



REVUE DE
L'ASSOCIATION
SHOTOKAI MURAKAMI

S
H
O
T
O



AOUT 1991

N° 4



Editorial

En guise d'éditorial :

"Un doigt pointe vers la lune, tant pis pour celui qui ne regarde que le doigt".
Dépassons les apparences et allons vers l'essentiel des choses. C'est ce que nous enseigne cette maxime.

Essayons d'acquérir un tel regard à travers notre pratique.

La rédaction.

Sommaire

Editorial	1
L'actualité du Karaté en France, au Portugal et en Italie (T. MURAKAMI) ..	2
Poème (B. JOVANOVIC).....	6
Les jardins japonais (P.J. BOYER)	7
Il y a 20 ans : Sérignan 1971.....	10
Réflexions sur les Kata (P.J. BOYER)	12
Calligraphie : Bushido.....	14
Mokuso (G. GRANDADAM)	15
Un club : R.C. ARAGO.....	16
TAO TE KING (LAO TSEU)	17
Stages nationaux / Bibliographie / Mots croisés (J.M. LABAT)	19
Conseils diététiques / Carnet rose	20

FICHE TECHNIQUE

Propriété : **Association Shotokai Murakami**
Rédaction : Luis de Carvalho et Pierre-Jean Boyer
Adresse : 4, Clos des Perroquets 94500 Champigny-sur-Marne
Impression : Publi-Annonces - 94100 SAINT-MAUR
Dépôt légal : 3^e trimestre 1991
Numéro ISSN 1152-9393

L'ACTUALITE DU KARATE EN FRANCE, AU PORTUGAL ET EN ITALIE. (Suite)

(Traduit par N. Yamamoto et L. De Carvalho)

Au Sud de PARIS, à 800 Kms, se trouve une petite ville qui s'appelle SERIGNAN. 5 Kms plus loin, nous arrivons à la mer MEDITERRANEE. Au bord de la mer, il y a le grand camping de SERIGNAN, mais il est un peu rustique car il a été réalisé en arrachant des vignes à toute vitesse.

Malgré cela, un nombre de plus en plus important de vacanciers y sont venus ces dernières années.

Actuellement, en saison, on compte 4 à 5000 vacanciers. Grâce à cette affluence, le camping s'est finalement nettement amélioré.

Il y a maintenant 17 ans que le stage d'été se déroule ici. Parfois je suis étonné de la vitesse à laquelle le temps s'écoule. Les pratiquants qui s'y rendent viennent de SUISSE, d'ITALIE, du PORTUGAL, de YOUgoslavIE, d'ALGÉRIE et d'encore plus loin, d'ANGOLA ou de TAHITI. Les étrangers représentent la moitié des participants.

Ils ne constituent pas réellement une famille géante mais quand même, cette année nous avons reçu 120 membres ainsi que leur famille ce qui fait à peu près 200 personnes. Tous vont vivre et travailler ensemble : cela correspond au "Gasshaku" au Japon mais pour ce qui concerne la qualité, je ne peux pas dire que ce soit pareil.

Par exemple, il y a beaucoup de membres qui viennent avec leur famille en toute liberté. En Europe et notamment dans les pays latins, il est difficile de développer une association en Université ; ainsi notre association est organisée par des gens normaux qui amènent leur famille.

Je ne pense pas que cela ne soit pas bien. Moi aussi, je viens avec ma femme, mon fils et même mon chien. Ce dernier ne se considère d'ailleurs pas comme un chien mais comme un membre de ma famille.

En Europe, il y a à peu près quatre semaines de congés payés et naturellement c'est pendant ces vacances qu'a lieu le stage et les vacances sont faites pour la famille! Donc, on ne peut pas passer ces vacances tout seul.

Si on doit casser les relations familiales pour participer au stage, l'esprit ne peut pas être serein. Dans ce cas les femmes de pratiquants me le reprocheraient car elles pensent que les maris appartiennent à leur famille et m'agresseraient tout le temps.

Ce serait très gênant pour moi. C'était une blague!

Bref! Si on peut faire le keiko sans problème de famille et si on peut se concentrer sur le keiko, je crois que c'est impeccable. C'est pourquoi j'ai écrit tout à l'heure que je ne pensais pas que cela ne soit pas bien.

