



REVUE DE
L'ASSOCIATION
SHOTOKAI MURAKAMI



MAI 1992

N° 6

S
H
O
T
O



Editorial

Pourquoi participer à un stage de longue durée comme celui de SERIGNAN?

Bien sûr lorsque Maître MURAKAMI dirigeait le stage, c'était une occasion formidable de pratiquer une ou deux semaines d'affilé sous son autorité mais aussi de pouvoir le rencontrer dans un autre contexte plus familial et détendu.

Aujourd'hui, un tel type de stage comporte toujours de nombreux attraits. Tout d'abord, il représente une coupure importante dans notre vie quotidienne et permet de se consacrer, loin des préoccupations habituelles, à notre pratique favorite. De plus, l'hébergement rustique, même pour ceux qui ont choisi de loger en bungalow, nous fait bien ressentir que nous pourrions nous limiter à un minimum de confort et cependant continuer à vivre.

Cette vie en quasi communauté (si ce n'est pas sur le Dojo, c'est au patio) nous permet de mieux connaître et mieux apprécier les autres pratiquants que nous n'avons pas l'habitude de rencontrer dans de telles circonstances (surtout ceux du même club). Mais c'est aussi, puisqu'il faut bien parler de Karaté, l'occasion de rechercher d'autres sensations dans une dépense physique plus intense et un dépassement de soi : sensations accessibles que par une durée plus longue de l'effort.

L'entraînement en plein air, dans un lieu sans limites physiques véritables autres que le ciel, le sable et la mer, permet d'accéder à des sensations qu'il peut être difficile d'imaginer dans un Dojo aux dimensions restreintes et d'atteindre une certaine communion avec les éléments. L'exécution de kata comme Taykyoku Shodan ou l'exécution de Mokuso dans un tel espace prend une dimension toute particulière et certaines portes commencent à s'ouvrir...

Alors, que ceux qui balançaient encore nous rejoignent sans hésiter.

A bientôt à SERIGNAN.

La rédaction

La photo de SERIGNAN parue dans le numéro précédent était de 1970.

Sommaire

Editorial	1
L'actualité du Karaté en France, au Portugal et en Italie (T. MURAKAMI) ..	2
Toujours mieux (P.J. BOYER).....	6
Stages : Scarperia 92 (V. SORIEUL)	8
Nouvelles de l'étranger : Etats-Unis (BORKO Jovanovic).....	13
Un club : MONTAUDRAN	15
Quand les serpentins s'en mêlent... (R. ANDRIEU)	16
Expression (C. THIEBAULT)	18
Bibliographie/Poème/Résultats des mots croisés.....	19
Lexique	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)

Après avoir bien réfléchi, j'ai commencé prudemment à pratiquer Jiyu-ippou kumite. Ce n'était pas du tout pour éviter les amendes mais j'ai pensé que nous pouvions participer à la compétition sans perdre l'essence de notre pratique. De plus cela ne se présentait qu'une seule fois par an et j'ai pensé que cela pouvait s'arranger.

Les élèves y sont allés avec courage et en ayant confiance en eux mais il y avait trop de pénalités. Le système était fondé sur un point (ippon). Il leur était difficile de se déplacer adroitement, eux qui n'étaient pas habitués à la compétition. Ils adoptaient une position basse, avançaient lentement et attaquaient quand le moment leur apparaissait propice. Ils s'entraînaient tous les jours presque uniquement au oïtsuki pénétrant.

Quand le jour de la compétition approcha, je leur ai donné des cours pour arrêter leur tsuki mais cela n'était pas suffisant pour l'effectuer en compétition. Ils ne purent arrêter leurs attaques et touchèrent leurs adversaires. Même si cela n'était pas fait pas exprès, c'était insupportable pour les adversaires et de plus en plus le SHOTOKAI a été considéré comme dangereux et violent. Comme il y avait quand même des raisons à ces critiques c'était un peu gênant pour participer aux compétitions nationales.

