judo depuis longtemps et ils vont former de bons judokas. Bien sûr on ne peut pas dire que ce soit 100 % des professeurs ! Ce serait impossible ! Mais justement les moins bons permettent de faire des comparaisons, de réfléchir à ce qui ne va pas. »

**L.M : Supposons qu'on puisse revenir 30 ans en arrière : referiez- vous la même chose ?**

**Awazu :**

« Ce serait difficile, car les générations sont différentes. C'est une question d'atmosphère : le judo est toujours un Budo, c'est-à-dire qu'il exige le respect envers le supérieur, ou le plus âgé. C'est un état d'esprit : si on applique les techniques, ce n'est plus du judo mais de la bagarre ! Mais si on a bien travaillé les mouvements, alors même en combattant, l'esprit est tranquille. Le salut aussi est important, on s'incline en entrant, on s'incline devant le professeur, parce qu'on n'est pas dans un gymnase, mais dans un dojo. »

**L.M : Vous pensez qu'on ne peut pas enseigner cela en France ?**

**Awazu :**

« Je crois que beaucoup d'anciens respectent ces règles. »

**L.M : Et parmi les nouveaux !?**

**Awazu :**

« Souvent, ils n'ont pas assez étudié. Ils sont arrivés au 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> dan par la compétition,

et ils ont l'habitude du combat, qui est d'attaquer pour battre l'autre. Mais le Judo, c'est toujours considérer deux aspects : soi et les autres, ou bien, ce qui revient au même, soi et l'intérêt du Judo en général. Mais là aussi, quand je retourne en province, je retrouve ce respect, cette tradition ! Parce que les gens désirent réellement travailler le Judo, et sans cet esprit, ce serait impossible. »

**L.M : Donc, vous êtes optimiste ?**

**Awazu :**

« Pas vraiment. Au fond, je suis japonais et judoka, d'abord. Je veux suivre les principes de Maître Kano, avancer tout droit. Si on change, si on tourne parfois à droite, parfois à gauche, les élèves ne peuvent pas suivre. Alors j'avance... mais je ne suis pas toujours suivi ! Tant pis ! Il n'est pas nécessaire qu'il y ait cent personnes qui pensent comme moi, deux ou trois suffisent pour faire progresser les choses. Je suis d'abord attaché au Judo traditionnel, c'est en tant que connaisseur du japonais que je suis venu en France. Si quelqu'un travaille différemment, il comprendra peut-être mes principes dans quelques années, mais si moi aussi, je change, vers quoi nous tournerons-nous ? La tradition, les principes sont comme le soleil : pas toujours visibles, il y a des nuages, de la pluie, pourtant le soleil est toujours là derrière. »



**L.M : Si je comprends bien, le Judo traverse une période un peu sombre ?**

**Awazu :**

« Comme dans tous les sports, la politique joue un certain rôle, alors il y a un courant qui s'oriente vers la victoire avant tout. Mais pour moi, j'insiste sur l'éducation, la formation des judokas, sans perdre de vue l'orientation traditionnelle. Il faut bien sûr respecter les différences, il serait impossible pour des judokas français de rentrer complètement dans un système japonais, mais je crois qu'il est nécessaire de faire la synthèse de ces deux méthodes. Pour cela, suivre son chemin et être patient... »

interview de Me Awazu par Ludovic Métivier – décembre 2010

## DUALITÉ

### « La Dualité est la condition de la vie ; sans opposés ni contraires, la vie n'est pas la vie »

➤ Cette maxime de **Maître KANO** exprime une vérité universelle, je vous la cite pour introduire l'exposé qui va s'efforcer de le démontrer. C'est la suite logique de l'article sur l'unité et comme je l'expliquais dans l'article précédent : celle-ci est un état d'équilibre, c'est une énergie potentielle et non manifestée, un peu comme une batterie chargée, qui révèle une situation chimique et ne produira de l'électricité que si l'on relie les deux pôles au travers d'une résistance (3ème condition).

Pour qu'une manifestation (*création*) puisse avoir lieu il est nécessaire que l'unité se scinde en deux polarités complémentaires qui vont interagir l'une sur l'autre et ce d'une façon permanente. L'interaction qui en résulte étant obligatoirement la 3ème condition, celle-ci étant la manifestation proprement dite.