De toute façon, c'est possible que cela soit un rêve en France pour les japonais. Le stage commence à 6 h du matin sur la plage. Il fait encore sombre et frais. Le soleil se lève juste à la fin de la gymnastique comme s'il la surveillait. Le keiko, quant à lui, se termine à 9 h. Le keiko de l'après-midi commence à 17 h et se termine à 19 h.

En dehors de ces horaires-là, les pratiquants sont complètement libres. Il y en a qui se baignent, nagent, bronzent ou s'amuse avec leurs enfants ou jouent avec un ballon. Ils trouvent aussi le temps de faire les courses avec leurs femmes.

Leur temps est donc bien occupé. Ils ne sont quand même ni fatigués ni pressés et cela me fait plaisir de les voir ainsi. Cependant, la plupart font la sieste l'après-midi. Autrefois, nous mangions en groupe au restaurant car je pensais que le repas coûterait à peu près la moitié du prix, sans la boisson, et comme cela il y aurait moins d'ennuis.

Mais en France, on dit que quand dix français se réunissent, il y a dix opinions différentes : "la viande est trop petite, les légumes ne sont pas frais ou il n'y a que des pommes pour le dessert". Ils sont assez difficiles. Un jour, le responsable des repas, qui ne pouvait plus le supporter, s'est plaint. J'ai répondu carrément : "On arrête!". Ainsi nous avons supprimé les repas en commun. Depuis, chacun fait son propre repas et cela marche beaucoup mieux (à cause de leur caractère).

Quelques uns vont acheter du poisson à la plage, d'autres allument des barbecues. Je ne sais pas depuis combien de temps, mais souvent les gens du Nord et les gens du Sud mangent ensemble. Parfois, certains achètent de la charcuterie et du pain car ils trouvent ennuyeux de cuisiner. Enfin, chacun a sa manière! C'est intéressant.

Ils ne sont pas très habiles pour rester en groupe mais si on leur laisse leur liberté, ils sont comme des poissons dans l'eau. Les âges sont très différents : le plus jeune a 15-16 ans et le plus âgé 50 ans environ... et 5 heures de keiko par jour ce n'est pas facile.

Très tôt le matin, l'entraînement est consacré au kihon et au kumite. L'après-midi, c'est essentiellement un keiko de kata mais je crois que le keiko dépend de l'atmosphère et de l'ambiance. Je ne peux pas dire que cela fait tout mais ce sont des éléments qui permettent de pousser plus loin les efforts et la concentration.

Si on ne fait pas attention au changement de l'état d'esprit on ne peut pas obtenir une bonne concentration car il ne faut pas oublier qu'en dehors du keiko ils sont libres de faire ce qu'ils veulent. Dans ce cas, à mon avis, on ne peut pas faire le keiko avec concentration.