Nous n'avons donc plus participé qu'aux compétitions régionales. Cependant un élève ceinture marron est allé participer aux Championnats d'Italie à Rome : il y a obtenu la 3^{ème} place dans la catégorie junior. Grâce à ce résultat, il a obtenu la ceinture noire. Nous avons bien rigolé en nous demandant si ce n'était pas une erreur...J'ignore pour quelle raison, mais, dans le même championnat, il y avait des 5^{ème} kyu. Un jour il y eut un accident et un garçon est mort. Peut-être avait-il reçu un coup sur un point vital?

De toute façon, comme en Judo, on peut être 5^{ème} kyu après 4 ou 5 mois de pratique. Quand on sait à quoi correspond le niveau de 5^{ème} kyu, je ne comprends pas pourquoi il y avait une compétition pour ce niveau : c'est au-delà de mon entendement. C'est regrettable mais il n'y a pas de branche de notre Association dans des grandes villes comme Rome ou Milan. Il n'y a qu'à peu près 40 Dojos entre ces deux grandes villes, dans la région de Toscane dont Florence est la capitale, en Emilia-Romania et de la Méditerranée à la mer Adriatique. A peu près 80% des karatékas appartiennent au style SHOTOKAN et les 20% restants appartiennent aux autres styles. Bien sûr le SHOTOKAI est un de ceux qui restent.

Autrefois, j'étais en relation avec Rome et Milan et j'y allais pour participer aux stages. Après le début du nouveau keiko, je m'en suis éloigné petit à petit et j'ai commencé à aller plutôt à Florence.

Jusqu'à présent, les stages organisés par le SHOTOKAI italien ont lieu 4 fois par an. Deux fois dans la région de Toscane qui est au bord de la Méditerranée et deux fois en Emilia-Romania qui a pour capitale Forli au bord de l'Adriatique.

Ces 4 stages sont les stages principaux pour nous en Italie et ces villes sont les capitales de notre keiko.

La plupart des enseignants de karaté participent aux 4 stages par an au minimum.

Il y a des examens de ceinture noire lors de ces 4 stages : c'est la même chose en France, au Portugal et en Suisse.

Jusqu'à ces derniers temps, la Fédération italienne imposait principalement la compétition. C'était un grand obstacle pour le développement du SHOTOKAI et de notre Association. C'était vraiment inquiétant.

Heureusement, petit à petit le règlement a changé et nous nous organisons maintenant pour que les examens de ceinture noire se fassent sous mon contrôle. Bien sûr, la compétition n'est plus obligatoire.

Quand j'ai dirigé un stage en Italie pour la première fois, c'était à Florence en 1962. Il y avait un Monsieur qui s'appelait MALATESTA et qui était auparavant boxeur mais était devenu depuis fonctionnaire.

Après être passé à Paris, il a commencé à donner des cours de Karaté à Florence (C'était le premier Dojo de karaté en Italie). Maintenant encore, il y a un doute à la Fédération sur qui a commencé le premier à faire du karaté en Italie. En fait, c'est bien M. MALATESTA.

Il y a 4 ans que la Fédération de karaté du Maroc a été fondée après s'être séparée de la Fédération de judo. Je suis allé à Casablanca en 1962 pour faire un stage de karaté mais je n'y suis jamais retourné.

J'ai également participé à Rabat à un stage l'année dernière et il y a deux ans. Ces stages étaient sous l'autorité de la Fédération donc toutes les écoles y participaient. Ce n'était pas si facile. Mais l'année dernière, comme c'était la deuxième fois, nous avons pu discuter amicalement avec les membres de la Fédération et j'ai senti qu'il y avait la possibilité d'organiser un stage exclusif pour notre école.

Mais même si il est possible d'organiser un tel stage, il se posera le problème du financement pour la Fédération car le nombre de participants diminuera. Je réfléchis actuellement à y faire des stages gratuits.

Pour moi, le Maroc est un pays proche car je n'ai pas besoin d'interprète néanmoins quelque chose d'incroyable pour moi est arrivé. La Fédération m'avait demandé l'autorisation de filmer pour la télévision le dernier jour du stage. J'ai alors montré le Ki-hon avec tous les élèves et un kata de kumité avec un élève marocain. Le film a été diffusé le lendemain à 19h dans le journal télévisé.

Le lendemain, après l'examen de dan, je me suis installé devant la télévision avec tous les élèves et nous avons regardé la démonstration.