C'est ce que **YIN** et **YANG** expriment, c'est le principe de vie qui est symbolisé par la sinusoïde enchâssée dans le cercle. Dans ce symbole très connu nous avons le cercle qui contient tout (l'unité), la sinusoïde (le mouvement) qui sépare le principe positif du négatif (*dualité*) matérialisé par leur couleur et le point contenu dans chacun d'eux, de la couleur opposée et qui exprime le fait que chaque polarité contient le germe de son complément. Pour cette raison ce symbole est universel.

Prenons un exemple plus terre à

terre : nous aimerions fabriquer une boîte pour ranger un objet. Tout de suite nous voyons en pensée une idée de la boîte que nous aimerions avoir, à ce stade c'est VIRTUEL. À ce stade c'est l'UNITÉ, la boîte est vue d'une façon conceptuelle, nous l'imaginons mentalement, en réalité elle est terminée dans notre tête. Quel processus va donc se mettre en place pour que cette boîte voie le jour, pour qu'elle devienne RÉELLE ?

Peut être son concept va-t-il évoluer dans notre tête : elle sera en carton ou en bois, peut-être en métal ; quelle forme définitive aura-t-elle, quelle en sera la couleur ? Bref il y aura un travail d'imagination créatrice, peut-être même ferons nous un dessin pour mieux nous la représenter, mais il y aura un moment où la décision sera prise et l'on se mettra à la fabriquer.

Alors nous irons chercher la matière pour ce faire, bois (*matière que nous aurons finalement choisie*), colle, vis et tous les outils dont nous aurons besoin. Avec cette action nous mettrons en place la partie passive de la réalisation.

Puis nous nous mettrons au travail, nous apporterons nos connaissances, notre savoir-faire basé sur l'expérience et notre pratique de l'outillage et nous commencerons à fabriquer l'objet en question. Là c'est la partie active qui va se manifester.



La partie active va agir sur la partie passive, ce travail va être confronté immédiatement à une troisième condition qui va se manifester dès que l'on va agir et c'est la résistance, la résistance de la matière à notre action sur elle. Ceci pour dire que la dualité ne peut exister sans un troisième élément qui lui permet de se manifester. J'entends bien que ce n'est pas forcément évident à saisir pourtant il en est bien ainsi !

Rien ne peut se soustraire à ce fait si l'on se donne la peine d'y réfléchir. Une voiture (principe actif) ne peut se déplacer sur la route (*principe passif*) que parce qu'il y a une résistance, la résistance de l'air et celle du sol, le poids du véhicule, son principe d'inertie en quelque sorte, bref l'on comprend bien que cette voiture suspendue dans l'air par une grosse corde, ne bougerait pas même si les roues tournent et que l'on accélère.

L'électricité avec ses notions de polarité, positive et négative, illustre ce principe d'une façon éclatante. En effet en refermant les deux pôles sur une résistance quelle qu'elle soit, chauffage, bobinage de moteur ou un filament de tungstène par exemple, nous obtenons la manifestation correspondante de chaleur de rotation ou de lumière etc.

Cette explication un peu longue je l'admets, est pourtant indispensable pour comprendre que toute chose est double en ESSENCE et triple en SUBSTANCE (*manifestation*). Rien n'échappe à cette loi.

De ces deux conditions contraires naîtra le mouvement, donc la vie.

Et comment cela se traduit il dans notre pratique du **JUNOMICHI** ? Il y aura sûrement des redites dans ce texte par

rapport à l'article sur l'UNITÉ mais c'est inévitable tant les choses sont liées.

En effet **TORI** est le principe actif, **UKE** est le coté passif mais où est la résistance, ?

La résistance est notre difficulté à réaliser ce que nous voudrions faire et le fait qu'**UKE** réagisse en fonction de ce que nous faisons.

Je suis **TORI** et je travaille pour me perfectionner, pour mieux réaliser tel ou tel mouvement, mais quel est mon cheminement ?

