



LA
VOIX

Tenshin

天心

DU NANBUDO

Numéro 6



décembre 2000

Éditorial

Décembre, bientôt l'hiver.

Saison du retrait chez soi, de la réflexion intérieure.

Alors, dans ce nouveau numéro, je vous propose
de quoi la remplir et la nourrir.

Dans le désordre :

Un code moral du nanbudoka (p.8) ;

Un conte fait de petits et de gros cailloux, de sables et d'eau... (p.6) ;

Une réflexion sur le nœud de l'étiquette,
quelle que soit la couleur de votre ceinture (p.5) ;

La fin de notre Histoire des Arts Martiaux,
où la violence est à "l'humour" (p.7) ;

Et le portrait de notre samouraï qui vaut 10 000 000 \$ (p.3).

Sans oublier, nos brèves FFKAMA (p.4),
les comptes rendus de nos stages nationaux et internationaux (p.2 et 4),
et la présentation de ceux qui vont avoir lieu (p.4 et 8).

Et une critique de livre (chat alors !) (p.6).

Et comme j'aime à vous le dire,
bonne lecture à vous tous !



Comité de rédaction :
Romain Larguier (rédacteur en chef),
Isabelle Amiel, Antoine Vanhée.

Pour écrire à Tenshin :
Tenshin
c/o Romain Larguier
24, avenue Victor Hugo
92220 BAGNEUX
Email : tenshin@lnanbudo.asso.fr

Stage régional de Creil

C'est guidés par de sympathiques militaires en camion que nous fîmes notre entrée dans la base militaire de Creil.

Manu (Emmanuel Erb), qui nous accueillait dans son club, avait bien fait les choses : une matinée d'entraînement-démonstration dirigée par Jean Collomb Shihandai, entrecoupée d'une merguez-partie (chaleureuse malgré la pluie) et encore une grande après-midi d'entraînement.

Tout cela dans la joie et la bonne humeur grâce à la personnalité chaleureuse de Jean.

Ajoutez-y le plaisir de se constater maintenant si nombreux sur la région, avec la réussite du club de Philippe Polixène qui ne compte pas moins de 35 adhérents, et le dynamisme des jeunes étudiants d'Orsay.

Vous obtenez une excellente journée.

Stage International de Tours : 20-21-22 octobre 2000

Un stage riche en émotions : un travail minutieux et passionnant autour de Ki Nanbu Taiso. Les Genki bien sûr !

Mais aussi beaucoup de travail physique, avec toute une palette de techniques de combat que nous avons fait découvrir aux karatékas et judokas venus pratiquer avec nous.

Un grand bravo pour leurs capacités à se remettre en question et à s'adapter à notre style.

Merci aux judokas pour leur petit cours sur les chutes !

Un grand merci à nos deux invités d'honneur : Yann Moen Shihan et sa compagne Anna, tous deux venus de Norvège spécialement pour participer à notre stage.

Enfin, félicitations à Magali pour sa nomination au grade de premier kyu (c'est une très bonne nouvelle, alors on sourit Magali !)



WANTED

Portrait d'un samourai des temps modernes

Nom : Collomb

Prénom : Jean

Surnoms : Papinou, le Husky

Date de naissance : 30 avril 1953

Nanbudoka depuis : 1990

Titre : Shihandai

Profession : militaire de carrière.
Scoop : à la retraite en juin 2001.
Enfin, la pêche !

Responsabilités Nanbudo :

- membre de la CINDA
(Commission internationale de
l'arbitrage Nanbudo) ;
- membre du Comité Directeur de
l'AFDP ;
- fondateur du club d'Albion, qui a
fait deux petits (Monistrol et
Creil) ;
- actuel responsable du club de
Chateau Renault.

Derniers forfaits :

- animateur du stage régional de
Creil ;
- organisateur du stage international
de Tours.