Au Dojo, nous commençons d'abord par seiza, mokuso puis rei. A l'écran, je me suis vu baissé la tête devant les élèves mais ils restaient en seiza sans bouger sauf quelques uns. J'ai alors demandé : "Qu'est-ce qui se passe?). On m'a répondu en hésitant : "Pour les musulmans, on ne baisse jamais la tête sauf devant Dieu".

Si c'est à cause de la religion tant pis mais c'est vrai que je n'ai pas été très prudent. En effet, quand je finissais de saluer les élèves avaient toujours tous déjà fini : et moi, j'ai toujours salué tout seul.

Quand même, je ne comprends pas bien comment on peut avoir une attitude si fière quand le professeur baisse profondément la tête devant eux?

Cela me fait sourire chaque fois que j'y pense.



Au mois de mai dernier, j'ai rencontré Maître HIRONISHI et j'ai appris qu'il allait y avoir le 10^e anniversaire de la reconstruction du SHOTOKAN. Déjà 10 ans de passés et si rapidement. Le voyage en Europe de Maître EGAMI et son décès. Les souvenirs joyeux et tristes et les difficultés : je me souviens de beaucoup de choses.

Maintenant, nous fêtons le 10^e anniversaire sous l'autorité de Maître HIRONISHI et je le félicite de tout mon coeur.

Paris 1985

Tetsuji MURAKAMI

TOUJOURS MIEUX

Il n'est pas rare dans notre pratique de passer successivement par des moments de confiance et parfois des moments de découragement.

Le premier mouvement que nous avons appris en Karaté et qu'il nous faut sans cesse étudier, c'est oïtsuki. Le mouvement le plus simple et pourtant le plus compliqué qui constitue la base de notre progression.

Bien sûr, tout le monde a entendu parler de ces Maîtres qui s'entraînaient à faire oïtsuki des centaines de fois voire des milliers de fois par jour. Je pense qu'au travers de ce mouvement simple, il nous est donné de pénétrer dans les différentes strates de la compréhension de notre pratique.

Tout d'abord, oïtsuki, c'est simplement une attaque directe du poing.

La première approche est donc qu'il s'agit d'un mouvement simple et facile à exécuter et qui ne fait appel, semble-t-il dans un premier temps, qu'à des notions rudimentaires de coordination.

Cette sensation perdue quelque temps, non sans un soupçon de satisfaction et parfois, pour certains, une sorte d'agacement, dans la mesure où ce mouvement semble être acquis et maîtrisé.

Pourquoi donc s'y exercer continuellement?

La pratique aidant, les choses apparaissent cependant de moins en moins simples.

Ce qui nous semblait évident et naturel prend une autre dimension. La complexité du mouvement dans toutes ses composantes se fait jour.

C'est une des phases critiques où plus rien ne semble aller comme on le voudrait.

On se trouve lourd à déplacer, les mouvements des bras ne sont pas aussi symétriques qu'on le pensait, C'est une période parfois de découragement mais il faut continuer.

Il est bien connu qu'il existe plusieurs niveaux de compréhension des choses ou plusieurs niveaux de vérité, plusieurs étapes successives dans la saisie des éléments, leur étude n'étant jamais terminée. ,

Il y a une compréhension immédiate des choses qui apparaît comme une évidence.

Ceci n'est pas propre aux Arts Martiaux et il est aisé de trouver des éléments similaires dans notre vie quotidienne.

Cette première approche nous pousse vers une certaine suffisance et une confiance en soi.

La deuxième phase nous conduit à plus d'humilité et elle est importante pour aborder correctement les phases ultérieures de découvertes de la véritable nature de nos actions.

Peu à peu, les notions de coordination, de sensation, de fluidité, de stabilité, d'instantanéité émergent.

Un nouveau cycle peut alors recommencer, compréhension/confiance en soi, etc....

Et peu à peu il devient clair que bien que la technique soit très importante, l'état d'esprit dans lequel la technique est exécutée prime sur la technique elle-même et que ce n'est pas par la pensée consciente que nous pouvons réellement progresser.

Pierre-Jean BOYER

C.N. 2^{ème} Dan



STAGES SCARPERIA

Paris, gare de Lyon, le 30 avril 20h 10... Le train démarre, destination Florence. Un des joyaux de la péninsule italienne, très fréquenté par les amoureux de l'Art. J'en veux pour preuve l'indisponibilité des places deux semaines avant le départ.