Nous travaillons pour faire faire une action à notre CORPS, mais sans notre ESPRIT et les sensations qu'il reçoit de ce corps relié à notre partenaire et de la réflexion qui en découle, nous ne pourrions pas progresser. J'ai vu le professeur réaliser ce mouvement avec cette facilité et je souhaite reproduire ce que j'ai vu. Seulement ce n'est pas aussi facile, il se trouve qu'**UKE** réagit à mon action, j'ai provoqué une résistance parce que mon action n'est pas correcte.

La liaison, la direction, le placement de mon corps, la décomposition de mon action en plusieurs temps au lieu d'un seul font que ce que je fais n'est pas bon.

À ce propos j'aimerais vous faire part d'un autre aspect de notre pratique : nous cherchons souvent à reproduire ce que nous voyons, seulement notre sens de la vue nous trompe, il serait préférable de chercher à reproduire une sensation.

J'écris cela pour la raison suivante. Je pense qu'il est arrivé à tout le monde de réussir, à un moment donné une technique, que ce soit au sol ou debout et de ressentir à ce moment que ce que l'on a

fait n'était pas ce que nous cherchions à faire. Cela nous a semblé plus facile et de se dire « mais ce n'est pas comme cela que je le voyais » et bien oui, le voyais, c'est bien le problème. Voir c'est extérieur, sentir c'est intérieur.

Mais revenons à **TORI** et **UKE**, les deux peuvent-ils être **TORI** en même temps ?

Non ce n'est pas possible, l'un des deux est nécessairement moteur, il y en a toujours un qui « domine », qui contrôle en fait même si, l'instant d'après, l'autre reprend la main.

On le voit bien en compétition, quand **TORI** attaque, cela va très vite et il faut à **UKE** bien contrôler sinon il va se faire virer, même s'il attaque tout de suite après. Il y a là un échange des rôles dans la mobilité et l'esquive qui peut être très rapide mais le concept de dualité avec son aspect de complémentarité est bien présent.

À l'inverse au moment où l'un des partenaires trouve le chemin pour entrer sans s'opposer, dans le temps et que tout est en place, **UKE** ne sent rien et **TORI** marque **IPPON**. C'est l'expression en **JUNOMICHI** de l'idéal à atteindre. La résistance n'existant plus puisque **TORI** réalise bien, il n'y a plus d'opposition, on réalise la fusion, on réalise l'unité. Passionnant n'est ce pas ?

Nous entendons souvent l'expression : la vie est un combat, je ne m'avance pas sur le bien fondé de cette idée mais il n'en demeure pas moins que l'être humain est dans une relation de dualité avec son environnement et que de la manière dont il va traiter cette question dépendra son bien-être ou non.

Pour cette raison notre pratique avec ce qu'elle nous apporte comme compréhension, doit nous permettre d'améliorer notre existence. Parce que nous apprenons à trouver le chemin de moindre résistance. Moins il y a de résistance : plus c'est souple et plus c'est agréable ; plus ça résiste : plus ça entraîne de violence et plus ça fait mal.

En réalité j'ai la ferme conviction que l'être qui ne viole pas les lois de la nature, visibles et invisibles parce qu'il les connaît et donc les respecte, cet être ne connaît pas la souffrance, il vit en paix avec son entourage et avec la nature. C'est l'idée que je me fais de la sagesse.

Pour cette raison le **JUNOMICHI** est une aide pour trouver cette sagesse, ce chemin de non résistance, cela ne vous rappelle rien ? Le judo : La voie de la souplesse, c'est bien ainsi que cela avait été défini au début non ?

Nous qui pratiquons le **JUNOMICHI** savons bien que notre discipline est « douce » qu'elle respecte l'autre dans son intégrité, c'est pour cette raison que nous pouvons être présents sur les tatamis pour y travailler jusqu'à des âges avancés.