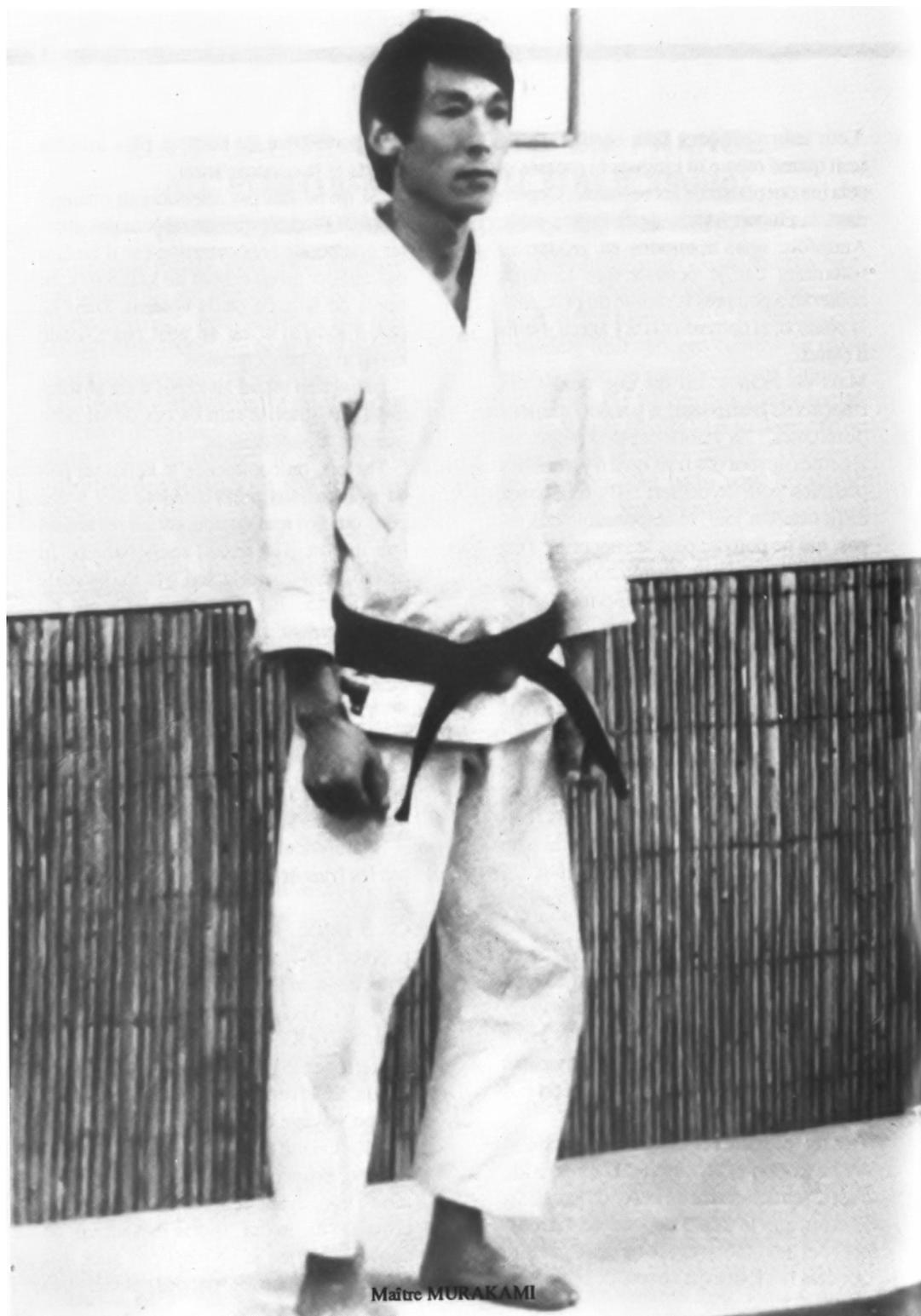
Arriver en retard au keiko n'est absolument pas autorisé sauf en cas de maladie ou exceptionnellement.

Parfois, on commence le keiko un peu en avance sans préavis. Alors il y a des gens qui arrivent en courant en regardant leur montre d'un regard soupçonneux. Je ne crois pas que cela soit très malin mais c'est mieux. En effet quand l'heure de l'entraînement approche, tout le monde doit être prêt et concentré : cela fait du bien.

Très rarement des pratiquants ont du être expulsés du camping. Ils peuvent s'amuser le soir mais c'est leur propre problème d'arriver à 6 h le lendemain matin. Mais si ils ne viennent pas...

Naturellement, on ne leur rembourse pas les frais de stage : ce sont souvent des jeunes.

Cette année, je suis retourné au Japon pendant environ 1 mois. Je crois que le lendemain du jour où j'ai rencontré Maître HIRONISHI à Tokyo, j'ai vu M. Kennosuke KINOSHITA qui était en train d'interroger le premier Ministre à la télévision. En le regardant je me suis souvenu de son voyage en Europe avec M. HORI de Oita. Quand Maître EGAMI est venu en Europe, beaucoup de gens sont passés à mon Dojo, avant et après son voyage. Je crois qu'ils m'ont appris beaucoup de choses. Comme je ne peux pas aller très souvent au Japon, ce sont des contacts très importants pour moi.



Grâce à eux, je peux suivre ce qui se passe au Japon pour ne pas être trop en retard. Parmi ces gens, il y a eu M. HORI et M. KINOSHITA qui m'ont montré plusieurs keiko pendant deux soirs dans mon Dojo. Je les ai revus à Tokyo après une longue période.

Maintenant, j'aborde une histoire qui se passait avant le coup d'état de 1974 au Portugal. Le responsable du secrétariat du Comité des Arts Martiaux nous a proposé ses conseils pour attribuer les ceintures noires. Ces conseils étaient les suivants :il ne fallait pas donner la ceinture noire aux personnes qui n'avaient pas le bac, ce qui m'a beaucoup étonné. En fait, c'était un ordre du Ministère de la Défense et ce n'était pas discutable, mais j'ai ressenti de la peine pour mes élèves dont certains suivaient des cours le soir après avoir quittés le lycée trop tôt. A cette époque les frais d'inscription au Karaté et au Judo étaient assez élevés et ces pratiques ne s'adressaient en fait qu'aux gens un peu riches. Mais si cette décision était irréversible, je devais réfléchir pour agir contre celle-ci.