Non indifférents aux charmes de la cité florentine, quelques passagers poursuivront pourtant leur chemin 15 km au nord. D'autres visiteurs de France, de Suisse et d'autres régions d'Italie sont venus grossir le trafic routier de la via Bolognese vers la même direction : Scarperia.

Quelle attraction explique cette affluence à faire verdoyer de jalousie la cité des Arts? Bien sûr, je n'irai pas plus loin dans le suspense car en tant que fidèles lecteurs vous avez trouvé.

Il s'agit du 6^e stage international de Karaté-Do-Shotokai, organisé depuis 1986 par le club de Scarperia dirigé par Mauro FERRINI.

Cette manifestation permet aux clubs qui suivent les enseignements de Maître MURAKAMI de se retrouver pour pratiquer ensemble le Karaté et partager de grands moments d'amitié.

Le monastère de Scarperia a accueilli les pratiquants habitants loin de chez eux. Son calme religieux a quelque peu été troublé par ses hôtes inhabituels mais les frères ne nous en auront pas trop voulu, j'espère.

Deux groupes ont été constitués. Celui des débutants commençait à 8 h et celui des plus anciens vers 9 h. En effet, le succès remporté par le stage ne permettait pas une pratique commune.

Après l'échauffement traditionnel venait le Kihon. Yoi! Luis annonce l'attaque ou la défense à exécuter. Hajimé! suivi souvent d'un "recommencez", une fois, deux fois, trois fois ponctué toujours des corrections à apporter.

Puis, deux par deux, suivait l'Ippon Kumité. Ce travail implique beaucoup de concentration afin d'être en communication avec son partenaire. Cette partie est très difficile. Aller plus loin est une idée, ne pas travailler seul en est une autre. Concilier les deux, c'est la subtilité de l'exercice.

Enfin, l'entraînement se concluait par l'exécution des Katas. C'était un entraînement comme les autres dans ses principes mais différent par la pratique avec d'autres collègues, donnant le fort sentiment que l'enseignement du Maître, que tous n'ont pas eu la joie de connaître, continue comme de son vivant.

L'entraînement du second groupe était très enrichissant. Les années d'expérience montrent la Voie de la persévérance. Un moment m'a beaucoup impressionnée car il était spectaculaire à voir dans les gradins.

Un groupe encerclait un karatéka qui devait, dans les secondes qui suivaient, échapper aux attaques. Automatiquement, celui-ci trouvait la faille pour passer (on dit que les anciens sont spécialement équipés d'un troisième œil!) : impressionnant!

Tout aussi impressionnants étaient les Katas et les saluts! A pratiquer, à regarder, on apprend toujours.

Nous avons été comblés. Merci aux professeurs et aux anciens qui savent si bien transmettre leur passion.

Les entraînements étaient coupés par des repas très reconstituants pendant lesquels il y eut de franches rigolades teintées de tonalités diverses. Ensuite, certains profitaient du calme de la campagne Toscane ou d'une visite guidée sur le circuit de Mugello.