J'aimerais aussi vous parler d'une autre dualité. Le but du **JUNOMICHI** est à l'opposé du but de la pratique du Judo générale actuelle. Le premier, privilégie le travail sur soi-même, orienté vers l'intérieur pour une meilleure compréhension des principes avec comme objectif la Maîtrise de soi ; le second est tourné vers l'extérieur : battre l'autre pour la médaille, le podium, la notoriété et... l'argent. Richesse intérieure par comparaison avec la richesse extérieure. **Soit on se sert de soi**

**pour battre l'autre, soit on se sert de l'autre pour se vaincre soi-même.**

Mais on peut aussi envisager les choses d'un autre point de vue, non contradictoire avec ce qui vient d'être dit, il s'agit de cette dualité qui est en nous. Entre ce que nous sommes extérieurement : l'image que nous donnons de nous même, l'expression de notre personnalité qui est perçue par les autres et notre intériorité, nos sentiments, l'image que nous nous faisons de nous même, cet ensemble d'émotions qui nous habitent et à laquelle il ne faut pas oublier d'ajouter notre jardin secret.

C'est ce que j'appelle mon moi extérieur et mon moi intérieur. C'est intéressant aussi, nous voyons bien que nos actions pensées, dites et faites vers l'extérieur nous affectent intérieurement et finalement conditionnent notre bien être. C'est la loi de cause à effet qui est aussi une dualité.

Il y a aussi un autre couple en nous qui est beaucoup plus discret : c'est ce que j'appelle mon Petit moi et mon Grand MOI. Mon petit moi, c'est mon EGO, lui n'est pas discret du tout et chez certains il est tellement exacerbé que ça en devient gênant pour l'entourage. Quant au Grand MOI, c'est celui qui essaye de se faire entendre mais que l'on n'écoute pas, qui crie parfois en dedans tellement il n'est pas d'accord avec ce que nous faisons mais que l'on n'écoute pas. Je le décrirais comme ça, peut être que le petit Moi est nourri par l'orgueil, l'ambition etc. et le Grand MOI par tous ces sentiments de générosité, d'amour pour les autres, de désintéressement, enfin de toutes ces émotions venant du cœur. Le petit Moi est

égoïste, il ne pense qu'à lui, c'est l'individualisme et cela mène à la séparation..... Le Grand MOI à l'inverse est altruiste, il réunit et conduit à l'humanisme et la fraternité entre les hommes. J'illustrerais cette dualité des deux MOI par la célèbre citation :

« Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas ».

Je suis persuadé que le **JUNOMICHI** permet d'établir une liaison plus harmonieuse entre nos deux moi. Je dirais même qu'il tend à remettre à sa place notre petit Moi en lui faisant comprendre qu'il doit se mettre au service du Grand MOI.

Je vais même aller plus loin encore en vous disant qu'à mon sens, c'est la façon dont nous laissons circuler plus ou moins librement l'énergie de la vie en nous, qui détermine en conscience cette impression que l'on est « bien dans sa peau » et qui se traduit finalement par le mot BONHEUR. Ne faisons-nous pas du **JUNOMICHI** avec nous-mêmes pour trouver la manière de laisser circuler plus librement l'énergie de la vie en nous ?

Notre pratique nous fait prendre conscience que bien des éléments de notre éducation sont erronés, qu'ils sont des dogmes. On apprend à s'en débarrasser, on s'en libère en quelque sorte. On devient plus autonome, plus responsable et l'on s'approprie une plus grande liberté.

Nous sommes des êtres doubles, une partie extérieure visible et une autre intérieure, invisible. Nous avons même deux systèmes nerveux, un sur lequel on peut agir, (*je décide de lever un bras*) et l'autre automatique qui s'occupe de nous sans que nous en ayons conscience. C'est

celui qui s'occupe de la digestion, de reconstruire nos tissus quand nous nous coupons etc.

Le corps et l'esprit (le mental, quel que soit le nom qu'on lui donne), mais nous avons aussi en tant que masculin du féminin en nous et dans le féminin il y a du masculin aussi.

On retrouve au niveau cellulaire la même dualité entre le corps de la cellule et son noyau vibrant. A tous les niveaux la dualité se décline comme un grand principe de la nature.

Dans le couple Corps / Esprit : le 3<sup>ème</sup> élément c'est notre CONSCIENCE, notre conscience est le résultat de l'interaction entre notre corps et notre esprit.