Signes distinctifs :

- un regard qui en dit long (sur sa
grande générosité et sur ses
capacités de combattant) ;
- famille de nabudokas : femme et
enfants, tous pratiquants émérites.



10000000 \$

Au programme :

- la découverte de Ki Nanbu Taiso Bunkai en exclusivité !
- l'approfondissement de Genki Nanbu Nanaban ;
- beaucoup de techniques à genoux (aïe, aïe, aïe !).

Nos amis espagnols étaient venus en n(h)ombre, avec quelques célébrités (Jose Consul, Mariano Carasco, Jesus Moreres...).

Jean Collomb, sa fille Magali et son élève en sont revenus enchantés, de même que Jean-Luc Rubio ; il semblerait que l'ambiance n'eut pas été à la morosité.

Stage International de Bagneux :

Sous la direction de NANBU Doshu
Les 29-30 et 31 décembre 2000 à Bagneux

Lieu du stage

Gymnase Henri Wallon
à côté de la piscine de Bagneux
Avenue de Stalingrad

Vendredi 29 décembre :
de 9h30 à 12h00 et de 20h à 22h00

Samedi 30 décembre :
de 9h30 à 12h00 et de 19h à 21h30

Dimanche 31 décembre :
de 9h30 à 12h30

Tarif :

300 Frs les 3 jours ou 70 Frs par 1/2 journée
Moins de 14 ans : 150 Frs les 3 jours ou 35 Frs
par 1/2 journée

Hébergement et repas

RÉSERVATION OBLIGATOIRE AVANT LE 20
DÉCEMBRE

L'hébergement est possible les nuits de jeudi,
vendredi et samedi.

Les petits déjeuners peuvent être pris les vendredi,
samedi et dimanche matin et les repas vendredi midi
et soir, samedi midi et soir.

Pour ceux qui le désirent, nous pouvons fournir des
paniers repas dimanche midi.

Envoyez votre inscription par Email à
archiflo@aol.com, ou par courrier, dans les plus
brefs délais, au :

COMB section Nanbudo
30 rue Jean Longuet
92220 BAGNEUX

Nous ne pourrons plus assurer les hébergements et
les repas si vous nous répondez après le 20
décembre.

En Bref...En Bref...En Bref...En Bref...En Bref...

Deux élèves du club de Bagneux sont entrés en formation à l'École des Cadres de la Ligue des Hauts de Seine de la FFKAMA, dirigée cette année par Patrik FASSI.

Il s'agit de Florence Alpert et Jean-Christophe Oliveau.

Souhaitons-leur bonne chance !

Le 4 février 2001, auront lieu, à Paris, pour la quatrième année consécutive, les Championnats de France de Karaté-Jutsu.

On peut regretter que, cette année, cet événement ait lieu si tôt dans la saison sportive, étant donné l'énorme préparation qu'il nécessite.

Cependant, les clubs qui ne pourront y participer, ont toujours la possibilité d'aller encourager les compétiteurs.

La Ligue du 92 organise le 4 mars 2001, la deuxième Coupe de Karaté-Jutsu des Hauts-de-Seine.

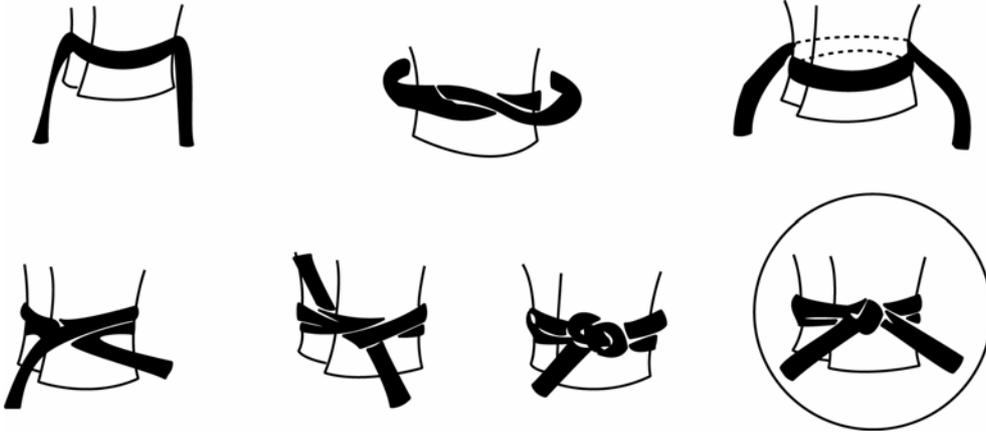
Son originalité est d'être ouverte aux pratiquants de tous âges et de tout grade, dès leur deuxième année de Nanbudo.