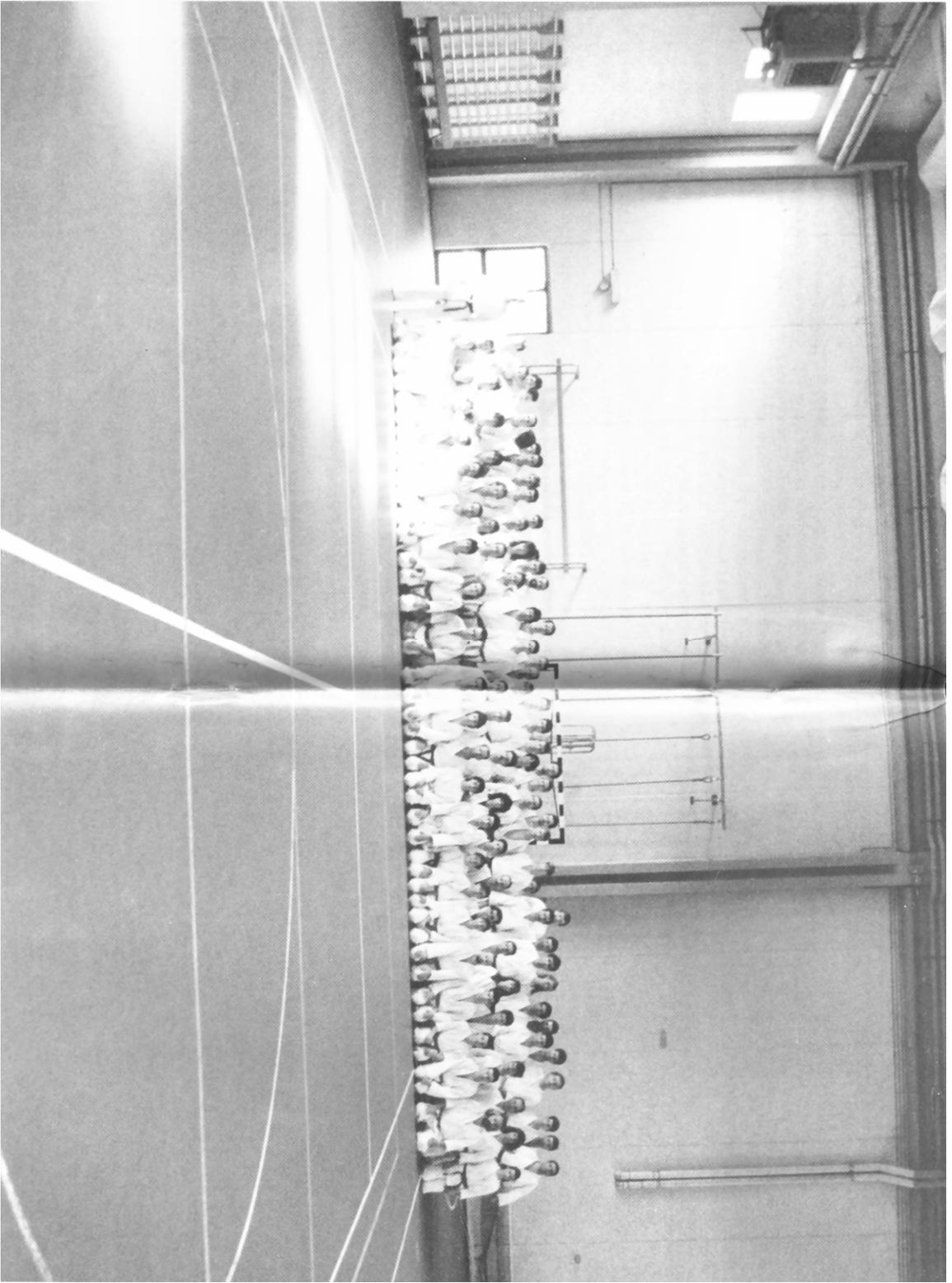
A la fin du stage, grâce à la bonté des frères nous permettant de rester quelques jours, nous avons pu visiter la belle Florence et ses environs.

