



Numéro 16

LA VOIX DU NANBUDO



QUI EST KI ?





16 Avenue des
Micocouliers
13960 Sausset

Andre.barbieri@
eurocopter.com

La revue de
L'AFDP



Parution semestrielle
Décembre
Juin

Merci à :

Isabelle Amiel
André Barbieri
Julien Colazzina
Magali Collomb
Gabriel David
Luc Marchianti
David Martin
Dr. Carlos Medina
Jean Paul Renucci
Serge Salvai
Webmaster Stéphane &
Jérôme

Les articles sont
écrits sous la
responsabilité de
leurs auteurs

AFDP

Association loi 1901
Paru au JO du 20/02/99
N° 2105
Affilié à la WNF et
FFKaraté

<http://www.nanbudo.asso.fr>

KI TAISO-MMAIRE

Qui est KI ? :

Tenshin a rencontré pour vous, amis lecteurs, un des meilleurs spécialiste du KI. Le Docteur Carlos Medina. Doshu Nanbu lui-même, fait souvent appel au Docteur Carlos pour animer ses conférences et ses cours théoriques. Un dossier lumineux qui ne manquera pas d'éclairer nos gestes...de l'intérieur !. Pour ce mois de décembre votre revue Tenshin vous offre l'actualité du deuxième semestre 2009. Pour votre plus grand plaisir. Du moins nous le souhaitons. Alors écrivez-nous, encouragez-nous, donnez-nous vos impressions. Nous sommes à votre écoute.
En attendant de vous lire, bonne lecture à tous.

- 1) **SHO-MEN AND WOMEN**
Stage Shihan & Renshi.
- 2) **NANBUDO-CILE**
Les positions de bases.



- 3) **MISS - ÎLE - MAG**
Barcelona.

- 4) **BUDO-SSIER**
Qui est KI ?

- 5) **KATA T'ES CAP**
La figure du « vol de la mouette ».

- 6) **PLANCHE TECHNIQUE**
Kaeten Randori Nino Kata



- 7) **PEDA-GODAN**
Parlons Pédagogie...

- 8) **PLANCHE KATA**
Shihotaï Tsuki.

- 9) **DOJO**
Montbrun

- 10) **SUR LE TATAMI DE L'AFDP**
Calendrier 2009 / 2010.

SHO-MEN AND WOMEN

Stage Shihan & Renshi...

C'est dans une ambiance hautement gastronomique que s'est déroulé le deuxième stage pour SHIHAN (6^e Dan) et RENSHI (7^e Dan) à Caslano (Suisse).

Serge
SALVAI



Caslano (CH)

Jeudi 1 Octobre 2009, je viens d'arriver à Caslano en Suisse .C'est ici que va se dérouler le deuxième stage réserver au Shihan et Renshi.

Tout d'abord, le lieu ; c'est très beau, de la verdure et des lacs, la Suisse quoi !!

Le centre d'hébergement est très bien équipé, des dortoirs, simple mais agréable, une grande salle pour les cours théorique, une grande salle à manger et un très grand jardin au bord du lac de Lugano.

Vendredi, on a bien dormi et un copieux petit déjeuner nous attend .Il est 9h15, Doshu

arrive, ça y est on va commencer.

Ali Fahim le nouveau président de la WNF nous présente la nouvelle équipe qui va travailler avec lui; pour résumer, le fonctionnement reste le même, juste quelque nouvelle commission avec des projets bien précis tel que la communication, la promotion du Nanbudo, la recherche de sponsor et autres ...

Ensuite vient le tour de Léo Rafolt, Shihan de Croatie pour ceux qu'ils ne le connaissent pas ; le sujet abordé : « International Nanbu University » ou Kokusai Nanbu Budo Daigaku en Japonais.

Cela ressemble un peu à une unité centrale comme est le Kodokan pour le Judo.

L'organisation de cette structure :

- Présentation des programmes d'entraînement
- Promotion des activités
- Classifications des techniques.
- Licences pour les instructeurs.
- Publication des activités.
- Activités et documentation.

Ali FAHIM : Président
de la WNF



D'autres thèmes ont été abordés mais on en sera plus longuement bientôt ...



Ensuite, c'est mon tour; présentation du Dantai Randori (nouvelle forme de compétition qui vient se rajouter au Jurandori et Kata). J'explique le concept et le déroulement sans rentrer dans les détails (les membres de la CINDA sont en train de finaliser cette forme de compétition).