Il y a un postulat philosophique qui énonce que « toute chose a son contraire », (*sauf dans le monde de l'absolu*). Ce qu'est l'absolu, en revanche est une autre histoire, peut être est-ce cela : l'UNITÉ ?

Ce postulat, la sagesse populaire l'a traduit par l'expression « c'est le revers de la médaille ». On peut noter que plus la médaille est grande, plus grand est son revers. Cela peut se comprendre autrement, chaque avantage possède un inconvénient et chaque poison, c'est bien connu, a son antidote. Mais cela signifie

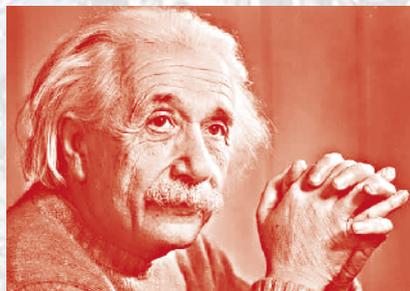
également qu'entre deux extrêmes : c'est toujours la voie du milieu qu'il nous faut choisir. Enfin si l'on considère d'un côté le monde de l'esprit et de l'autre celui de la matière : donner la primauté à l'un au détriment de l'autre ne peut être qu'une source de déséquilibre.

Le plus bel exemple de dualité est celui du couple homme-femme qui permet la perpétuation de la vie. Un autre aspect aussi est celui de l'étincelle de vie elle-même qui pour se manifester a besoin de deux polarités. Notre corps pour vivre a besoin de la

substance terrestre d'un côté (*polarité négative*) et de l'essence subtile de l'air (*polarité positive*). Toute vie a besoin de ces deux composantes.

À un moment j'avais vérifié ce principe en branchant un galvanomètre très sensible à 0 central (*déviations max de 50 Microampères de chaque côté*), aux bornes d'une pomme coupée en deux. La pointe positive piquée dans la partie centrale au niveau des pépins et l'autre pointe piquée dans la chair du fruit. J'avais relevé un courant de 5 Microampères. Chacun peut faire l'expérience et vérifier.

Une autre dualité qu'**EINSTEIN** a en partie « unifié » sont



l'espace et le temps, il a montré comment les deux étaient liés. On parle aujourd'hui du : Continuum espace / temps !

Dans le même ordre d'idée, passé et avenir sont liés dans notre conscience par le ... Présent.

Certains spiritualistes affirment que seul l'éternel présent est RÉALITÉ et que passé et avenir ne sont que des constructions du mental rendues possibles par nos facultés de mémoire et d'imagination. De même, naissance et mort, ne sont que deux aspects d'une dualité, celle de la VIE.

Enfin je ne peux pas ne pas parler du BINAIRE en informatique. Nous utilisons tous, ou presque un ordinateur. Celui-ci est capable de restituer des images, des sons, des images holographiques, que sera-t-il capable de faire demain ? Créer une forme peut-être, il y a déjà des robots japonais extraordinaires. Mais au départ, l'information n'est qu'un PLUS où un MOINS, c'est-à-dire un +5 volts ou un 0 volt que l'on appelle un BIT. Une suite de 8 BITS dans un certain ordre donne un



octet qui est un caractère comme la touche E sur le clavier. Et avec ça on voit ce que l'informatique est capable de faire !

Pour en terminer : n'est ce pas le BIG BANG, le plus étonnant concept de dualité, imaginé par la science et dont tout le monde a entendu parler, qui aurait donné naissance à cet extraordinaire et incroyable univers dans lequel nous ne sommes qu'une infime petite partie ?

Je vous cite enfin quelques autres exemples de dualités pour finaliser cet exposé et montrer l'universalité de ce grand principe. Chacun pourra d'ailleurs s'essayer à en trouver d'autres.

Le bien et le mal, le fini et l'infini,



le riche et le pauvre, le spiritualisme et le matérialisme, le professeur et l'élève, le maître et le disciple, le laid et le beau, le grand et le petit, la douleur et le plaisir, l'ordinaire et l'extraordinaire, le vrai et le faux, l'amour et la haine, je m'arrêterai à cette énumération non exhaustive, sans oublier bien sur **TORI & UKE**

Une autre paire d'opposés qu'il faut ne pas oublier non plus est celle de la bipolarisation en politique, celle-ci étant le jeu de la confrontation d'idées ayant toutes pour objectif de trouver la meilleure formule pour vivre en société.