Des évènements comme celui-ci étaient courants à cette époque du début du Karaté. Je pense que cela est dû aux aspects assez mystérieux des techniques de combat avant que le Karaté devienne vraiment populaire et cela dérangeait la police. Cela était vraiment typique des dictatures.

En France, dans un certain journal, quelqu'un a écrit : "Le Karaté, c'est un sport qui tue". Naturellement il voulait expliquer l'effet du Karaté et son efficacité mais cela était fait d'une façon exagérée. Cependant, en Espagne de tels propos sont arrivés aux oreilles de la police et pendant une courte période le Karaté a été interdit. Puis il a été à nouveau autorisé sous la surveillance de la Fédération de Judo. Un autre exemple. Il y avait à un stage à Genève en Suisse un garçon de 17 ans qui était le fils de l'ambassadeur d'U.R.S.S. Son père nous a précisé que dans son pays le Karaté n'est autorisé uniquement que dans les milieux militaires ou dans la police et qu'une fois retourné dans son pays il aimerait bien que son fils continue le Karaté. Cette histoire n'est pas si vieille que cela. Est-ce encore comme cela en U.R.S.S. ?*

En tout cas en France, juste avant l'indépendance de l'Algérie, le Judo et le Karaté étaient interdits aux algériens.

A suivre...

* écrit en 1986

Tetsuji MURAKAMI

POEME

Now that you are gone
I feel your presence all the time

Yesterday
In the middle of a supermarket
from behind a fruit stand
you attacked me

A long punch first
a tune and then a kick

I reacted naturally
just as you have taught me :
a block a turn another block
silence

And as you vanished back
into the neon light
I thought that I saw
that smile of yours

Then I bent over
to pick up some oranges
and none knew
that I was bowing to you Maitre

I walk freely now
for I have no place to hide

Borko JOVANOVIĆ

LES JARDINS JAPONAIS

Au Japon, l'art des jardins trouve son origine dans un passé très lointain.

En ce temps-là, les japonais vénéraient la nature et sa beauté changeante. Ceux-ci ont d'ailleurs toujours développé l'idée que l'essence même de la beauté se trouvait dans la nature elle-même. Ils ont ainsi sacralisé certains éléments de la nature (pierre, arbre,..) aux formes particulières ou harmonieuses en leur associant la notion de "kami" ou d'esprit. Ces éléments font partie intégrante de la vie.

Ainsi, à l'opposé de l'Occident où l'esprit cartésien règne en maître et où les formes régulières et géométriques sont mises en valeur dans l'organisation des jardins, au Japon y prédominent la beauté du paysage naturel et une grande part de symbolique.

Les architectes de jardins japonais cherchaient plutôt à développer une atmosphère suggestive qui, à l'aide parfois d'un seul signe, faisait naître tout un monde de sensations, comme certaines calligraphies ou dessins monochromes de paysages. Le charme de ces jardins réside donc dans la subtilité et le raffinement des tracés.

Au Moyen-Âge, l'art des jardins subit l'influence de la philosophie Zen avec ses aspects méditatif et intuitif. Les jardins secs sont la conséquence directe de cette influence. Les agents atmosphériques en font disparaître souvent les tracés qu'il faut sans cesse reconstituer. Parmi les plus célèbres jardins secs figure le RIYOAN-JI dont la conception est d'une simplicité absolue. Dans ce jardin, qui se trouve à KYOTO, figurent 15 rochers. Cependant, il n'est possible d'en apercevoir que 14 simultanément de quelque endroit que l'on regarde. Dès que le 15^e apparaît, un autre rocher disparaît.

Les jardins de thé, dépendant des maisons où se déroule la cérémonie du thé, sont d'une autre facture. Ces jardins utilisent des matériaux sous leur aspect naturel, pierre, plantes, eau, etc... Ils sont le prolongement normal de toute maison de thé. Ils contiennent tous une vasque de pierre à laquelle les visiteurs se lavent les mains et se rincent la bouche.