Fin du cour théorique. Des marrons chauds et un apéritif nous attendent dans le grand jardin, ensuite c'est le repas.



Kéraku Taiso .Il va nous présenter à l'aide d'un schéma tous les points sur lesquels nous travaillons lors de ces exercices.

Il va ensuite nous parler des exercices de Mantra et des lettres que nous utilisons lors des exercices. Ensuite, les associations des lettres et des points lors des exercices de vocales où nous utilisons la vibration émise par les sons lorsque nous répétons les Mantra.

Petite pause café et on enchaîne avec Léo .Cette fois, il va nous parler du Nanbu Budo Dojo Kun, autrement dit le comportement au Dojo : HYGIENE et RESPECT.

Il se compose de 7 phrases ; nous avons fait une traduction de ces phrases mais qui est approximative. Nous attendrons que des gens plus qualifiés nous donnent une version qui sera plus juste avant de vous les communiquer ...

Ensuite, nous avons abordé un sujet que nous avons nommé : Comment enseigner le Nanbudo. La progression dans l'apprentissage, le contenu d'une séance de cour avec le cérémonial du début et de fin de cour et les exercices qui composent cette séance d'entraînement. Apparemment, d'après certains, il faudrait faire nos cours comme le Doshu fait ses cours lors des stages internationaux !! Bon, vous imaginez bien que je ne suis pas du tout d'accord ; le Doshu est un très bon pédagogue mais en club, c'est différent.

Samedi après midi ; au programme, détente, bateau sur le lac et ensuite visite touristique à Lugano .Bon, la visite, pas pour tout le monde car pour certains, ça été réunion avec les différents responsables de commissions au sein de la WNF.

Samedi soir on commence par la remise des diplômes et ensuite vient le grand repas .C'était géant, on s'est régalé, ce fut un très bon moment ...

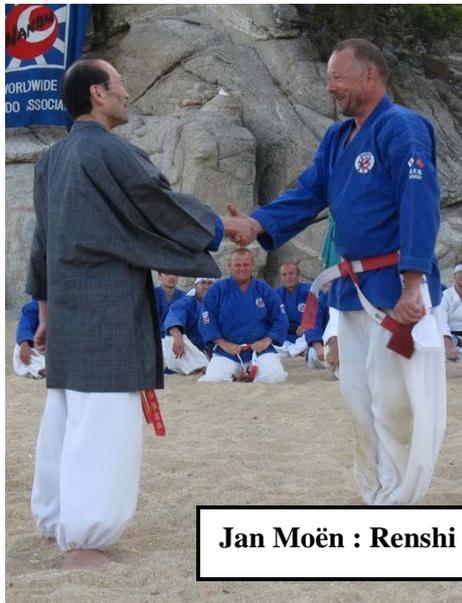


Vers 14h30 on enchaîne avec de la pratique : Doshu nous explique un exercice où une boussole est nécessaire pour bien se situer, ensuite un bel arbre suffisamment gros et enfin un échange énergétique avec celui-ci qui vous apporte bien-être; petite démonstration du Maître ; il ne nous reste plus qu'à essayer ...

Après, Ki Nanbu Taiso dans le jardin. On le répète plusieurs fois en insistant sur les détails, ensuite on forme trois groupes qui seront dirigés par les Renshi , et on répète encore ...

Ensuite, au bout de 1h30, on prend les voitures direction le Dojo et là, on va travailler Nanbu Shodan Bunkai pendant encore 1h30.

Samedi matin, cour théorique, c'est le Doshu qui va nous parler des



Jan Moën : Renshi de Norvège

C'est déjà Dimanche .Ça commence avec le cour théorique. Jan Moen , Renshi de Norvège va nous parler de la place qu'occupe la femme dans notre art martial . Il faut savoir qu'il fut un temps au japon ou la femme ne pouvait pas pratiquer n'importe quel art martial. Ensuite, il y a parfois un problème culturel ou la femme est pas du tout placée au même rang que l'homme.

En ce qui nous concerne, nous avons constaté qu'il y avait de plus en plus de filles dans nos Dojo, des filles haut gradées et il faut encourager les femmes pour qu'elles s'impliquent encore plus ...