Les opposés sont partout, il nous appartient de les relier et d'en la faire la synthèse. C'est ce qui nous fait progresser, nous fait grandir, mais ce progrès n'est possible qu'en intégrant bien le fait que l'on se doit de comprendre les résistances de manière à les maîtriser : notre paresse, notre ignorance, nos peurs, nos préjugés etc.

Dans le **JUNOMICHI** c'est par la pratique régulière et assidue que l'on peut espérer y parvenir et notre vie est à l'image du **JUNOMICHI**. Avec le temps cela devient de l'expérience, puis l'on peut espérer acquérir une certaine maîtrise et enfin pour les plus persévérants, un petit brin de sagesse.

À ce propos la dernière dualité que je vous propose est la suivante : Il faut **SAVOIR** recevoir pour ensuite **POUVOIR** donner. Ce sera la conclusion de cet exposé et je souhaite à tous la bienvenue dans la prise de conscience de l'universalité de ce principe.

Sigismond WRONA



## KIKI,

Lorsque, en juillet 1966, j'ai fait mon premier stage de judo avec ton père, à Port à Binson, j'ai été converti à sa forme de travail en partie grâce à toi, et à ta sœur Christine.

En effet, le jeune compétiteur que j'étais s'est trouvé confronté, en travaillant avec vous, à son manque d'efficacité, hors l'emploi d'une débauche d'énergie, dont vous n'avez pas besoin pour me virer... Je me suis donc attaché dès cette époque, aux pas de celui qui allait devenir mon Maître.

Pendant les trois années de mes études à Paris, nous nous sommes retrouvés souvent sur les tatamis de la rue Beautreillis et pendant les stages d'été.

Puis, tu as pris de la distance avec la pratique. Ta santé se détériorait. Cependant, tu as toujours tenu à accompagner, avec ton mari, Alain, nos activités, par ta présence amicale, à chaque fois que cela t'était possible. La dernière fois, c'était il y a un an, pour la Cérémonie des Vœux à Angers, où nous rendions un hommage conjoint à ton père et à **M. Hirano**, en présence de sa fille également.

De tout cela, je voulais te remercier au nom de la FIAJ. Et en mon nom propre, j'ajouterai ce poème de **William Blake**,

« **Le voilier** »

Je suis debout au bord de la plage,  
Un voilier passe dans la brise du matin  
et part vers l'océan. Il est la beauté, il est la vie.  
Je le regarde jusqu'à ce qu'il disparaisse à l'horizon.  
Quelqu'un, à mon côté, dit « il est parti ! »  
Parti vers où ? Parti de mon regard, c'est tout !  
Son mât est toujours aussi haut,  
Sa coque a toujours la force de porter charge humaine.  
Sa disparition totale de ma vue est en moi, pas en lui.

Et juste au moment où celui qui, près de moi,  
disait « il est parti » Il en est d'autres qui,  
le voyant poindre à l'horizon et venir vers eux  
S'exclament avec joie « le voilà ! »  
C'est ça la mort !

Alors, **BON VOYAGE KIKI !**



Jean-Pierre Dubosc

## IV La projection

La projection en **JuNoMichi** s'inscrit dans un cercle ou plutôt dans une spirale. Le cercle est fermé or même si la projection s'arrête du fait de la chute, le mouvement en nous, lui ne s'arrête pas c'est peut être un peu de cela dont parlait **M. Corréa** quand il évoquait « l'équilibre instable ». Ce mouvement spiralé résulte d'au moins deux facteurs que sont la rotation autour de l'axe et le hisser vers le bas.