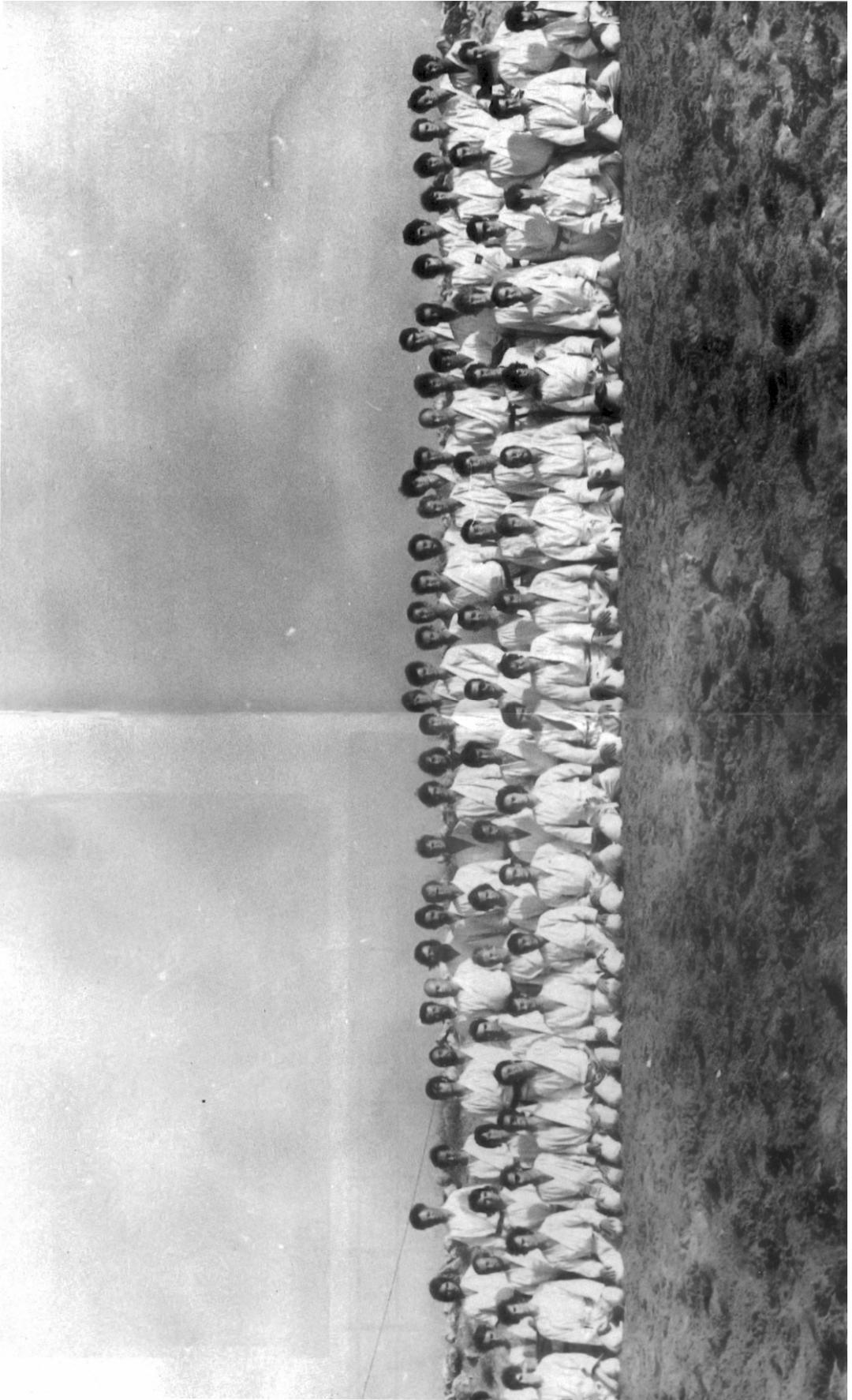
Pour ceux que cet art intéresse, il est possible de visiter, à PARIS, le célèbre jardin Albert KAHN à BOULOGNE SUR SEINE dont le jardin japonais a été entièrement réaménagé récemment. Parmi tous les livres sur le sujet en voici trois qui ont retenu notre attention :

L'art des jardins japonais	K. et Z. HRDLICKA	Ed. GRUND
Les jardins japonais	F. BERTHIER	Ed. P.O.F.
Le jardin japonais	I. SCHAARSCHMIDT	Ed. OFFICE DU LIVRE

P.J. BOYER
C.N. 1^{er} Dan







REFLEXIONS SUR LES KATA

Ce court texte n'a pas la prétention d'expliquer comment exécuter les kata, mais constitue simplement une réflexion sur certains points fondamentaux....