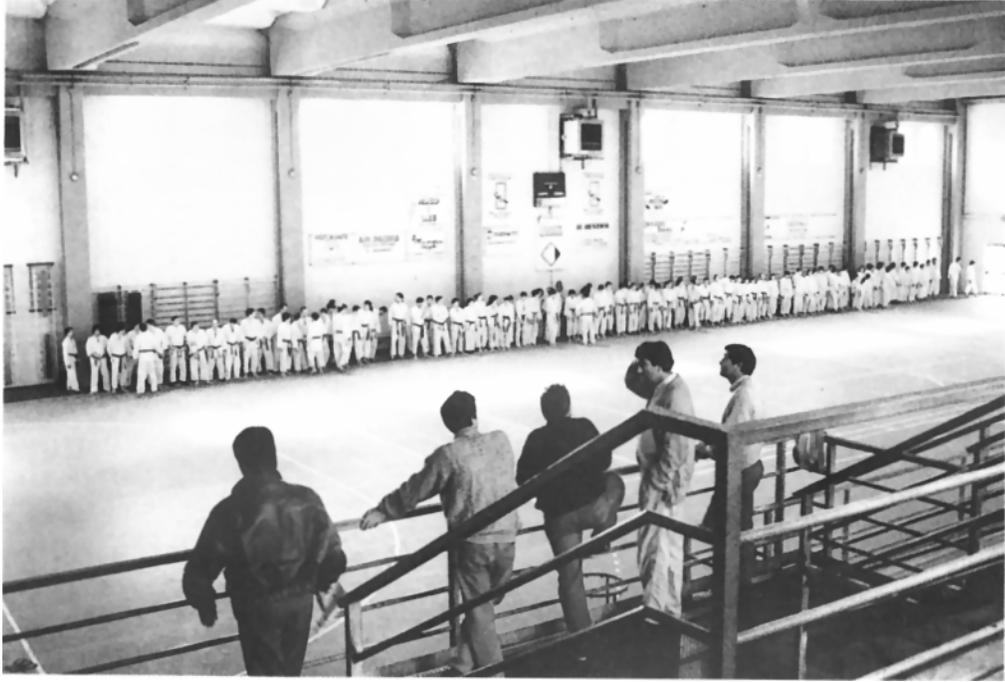
Certains, pour ne pas perdre le rythme, troquaient à l'occasion la panoplie du touriste contre le kimono dans les Dojos de Forli et de Scarperia dans lesquels ils ont pu pratiquer en V.O. Voici le récit d'un séjour comme on aimerait en faire toujours. Culturel, sportif, linguistique par la force des choses, tout cela dans une ambiance très amicale à laquelle nos amis italiens ne sont pas étrangers.

A l'année prochaine pour la 7^e édition!

Valérie SORIEUL 4^{ème} Kyu







NOUVELLES DE L'ETRANGER

BIOGRAPHIE SHOTOKAI MADE IN U.S.A.

Les Etats-Unis d'Amérique, c'est loin. Néanmoins, notre association entretient des relations suivies avec notre ami BORKO Jovanovic et ses élèves.

Nous avons déjà eu le plaisir de rencontrer à Paris ou à Sérignan plusieurs de ses élèves, Mark BANNON, Daniel LEONARD, Volkan TOPALI et Amy CUSHING.

Une petite biographie, envoyée par BORKO Jovanovic vous permettra de mieux les connaître.

BORKO a commencé à enseigner le Karaté à l'Université de l'Illinois à Chicago en janvier 1992. Il est professeur-assistant en biostatistiques depuis 3 ans à l'Université de l'Illinois. Il travaille actuellement à deux livres de poèmes : l'un en serbe et l'autre en anglais. Il dirige 2 fois par an, en mai et en octobre, un stage de 3 jours (environ 20 participants) à Amherst (Massachusetts).

Mark BANNON (1^{er} dan) a enseigné le Karaté, dans le passé, pendant 2 ans à Amherst. Il va devoir déménager à Washington D.C. cette année pour travailler en tant qu'ingénieur en génie-civil.

John SHAW (1^{er} dan) a travaillé à son doctorat de géologie à l'Université de Princeton pendant 3 ans.



Daniel LEONARD (1^{er} kyu) passera son examen de 1^{er} dan en mai 1992. Il cherche à partir un an au Japon pour enseigner. Il y enseignera la langue anglaise et étudiera la culture japonaise.

Wolkan TOPALI (1^{er} kyu) est étudiant en psychologie à l'Université du Kentucky à Luisville.

William BAXTER (1^{er} kyu) a réussi son doctorat de mathématiques à l'Université de Californie à Berkeley en 1990. Il a maintenant sa propre société de programmation à Oakland.

Mary RIED (1^{er} kyu) a déménagé à Tucson (Arizona) et y a réussi son 1^{er} dan Shotokan. Elle travaille à l'école de médecine de l'Université d'Arizona dans la recherche sur le cancer.

Amy CUSHING (2^{ème} kyu) travaille à Boston comme programmeur informatique.



UN CLUB MONTAUDRAN

Le club de l'A.S.C.M. Toulouse Montaudran a repris ses activités depuis le mois de septembre comme chaque année.