Pour les adultes, le programme est le même qu'en compétition nationale ; pour les enfants, il est réduit à la troisième épreuve : présentation d'un kata inventé et synchronisé, et de son bunkai.

C'est une occasion unique pour les nanbudokas de ce département de participer à une compétition officielle et de découvrir d'autres styles et d'autres clubs.

Nœud de l'étiquette

Nouer une ceinture, c'est un des actes que l'on apprend quand on entre dans les Arts martiaux. Le dessin que l'on voit dans les livres vous montre ce que vous devez faire, avec, au final, deux bouts de la même longueur.



Une petite révision ne fait de mal à personne. Aux vues des entrées de dojos, il n'est pas inutile de vous rafraîchir la mémoire.

Plus tard, vous remarquez que nouer sa ceinture donne une image de vous : “je m'en foutiste” ou pratiquant plutôt strict et respectueux de l'étiquette (ou tout simplement pressé et débordé).

Arrivé à la ceinture noire, vous êtes très fier de pouvoir lire votre nom en Kanji. Puis vous remarquez que, de l'autre côté, le nom de l'École (et un peu plus) y est écrit en caractères chinois. Là, vous prenez conscience de ce qu'est la ceinture. Elle est vôtre et vous pouvez, au fil du temps, y lire votre vie de pratiquant (l'usure jusqu'aux fils, la teinte plus terne et patinée) mais aussi les sensations tactiles lors de vos mouvements de hanches, les massages de votre hara tandem sur certains mouvements ou vos reprises d'équilibre, ...

Une question qui n'arrive pas tout de suite dans la tête du pratiquant se pose alors : quel côté doit-on mettre à gauche ou à droite ?

Je me suis posé la question il y a peu de temps (lorsqu'on n'a que ça à faire ...). Voilà le fruit de mon intense réflexion. Partons du principe suivant : le côté gauche est celui du cœur. Considérez votre nom comme votre ego et le nom de votre école d'Art martial, le Nanbudo, comme la voie que vous avez choisie. Au départ, votre ego, votre petite personne, est ce qui vous tient le plus à cœur, côté gauche. Vous commencez par nouer votre ceinture comme le dessin l'indique.

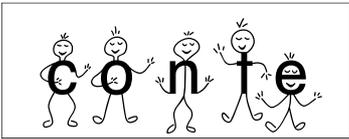
Avant le nœud, votre ego est toujours bien placé à gauche. Mais, quand vous réalisez le nœud final, comme un fait exprès, c'est le nom de l'École qui se place à gauche, côté cœur.

Autre particularité qui interpelle : la partie la plus longue que l'on doit tenir à gauche, au départ, si vous voulez respecter l'égalité à l'arrivée. Devinez ? C'est votre ego !

La signification est éclatante : je suis la voie comme j'attache ma ceinture.

J'attends votre réaction à ce passage sur l'étiquette. N'ayez pas peur de me contredire ou de me trouver tordu. Cherchez des arguments et dites-moi ce vous en pensez. Moi, je suis persuadé que les japonais sont si perfectionnistes que si je me trompe, ce n'est pas loin de la vérité.