Il est d'usage de dire que l'essence du Karaté, c'est d'abord la pratique des kata. Ils n'ont, pour la plupart d'entre-eux, subi que des modifications mineures.

Les kata ne doivent pas être considérés comme une forme rigide malgré les postures et les enchaînements parfaitement codifiés.

Au contraire, sous cette forme apparemment figée, ils sont porteurs d'une véritable dynamique.

Et c'est cela qu'il est important de saisir. Le travail des kata ne doit pas porter uniquement sur la forme (recherche de l'esthétique), mais surtout sur le fond (recherche de la signification profonde). Dans un premier temps, il est tout à fait normal de se concentrer sur les mouvements et leur enchaînement et de ne penser qu'à les exécuter correctement, techniquement s'entend.

C'est uniquement lorsque cette maîtrise est atteinte qu'il est possible de commencer à rechercher la signification profonde du kata.

Le kata est un combat réel mais certes sans adversaire réel identifié (autre que soi-même).

Les enchaînements doivent être fluides mais il est nécessaire de sentir qu'à chaque défense que l'on exécute correspond une attaque et qu'à chaque instant notre vie est en jeu.

Il faut pouvoir se déplacer rapidement quand cela est nécessaire et effectuer des mouvements lents lors de certains passages.

Le kata n'est pas qu'un enchaînement de techniques ; il est autre chose qu'il nous faut chercher pour en comprendre le sens véritable.

Il n'est pas nécessaire de "s'obliger à penser aux attaques des adversaires potentiels ; cela doit pouvoir venir tout seul, d'une façon naturelle, avec la pratique et la concentration.

Le rôle de la répétition, à des vitesses différentes, est fondamental dans l'apprentissage des kata.

Cette concentration doit être d'ailleurs maintenue pendant tout l'entraînement depuis le salut pour le début de la gymnastique jusqu'au salut final.

Pendant l'exécution du kata, il est nécessaire de conserver le même état de concentration. Il ne faut pourtant pas que la concentration fasse oublier la communication avec les partenaires avec lesquels nous exécutons le kata. Notre rythme doit être celui de l'ensemble du groupe.

On constate parfois chez certains pratiquants une frénésie d'apprendre le plus possible de kata. Autrefois, les anciens apprenaient un seul kata en 3 ans. Maître FUNAKOSHI disait qu'il avait travaillé 10 ans les 3 Tekki pour les apprendre réellement.

Alors, ne soyons pas pressés et travaillons sérieusement. "Nous devons comprendre la signification de chaque technique, de chaque mouvement mais saisir également le kata comme un ensemble"(S. EGAMI).