Ensuite, c'est encore moi qui intervient pour parler de l'enfant terrible du Nanbudo , l'hyperactif qui a tendance à exciter les esprits chez nos amis Nanbudoka , je veux parler de la compétition Kata et Jurandori ...

Le Doshu a souhaité faire quelques modifications sur ces deux types de compétition et c'est suite à une réunion avec lui que nous avons établis quelques changements d'ordre technique mais qui ne change rien au concept de ces formes de compétitions. J'ai donc expliquer ses modifications et ça s'est plutôt bien passer. Je ne vais pas rentrer dans les détails maintenant mais vous serez prochainement informer en détails sur ses petits

changements.

Pause café et après pratique dans le jardin ; au programme Shin Tajima . Quelques modifications depuis cet été à Playa de Aro .Nous l'avons travailler pendant une heure et je crois que ça y est on le connaît. On va pouvoir le montrer aux élèves. C'est super un nouveau Kata supérieur. Merci Doshu.

C'est l'heure du repas, on nous a bien nourrit, les gens en cuisine nous ont régalez ...

Voilà, que dire de plus .Un livre sur Doshu ou plutôt une biographie de notre Maitre est prévue pour la fin 2010 ; D'après ce que j'ai entendu, se sera un livre très intéressant où le Doshu revient sur toutes ses années de pratiques, du Karaté jusqu'au Nanbudo tel que nous le connaissons aujourd'hui.

Allez, on dit au revoir à tous le monde, il faut rentrer maintenant ; six heures de route m'attendent, il faut rester concentré.

Comme vous pouvez le constater, ce deuxième stage fut assez complet et très intéressant. Nous avons été très bien reçus et ce fut un plaisir d'y participer.

Je ne sais pas pour quand est prévu le troisième mais si mon ami André me le demande, je me ferai un plaisir de vous raconter ce que l'on aura fait. *(Bien sûr qu'il va lui demander !!! NDLR).*



Nanbudo au Féminin

NANBUDO-CILE

Les Positions de Base



Isabelle AMIEL

Les deux seules positions assises autorisées dans le dojo

Seiza Dachi



Anza Dachi



Les principales positions debout

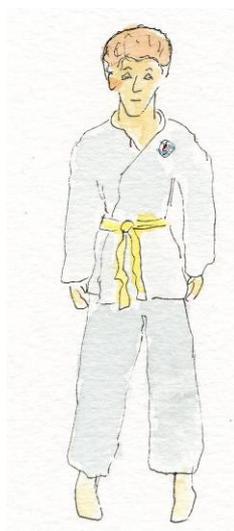
Musubi Dachi



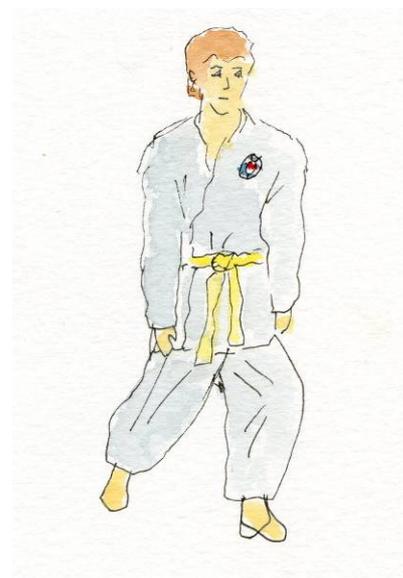
Kakato Dachi



Yoi Dachi
(Shizen Heiko Dachi)



Zenkutsu Dachi



MISS – ÎLE - MAG



Magali COLLOMB

Bar-Cel-Ona .



Mar (mer)- Ciel (ciel)- Ola (vague) : Barcelone, ville dynamique, berceau artistique, est un véritable lieu de rencontres. Comme chaque année, Shihan Jesus Murreres nous offre l'opportunité de découvrir le parfum de cette cité incontournable.

A regret le stage de Barcelone est trop peu fréquenté. Parmi la population catalane se cachent quelques compatriotes français, une paire de suisses italiens, et un duo de norvégiens : ce seraient-ils égarés ?

Si le nombre n'y est pas, Doshu Soke est toujours présent, partageant son génie, sa technique et sa philosophie.