Joël GIBERGUES



Cette belle histoire circule actuellement, anonymement, sur le web ; plusieurs lecteurs "internauts" l'ont envoyée à la revue Prescrire. Ils ont décidé d'en faire profiter tous leurs lecteurs. Nous aussi.

Un jour, un vieux professeur de l'École nationale d'administration publique (ENAP) fut engagé pour donner une formation sur l'organisation efficace de son temps à un groupe d'une quinzaine de dirigeants de grosses compagnies nord-américaines. Ce cours constituait l'un des cinq ateliers de leur journée de formation. Le vieux prof n'avait donc qu'une heure pour "passer sa matière".

Debout devant ce groupe d'élite (qui était prêt à noter tout ce que l'expert allait enseigner), le vieux prof les regarda un par un, lentement, puis leur dit : "Nous allons réaliser une expérience."

De dessous la table qui le séparait des élèves, le vieux prof sortit un immense pot de verre de plus de quatre litres qu'il posa délicatement en face de lui.

Ensuite, il sortit environ une douzaine de cailloux à peu près gros comme de balles de tennis et les plaça délicatement, un par un, dans le grand pot. Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un caillou de plus, il leva lentement les yeux vers ses élèves et leur demanda : "Est-ce que ce pot est

plein?". Tous répondirent : "Oui". Il attendit quelques secondes et ajouta : "Vraiment ?". Alors, il se pencha de nouveau et sortit de sous la table un récipient rempli de gravier. Avec minutie, il versa ce gravier sur les gros cailloux puis brassa légèrement le pot. Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux jusqu'au fond du pot.

Le vieux prof leva à nouveau les yeux vers son auditoire et redemanda : "Est-ce que ce pot est plein?". Cette fois, ses brillants élèves commençaient à comprendre son manège. L'un d'eux répondit : "Probablement pas!". "Bien !" répondit le vieux prof. Il se pencha de nouveau et cette fois sortit de sous la table un seau de sable. Avec attention, il versa le sable dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier. Encore une fois il demanda : "Est-ce que ce pot est plein ?".

Cette fois, sans hésiter et en chœur, les brillants élèves répondirent : "Non !"...

"Bien !" répondit le vieux prof. Et, comme s'y attendaient ses prestigieux élèves, il prit le pichet d'eau qui était sur la table et remplit le pot jusqu'au ras bord. Le vieux prof leva alors les yeux vers son groupe et demanda : "Quelle grande vérité nous démontre cette expérience ?".

Pas fou, le plus audacieux des élèves, songeant au sujet de ce cours, répondit : "Cela démontre que

même lorsque l'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous plus de choses à faire".

"Non" répondit le vieux prof, "Ce n'est pas cela. La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer par la suite". Il y eut un profond silence, chacun prenant conscience de l'évidence de ces propos.

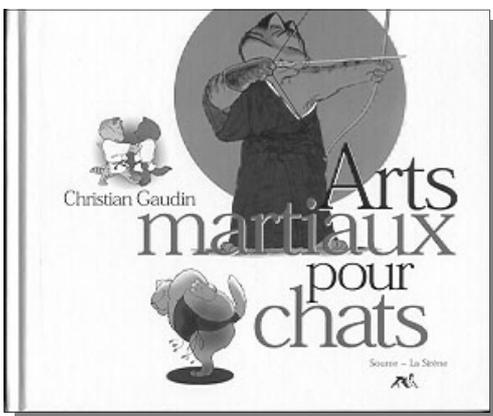
Le vieux prof leur dit alors : "Quels sont les gros cailloux dans votre vie ? Votre santé ? Votre famille ? Vos amis (e)s ? Réaliser vos rêves ? Faire ce que vous aimez ? Apprendre ? Défendre une cause ? Se relaxer ? Prendre le temps... ? Ou... tout autre chose ?".