Le nombre d'élèves est idéal, une vingtaine, compte tenu de la surface de la salle. Ce club n'a que quatre bougies à souffler, mais déjà une bonne ambiance y règne grâce à son professeur, Jean-Pierre MIRAMONT C.N. 1^{er} dan, et à quelques élèves qui sont là depuis l'ouverture du Dojo en 1987.

De plus, il est à l'origine de la rencontre de Nicole et Dominique qui se sont mariés il y a un an et à qui nous souhaitons nos meilleurs vœux de bonheur.

Merci également à Xavier CORBIN et Jean-Pierre ALBERT qui ont permis à ce club de voir le jour.

Si vous passez par ici, venez nous dire bonjour et pourquoi pas faire un petit ki-hon avec nous.

Robert BILOTTE
C.N. 1^{er} Dan



QUAND LES SERPENTINS S'EN MELENT

Lorsque l'on prévoit d'accueillir 40 personnes et que l'on se retrouve à 90, les données du problème (si tant est qu'il y ait problème!) changent.

En effet, au mois de novembre, quand l'idée d'organiser une soirée Shotokaï a germé dans l'esprit des karatékas de Toulouse Montaudran, nous pensions réunir entre 35 et 50 personnes. Mais, à l'occasion du stage de février à Toulouse, en faisant à la fois notre publicité et un petit sondage, il s'est avéré que notre estimation (piètres statisticiens que nous étions!) était bien en deçà de la réalité. Nous devions nous rendre à l'évidence : les pratiquants de Shotokaï de Midi Pyrénées étaient tous prêts à sauter dans leur kimono et parcourir quelques kilomètres pour aller s'entraîner et faire la fête ailleurs que sur leur propre tatami.

Vous imaginez sans trop de peine notre joie lorsque une quinzaine de jours avant la date fatidique du 14 mars, nous comptabilisions 90 inscriptions (conjointes compris).

Alors a commencé pour nous la préparation de cette fête que nous nous devions de réussir dans la mesure où il s'agissait d'une "première" dans l'histoire du Shotokaï (petits prétentieux!).

Pour ceux qui n'étaient pas présents, voici en quelques mots quel fût le programme de cette soirée. Tout d'abord, un entraînement de 17h à 19h, pas trop intensif car, compte tenu de l'exiguïté de la salle par rapport au nombre de participants, nous étions obligés de travailler le ki-hon et les kata par groupes.

Ensuite, à 20h, l'apéritif. Les 20 litres de sangria n'ont pas fait peur aux sportifs que nous sommes : nous n'en avons pas laissé une traître goutte.

Puis à 21h, le repas. Au menu : pœlla, fromage, puis crème dessert et café. Vers 23h, les néons se sont éteints pour faire place à une lumière ambiante invitant à la danse. Entre deux rocks endiablés, messieurs les confettis et serpentins et mesdames les sarbacanes ont fait leur apparition et, en moins de temps qu'il n'en faut pour l'écrire, ce fut "OK CORAL" à Montaudran.

Nous qui organisions, nous étions comblés et le moment était venu de "décompresser" et de nous amuser aussi.

Vers 2h30 du matin, les derniers fêtards sont partis, nous laissant sur le champ de bataille...

Voilà, il ne nous reste qu'à remercier une fois encore ceux qui nous ont honorés de leur présence et à regretter l'absence de Luis De Carvalho qui n'a pu se joindre à nous.

Pour lui et pour tous ceux qui n'avaient pu venir, ce sera, nous le souhaitons, pour la prochaine fois.

Reine ANDRIEU

2^{ème} Kyu



EXPRESSION

Le stage qui s'est déroulé à Paris du 3 au 5 janvier a été le premier stage auquel j'ai participé et cela m'a fortement marquée. L'élément principal a été de constater comment ma motivation s'est mise en place.

Ce stage a aussi été l'occasion de contacts. Un contact visuel tout d'abord parle fait d'avoir vu le karaté se pratiquer devant moi lors de l'exécution des kata par les gradés puis d'écouter comment ils vivaient le karaté.

La veille du stage a été un peu faite d'appréhension, puis lorsque le stage a commencé, elle s'est transformée en tension puis en motivation. Ce n'est que le troisième jour qu'il m'a fallu aller la rechercher de façon volontaire. Et là, étape par étape, j'ai vu comment doucement, il a fallu l'apprivoiser pour la rétablir.