### > 1<sup>er</sup> La rotation autour de l'axe

Le **Hara** est le centre, le point d'impulsion de la spirale. La colonne est l'axe de rotation de cette spirale et suivant les mouvements de Judo on lui donne telle ou telle inclinaison. Lors de la projection tout arrêt du mouvement rotatif va engendrer une perte de puissance, de contrôle. La direction juste de la projection est perdue et souvent entraîne l'opposition. En effet le caractère linéaire d'un mouvement entraîne l'opposition. Si il y a un aller/retour, il va y avoir une contradiction des forces directionnelles entre cet aller et ce retour. On rentre dans une pratique binaire, action/réaction, pousser/tirer, soulever pour projeter vers le bas.

J'insisterai sur le fait, au risque de me répéter, que si le **hara** est le moteur de l'action, on observe une dissociation haut/bas du corps, car la rotation de l'axe ne se fait pas d'un seul bloc mais se transmet du **hara** jusqu'au sommet du crâne en prenant appui sur le sol.

### > 2<sup>ème</sup> Le hisser vers le bas

Au sol, lorsque nous nous mobilisons, l'action vient du **hara**. On hisse les pieds et les bras, on s'étire par le sommet du crâne et on constate qu'au moment de la prise d'appui la courbure lombaire est en légère rétroversion. Le fait de rétroverser le bassin n'est pas anodin. Il apparaît même que du point de vue de la structuration corporelle ce soit un des points essentiels.

### > À S'étirer par le sommet du crâne

Le fait de s'étirer par le sommet du crâne met en cohésion toute la structure vertébrale et assure l'unité corporelle pour plus d'efficacité. Pour illustrer mon propos j'emprunterai encore au **Taiji Quan** ce principe « Quant une partie du corps bouge, toutes les autres parties du corps se meuvent également \* », (*autour du **hara** et dans une même logique*). Cette mise en tension est comme celle d'un élastique qui va s'exprimer dans un relâchement lors de la projection. Comme nous l'avons vu dans le 2<sup>ème</sup> chapitre, cette mise en tension concentre l'énergie dans le dos (*vaisseau gouverneur*) gage de puissance,

de maintien de la verticalité et de l'unité corporelle. Mais aussi, cette mise en tension assure l'intégrité physique car les efforts vont se répartir dans les différents étages du corps sans concentrer les tensions. (*Les épaules, les lombaires ou quelque étage vertébral que ce soit*).

## B La rétroversion

Au sol le fait de concentrer le souffle dans l'abdomen entraîne une légère rétroversion du bassin. Le fait de rester en antéversion voire d'accentuer cette antéversion, nous met vers l'arrière, nous fait de manière plus explicite, « pointer ». De ce fait nous perdons notre efficacité et nous mettons en péril nos articulations vertébrales.

Donc c'est cette rétroversion qui nous met sur l'avant et qui assure une bonne concentration et conservation de l'énergie. De plus elle permet d'ouvrir **Ming Men** (*entre la 2<sup>ème</sup> et la 3<sup>ème</sup> lombaire*) pour laisser s'exprimer l'énergie interne. C'est d'ailleurs cette rétroversion de la courbure lombaire qui entraîne la flexion des jambes et non pas la flexion des jambes qui provoque la rétroversion.

Pourquoi lors de la pratique debout il n'en serait pas de même ? Le fait de se hisser vers le sol procède d'un double mouvement interne. Celui de s'enraciner vers le bas par une rétroversion du bassin (*la mise en relation de **Hui Yin** et **changyang** avec la terre et ouverture de **Ming Men***) ainsi que d'un étirement vers le haut par un étirement de la colonne (*mise en relation de **Bai hue** avec le ciel*).

Attention il ne faut pas mal interpréter et l'on insiste suffisamment en **JuNoMichi** il ne s'agit pas d'adopter une position fléchie en permanence. La rétroversion n'est qu'une étape dans le processus de projection. Elle doit advenir au moment où l'on pose le pied, lors du jeter.

Tout progrès réel en **JuNoMichi** se construit sur l'écoute et la prise de conscience de son corps dans l'espace, en mouvement et dans le non mouvement. Une bonne maîtrise de son corps nous aide dans la recherche de la non-opposition. Mes références sont les miennes avec ce que je suis là où j'en suis, mais participe à cette recherche obligatoire pour pratiquer en préservant sa santé tout en progressant en efficacité.