Et il ajouta : "Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de mettre ses GROS CAILLOUX en premier dans sa vie, sinon, on risque de ne pas réussir... sa vie. Si on donne priorité aux peccadilles (le gravier, le sable), on remplira sa vie de peccadilles et on n'aura plus suffisamment de temps précieux à consacrer aux éléments importants de sa vie.

Alors, n'oubliez pas de vous poser à vous-même la question : "Quels sont les GROS CAILLOUX dans ma vie ?" Ensuite, mettez-les en premier dans votre pot".

D'un geste amical de la main, le vieux professeur salua son auditoire et lentement quitta la salle...

Revue Prescrire
juillet-août 2000, tome 20,
numéro 208, page 558



À l'occasion de la Fête des Livres des 14 et 15 octobre dernier, j'aimerais vous communiquer le titre d'une bande dessinée originale consacrée aux arts martiaux.

Il s'agit du livre "Arts martiaux pour chats", textes de Christian Gaudin et Anne Botella, illustrations de Christian Gaudin, éditions : Source - La Sirène.

C'est une BD à la fois drôle et instructive, qui traite d'un sujet complexe en dégagant l'essentiel de la philosophie japonaise ; une histoire amusante d'un chat néophyte qui veut apprendre à se battre, et qui s'adresse alors au Maître Shakudô, qui enseigne le zen et les arts martiaux au Cha-pon.

Bientôt Noël, voici une idée de cadeau pour petits et grands pratiquants des arts martiaux et qui aiment les chats.

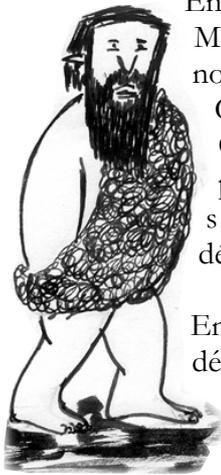
Odile avec la complicité d'Auga
(la minette de la famille Marchianti)

Troisième partie :

L'HISTOIRE DES ARTS MARTIAUX

Le Nanbudo, comme en témoigne le parcours de son fondateur, est né du karaté traditionnel et de l'influence d'autres disciplines ainsi que du génie créateur de Yoshinao Nanbu, compétiteur hors pair.

Yoshinao Nanbu, né au Japon en 1943, débute sa formation de budoka par le judo avec son père, le Kendo avec son oncle, et le Kobudo. A l'université, il apprend le Karaté Shito-ryu avec Maître Tani et Maître Tanaka. En 1963, il est Champion Universitaire du Japon.



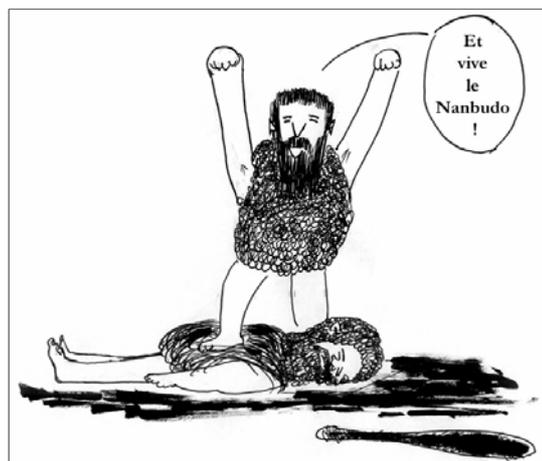
En 1964, il est invité en France par Maître Henri Plée. Il remporte de nombreux titres en compétition, dont la Coupe de France en individuel et la Coupe d'Europe. Il se fait connaître par ses terribles balayages et surtout son coup de pied circulaire dévastateur.

En 1968, Maître Tani lui confie le développement du Shukokai en Europe. Yoshinao Nanbu remplit cette mission avec brio, en multipliant stages et démonstrations.

Souhaitant développer un style de karaté plus circulaire et fondé sur l'esquive, il fonde en 1970 sa propre école, le Sankukai. Lors de ses tournées internationales, il provoque l'enthousiasme des pratiquants.