Cette expérience me sert maintenant dans d'autres domaines de ma vie de tous les jours. Au cours de la 2ème journée, les ceintures noires ont exécuté les kata et cela a produit sur moi un fort sentiment d'étonnement. Cette émotion était liée à l'aspect esthétique des mouvements mais aussi liée à un certain mystère.

Tant ce que je voyais dans les yeux de l'un différait de ce qu'il y avait dans ceux des autres. L'histoire des vies, les motifs, les cultures venaient de toute part et malgré cela, toute cette complexité s'ordonnait autour de formes cohérentes et bien discernables.

J'étais perplexe devant ces techniques qui traversent le temps mais cela me donnait envie de m'engager sur cette route.

Le soir lors du dîner, j'ai eu très envie de communiquer avec un de ceux qui m'avaient fait tant d'impression au moment des kata. Son témoignage m'a surprise mais m'a donné également un sentiment d'évidence.

D'après lui, la source d'énergie que représente le corps est la première force de survie de l'homme : il est possible de considérer la vie comme étant elle-même de la survie.

Voici ce que je peux dire après ce stage. Les 6 mois de pratique et le stage m'ont marquée également sur trois éléments principaux.

Le premier est que la force physique s'acquiert par une motivation bien gérée.

Le deuxième point est qu'il faut préalablement se représenter le but de l'action avant de l'engager si on veut bien la réussir.

Le troisième point, qui est celui que je préfère car il donne son charme au karaté, est qu'il nous est montré qu'il faut rester naturel.

Je peux dire merci à ceux qui transmettent cet enseignement et je n'aurais voulu être nulle part ailleurs.

Catherine THIEBAULT

5^{ème} Kyu

BIBLIOGRAPHIE

- Le zen et la tradition japonaise Paul ARNOLD Ed. CELT
- Kimono : art traditionnel du Japon S. et D. BUISSON Ed. EDITA
- Esprit zen, esprit neuf Shunryu SUZUKI Ed. du SEUIL

et

pour ceux qui s'intéressent aux jardins zen (cf. shoto n°4), il est possible de se procurer un set comprenant tout le matériel pour créer un jardin zen miniature de rochers. (Dans les magasins Nature et Découverte)

MOTS CROISES



J. M. LABAT C.N. 2^{ème} Dan

POEME

Chaque jour
Je m'efforçais de chercher
La vérité du métier
Dans la pierre
Mais je ne parvenais pas
À l'orienter vers la perfection.
Alors j'entrepris
De dégrossir l'esprit.
A partir de ce moment
La matière s'est faite douce
Sous mes doigts.

**Un moine de l'Abbaye
de BOSCODON**

LEXIQUE

SEIZA : position assise sur les talons	EMPI : attaque du coude
BARAI : balayage	TATE-TSUKI : coup de poing vertical
AGE-UKE : défense en remontant	KAGI-TSUKI : coup de poing en clé
UCHI-UKE : défense intérieure	MAWASHI-TSUKI : coup de poing circulaire
GEDAN : niveau bas	GYAKU-TSUKI : coup de poing opposé à la jambe avant
CHUDAN : niveau moyen (plexus)	YAMA-TSUKI : coup simultané des deux poings
JODAN : niveau haut (visage) JUJI-	
UKE : défense en croix	MAI-TE-TSUKI : coup de poing direct (avec le poing avant)
MOROTE-UKE : défense avec les deux mains	URAKEN : attaque du revers du poing
SHUTO-UKE : défense par le tranchant de la main ouverte	TETTSUI : attaque de la partie extérieure du poing (marteau)
TEISHO-UKE : défense avec la paume de la main	NUKITE-TSUKI : attaque par une pique de la main
SOTO-UKE : défense extérieure	HAITO : attaque du tranchant de la main (côté du pouce)
URA : à l'envers	KOKEN : attaque du poignet
OMOTE : à l'endroit	IPPON-KEN : forme du poing avec la phalange de l'index avancée
KAKIWAKE : saisie de blocage avec ouverture des bras (heian yodan)	NAKADAKA-IPPON-KEN : forme du poing avec le majeur légèrement sorti
OI-TSUKI : coup de poing direct	