P.J. BOYER

C.N. 1^{er} Dan



Maître MURAKAMI dans le kata Tekki Shodan

武士道

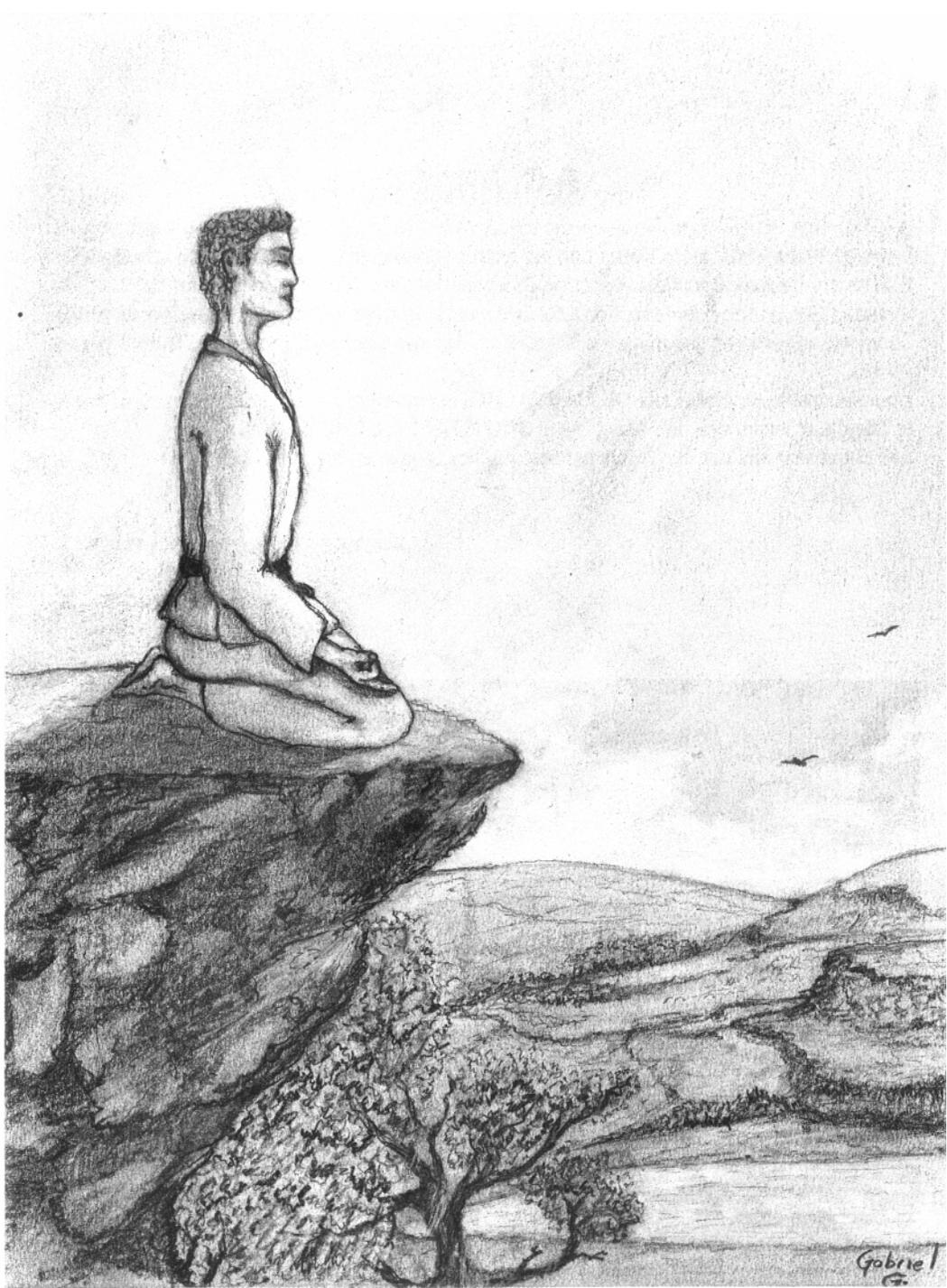
BUSHIDO

BUSHIDO : Code moral chevaleresque qui intègre les notions de devoir, de fidélité, de loyauté et d'effacement de soi au profit des autres.

BU : Noblesse

SHI : Guerre

DO : Voie



MOKUSO

G. GRANDADAM C.N. 1er Dan

UN CLUB R.C. ARAGO

Le RACING CLUB ARAGO est une association qui existe depuis plusieurs années. Elle ne comportait alors qu'une section de Football.

Depuis 1989, une deuxième section a été créée, celle du Karaté. Bien que récente, cette section comporte néanmoins une trentaine d'inscrits. L'âge des pratiquants varie de 20 ans à plus de 70 ans.

Le responsable du club, Luis DE CARVALHO, est ceinture noire 3^e Dan : c'est également le Directeur Technique de l'Association SHOTOKAI MURAKAMI.

Les entraînements ont lieu 3 fois par semaine les lundis, jeudis et samedis.



TAO TE KING

Il est très difficile de parler du TAO TE KING de LAO TSEU.

Aussi, il est de loin préférable, sous peine d'énoncer quelques sottises, de reproduire des extraits de célèbre texte en n'oubliant pas que sa traduction a fait l'objet d'études et de discussions diverses sur de nombreux passages.

En voici donc quelques courts extraits.

Trente rayons convergent au moyeu,
mais c'est le vide médian
qui fait marcher le char.

On façonne l'argile pour en faire des vases,
mais c'est du vide interne
que dépend leur usage.

Une maison est percée de portes et fenêtres,
c'est encore le vide
qui permet l'habitat.

L'être donne des possibilités,
c'est par le non-être qu'on les utilise.

Qui se dresse sur la pointe des pieds
ne tiendra pas longtemps debout.