La vision du corps énergétique et la tradition d'où elle est née, se base sur la notion de transformation, de flux en perpétuelle mutation. Cette approche quelque peu déconcertante au premier abord, me rappelle le fameux « équilibre instable de **Monsieur Corréa** » dans lequel le pratiquant se doit d'évoluer. Dans cette tradition le corps et l'esprit sont liés et communiquent en permanence par l'intermédiaire du **Qi**. Aussi l'attitude corporelle est bien sûr tributaire de notre état d'esprit. Nous pourrions même aller jusqu'à dire que la première dépend de la deuxième car « sans intelligence de cœur ni

volonté » à quoi bon vouloir éduquer son corps. L'importance de l'attitude mentale et spirituelle dépasse le cadre de mon sujet. Mais pour conclure je prendrai encore référence dans les principes du Taijji quan où il est dit « là où va la pensée l'énergie s'y rend » puis « avec la pensée diriger le Qi et avec le Qi mouvoir le corps ».

Jérôme Voisin



# agenda

## 2012

lieu	date	commentaire
<b>ST Sylvain d'Anjou</b> (Maine et Loire)	<b>17 au 18 mars 2012</b>	Stage Nationale de junomichi Examen de Grade <i>Sous la direction technique de Monsieur Werner KNOLL</i>
<b>Compains</b> (Auvergne)	<b>06 au 08 avril 2012</b>	Stage Nationale de junomichi <i>Sous la direction technique de Monsieur Werner KNOLL</i>
<b>Valloire</b> (Savoie)	<b>21 au 28 avril 2012</b>	Examen de Grade
<b>Angers</b> (Maine et Loire)	<b>28 au 29 avril 2012</b>	<i>Stage régional à la Croix Blanche Sous la direction Monsieur Christian ARNAUD</i>
<b>Tiercé</b> (Maine et Loire)	<b>12 au 13 mai 2012</b>	Rencontre International de junomichi
<b>Perros-Guirec</b> (Côtes d'Armor)	<b>09 au 10 juin 2012</b>	Stage Nationale de junomichi Examen de Grade <i>Sous la direction technique de Monsieur Werner KNOLL</i>
<b>Compains</b> (Puy de Dôme)	<b>22 au 27 juillet 2012</b>	Stage Nationale de junomichi <i>Sous la direction technique de Monsieur Werner KNOLL</i>
<b>Compains</b> (Puy de Dôme)	<b>29 juillet au 03 août 2012</b>	Stage Nationale de junomichi <i>Sous la direction technique de Monsieur Werner KNOLL</i>

Pour tous renseignements :

Siège social FIAJ

(FÉDÉRATION INTERNATIONALE Autonome de Junomichi)

tél. : 02 32 38 48 92

Site Internet : <http://www.fiaj.fr>

58 190 TANNAY

Trimestriel

Rédaction :  
**Cédric BONVILLAIN,**  
**Julien CHOLLAT-NAMY**  
**Jean-Pascal COLAS**  
**Romain GAUTHIER**  
**Matthieu GUYOMARD**

Conception & réalisation graphique :  
**Claude TOUCHAIS**

Ont collaboré à ce numéro :

<b>Cédric Bonvillain</b>	03
<b>Alain Brunet</b>	05
<b>Daniel-Yves Bieri</b>	07
<b>Jacques Merrant</b>	08
<b>Ludovic Metivier</b>	09
<b>Sigismond Wrona</b>	16
<b>Jean-Pierre Dubosc</b>	23
<b>Jérôme Voisin</b>	24

12 Faubourg de Villiers  
58 190 TANNAY  
e-mail : [junomichi-mag@voila.fr](mailto:junomichi-mag@voila.fr)

*La reproduction, même partielle, de tous les articles et photos parus dans JUNOMICHI Magazine est interdite. Malgré une sélection soignée, la rédaction décline toute responsabilité quand 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.*

*Dans notre prochain numéro :*

**« Qu'est ce que  
le Junomichi ? »**

*par Mathias Leroux*

**« Le Koshiki No kata »**

*par Ch. Demarre*

**« La voie du Libre agir dans  
la pratique du Junomichi »**

*par DY Bieri*