Considérant le Sankukai comme une étape, il crée en 1978 une nouvelle discipline, le Nanbudo, art martial mais aussi art de santé. Soucieux du bien être et de l'épanouissement de ses élèves autant que de leur efficacité en combat, il ajoute aux techniques traditionnelles de son karaté d'esquive, des exercices respiratoires, de méditation, de santé, ainsi que des kata d'énergie interne. Enfin, il codifie les combats de manière à permettre aux nanbudokas de se confronter avec sincérité sans risques de blessure, tout en utilisant une grande variété de techniques.

En ce début d'année 2000, Nanbu Doshu poursuit son œuvre de diffusion et ses recherches sur le travail de l'énergie interne. Le Nanbudo ne cesse de se développer et est enseigné dans une



Un code moral du Nanbudoka ?

Le Nanbudo étant non seulement un sport de combat mais aussi un Art Martial, Tenshin est allé voir de ce côté-là.

On trouve dans le livre de règlement de la FFFKAMA (Fédération Française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires), le code du Budoka.

Il existe aussi un code du Karatéka (disponible au siège de la fédération), du Judoka, du Kendoka, etc...

Ils diffèrent sur la forme mais se rejoignent sur le fond.

Dans le livre de Yoshinao Nanbu (Art Martial de l'an 2000), il n'y a pas de code du nanbudoka.

Dans le même esprit que les divers codes du Budo, mais adapté aux spécificités de notre discipline voici une proposition de code moral du nanbudoka :

RESPECT

J'ai du respect envers l'autre et moi-même.

HARMONIE

Je pratique sans faire de mal et sans me faire de mal.

COURAGE

J'affronte mes peurs et je n'épargne pas mes efforts.

CONVICTION

Je crois en ce que je fais et je pratique avec sincérité.

PLAISIR

Je pratique pour mon plaisir et celui des autres.

ÉNERGIE

Je développe mon énergie interne dans un but positif.

ADAPTATION

Je m'adapte aux circonstances, à mon environnement et aux autres.

Calendrier de la saison 2000-2001

29-30-31 décembre 2000	: Stage international à Bagneux
19-20 janvier 2001	: Rencontre adultes et enfants Sud
4 février 2001	: Championnat de France de Karaté-Jutsu
4 mars 2001	: Coupe de Karaté-Jutsu de la ligue des Hauts-de-Seine
10-11 février 2001	: Rencontre adultes et enfants Nord
24-25 mars 2001	: Rencontre nationale
9-10 juin 2001	: Stage national de fin de saison et AG de l'AFDP Nanbudo



ASSOCIATION FRANCAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT ET LA PROMOTION DU NANBUDO

Attention !

Changement d'adresse !

Adresse du siège social :
AFDP NANBUDO
Romain Larguier
24, avenue Victor Hugo
92220 Bagneux
tél : 06 09 89 27 71

AFDP : Portable (Isabelle Amiel) : 06 09 89 27 71
Président Stéphane Carel (répondeur portable) : 06 82 95 37 48
Secrétaire Isabelle Amiel : 01 46 64 56 76
Trésorier Emmanuel Erb (portable) : 06 87 46 57 93
(tél. fixe) : 03 44 07 94 05
Directeur technique Jean-Luc Rubio (portable) : 06 80 40 56 56
(tél. fixe) : 04 68 63 30 04
Responsable communication Romain Larguier : 01 46 64 69 61

Tous les adhérents à l'AFDP Nanbudo sont affiliés à la Fédération Française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires (FFKAMA) et à la Fédération Mondiale de Nanbudo (WNF).

REMERCIEMENTS

À Christian Gonzalvez
père & fils,
pour l'impression et la
diffusion de Tenshin.

Site AFDP, site Tenshin

Site AFDP Nanbudo : <http://www.nanbudo.asso.fr>

Site Tenshin : <http://www.nanbudo.asso.fr/tenshin>