Qui fait de grandes enjambées
ne marchera pas très loin.

Qui s'exhibe ne rayonnera pas.

Qui s'affirme ne s'imposera pas.

Qui se glorifie ne verra pas son mérite reconnu.

Qui s'exalte ne deviendra pas un chef.

Ces manières sont, pour le Tao,
comme sont les restes de nourriture et les tumeurs
qui répugnent à tous.

Celui qui connaît la loi de la nature
ne fera pas ainsi sa demeure.

LAO TSEU

STAGES NATIONAUX 1992

PARIS : du 3 au 5 janvier

PARIS : du 1^{er} au 3 mai

SERIGNAN : du 17 au 28 août

BIBLIOGRAPHIE

Le Dit du Gengi

La lumière du mont Fouji

Les chemins de la sagesse

Shikibu MURASAKI

Michèle NIKLY

Amaud DESJARDINS

Ed. P.O.F.

Ed. ALBIN MICHEL

Ed. LA TABLE RONDE

MOTS CROISES



J. M. LABAT C.N. 2^{ème} Dan

Solution dans le prochain numéro

HORIZONTAL : **1-** Attaque du revers de poing. **2-** Pensa de manière vague. Dynamise le risorius. **3-** Inversé : hala. Après cette conjonction, il y a toujours une suite. **4-** Nom d'un grand Maître. **5-** Titre d'un film de science-fiction. Longueur de coupon. Symbolise l'or. **6-** Autre nom d'un grand maître. **7-** Le karaté en est un. A l'envers : suit yoko. **8-** Méthode de karaté bien connue. **9-** Habitation en bois du nord de l'Asie. Patrie où naquit Abraham, maintenant envahie par la mer. **10-** L'être au karaté et dans la vie, c'est avoir du pressentiment.

VERTICAL : **A-** Coup de pied circulaire arrière. **B-** Note de musique ou île de France. Symbole chimique du Rhodium. **C-** Comédie en 5 actes et prose de Molière. Partie essentielle d'une maison. **D-** Art martial. Ville du Japon. **E-** A l'envers : nom japonais de l'énergie. Précède konde oï-tsuki. **F-** Shizuoka, fut pour Maître MURAKAMI, la ville. Trois-quarts de kata. **G-** Magie complètement déboussolée. **H-** C'est le symbole du chrome. La tête en bas : échoua dans son entreprise. **I-** Lourde pièce de bois utilisée pour enfoncer jadis les pavés. La pratique du Shotokai permet de s'harmoniser avec elle. **J-** Technique de karaté donnée avec le genou.

QUELQUES CONSEILS DIETETIQUES POUR TENIR LE COUP A SERIGNAN

Les stages de Karaté, et notamment celui de Sérignan qui est un stage de longue durée, entraînent des dépenses d'énergie importantes.

Il faut donc aborder ces périodes avec un corps bien préparé. Il faut se préparer à l'effort et mettre en réserve l'énergie nécessaire aux efforts à fournir.

D'une façon générale, l'alimentation doit être équilibrée en évitant la suralimentation et les excitants.

Avant l'entraînement, proscrire les repas lourds et indigestes. Il faut également ne pas abuser des viandes et du sucre et éviter la prise d'alcool.

Par contre, il faut consommer de préférence des sucres lents (riz, pâtes, pain, pommes de terre). Après l'entraînement, l'organisme a accumulé des déchets métaboliques dans le sang. Il faut donc rééquilibrer les différents métabolismes perturbés et éliminer les toxines accumulées. D'abord, récupérer l'eau perdue en transpiration. Il est ainsi perdu plusieurs litres d'eau par jour. Cette même transpiration entraîne une perte importante de sel dont il faut reconstituer le taux. Le taux de potassium baisse également pendant l'effort : l'absorption de fruits secs compense cette baisse.

Enfin, la vitamine C aide à reconstituer les réserves en sucre de l'organisme.

En bref, que des choses très simples à appliquer!

Et n'oubliez pas que si le corps doit être sain, l'esprit ne doit pas l'être moins.

Bon courage!

CARNET ROSE

Nous avons le plaisir de vous annoncer le mariage de deux éminents karatékas : **Martine RIVAT** (1^{er} Kyu) et **Gérald LEFEBVRE** (1^{er} Dan) à qui la rédaction souhaite les meilleurs vœux de bonheur.