Ce fut l'occasion de revoir les divers Sotai randori. Doshu Soke persiste dans la pratique de cette technique de sorte que chacun perçoive la fluidité du geste, jusqu'à un écoulement limpide, énergétique. Comme toujours le travail des bases était d'actualité, révision des divers Shihotaï, répéter encore et encore jusqu'à

l'uniformisation. Doshu Soke nous éduque un peu plus à chaque rendez-vous. Enfin, il a su combler, de tous les curieux désireux de découvrir Le nouveau Kata, le fameux **Shin Tajima**.

Le Dimanche, après une soirée tapas et crustacés, judicieux, Doshu favorisa le travail du KIDOHO, afin d'équilibrer notre énergie.

A cette occasion il évoqua le maître mot de son art : **JINSEIKUN** ou perception de la vie, basé sur trois principes :

- **SHOGAI KEIKO** : continuer la pratique toute sa vie
- **SHOGAI YUKI** : baser sa vie sur le courage et la persévérance
- **SHOGAI SHINNEN** : mener une vie guidée par ses convictions

Un grand merci à toute l'association catalane de Nanbudo pour leur accueil et leur sympathie.

Jesus Murreres

Prochaine destination Oslo, et pleins de bons souvenirs en prévision



Association Catalane Nanbudo

BUDO-SSIER

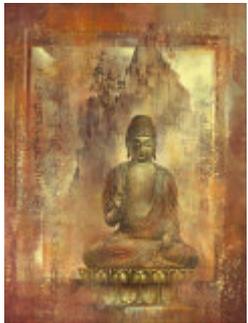
Qui est KI ?

Voici, en exclusivité, l'interview donnée, par le Docteur Carlos Medina, aux lecteurs de Tenshin. C'est avec bonne grâce et beaucoup de patience, qu'il a bien voulu, malgré la barrière de la langue, transmettre son expérience et son savoir sur le KI. Car le docteur Carlos est Espagnol. Il vit depuis 1973 à Huesca, dans la région de Monzón.

Dr. Carlos
MEDINA



Tenshin : Pourrais-tu, s'il te plaît, te présenter pour les lecteurs de Tenshin qui ne te connaissent pas ?



Dr Carlos : Je m'appelle Charles Javier Medina Alapont, je suis né à Saragosse, en Espagne où j'ai fait mes études primaires chez les Dominicains et par la suite à la Faculté de Médecine. J'ai obtenu les titres de Titulaire d'une licence de Médecine et de Chirurgie en 1972, de Spécialité Gynécologique en 1974 ainsi que de Médecine Naturaliste en 2007. Je pratique le Nanbudo depuis 1979 et j'ai aussi les Titres d'Entraîneur de Volley-ball National et de Football. De même, les titres d'arbitre de Football, de Basket-ball et de Tennis. Actuellement Doshu Shoke Nanbu m'a octroyé le 6^{ème} Dan. J'ai collaboré à l'organisation de la Coupe du Monde de Monte-Carlo (NDT : 3th Nanbudo World Champion Ship 1987), de la coupe d'Europe en Arles (1989) et de la coupe du monde en Espagne (NDT : 4th Nanbudo World Champion Ship 1991), en tant que Médecin et comme Kansa (NDT : Arbitre suprême). Pendant quelques temps, j'ai fait partie du groupe que la CINDA a mis en place. J'ai collaboré, avec beaucoup d'intérêt, à l'introduction du KI dans tous les aspects que Doshu Shoke a bien voulu me demander.

Tenshin : On traduit généralement le mot KI par les mots Energie Vitale et/ou Biologique. En quoi le KI est-il lié à la Vie ?

Dr Carlos : "KI" Est la force naturelle et intangible (NDT : qui échappe au sens du toucher) qui remplit tout l'Univers.

KI, en général, se dénomme pour toute espèce d'énergie capable de manifester la Force et le Pouvoir (Puissance). Elle est par conséquent l'énergie vitale et biologique. Où il y a KI, la vie est aussi. Là où il n'y a pas KI, la mort apparaît. Par conséquent, tous les êtres vivants émanent KI. KI est l'énergie de la vie.

Un autre sujet à étudier est de savoir si nous sommes capables de le sentir et de le reconnaître. Ainsi, nous pourrions par la suite essayer de l'augmenter, de le mobiliser et d'une certaine façon, le manipuler. Cette énergie KI, coule librement dans la nature. L'interruption de son libre flux, dans le corps humain, est la base de tous les dérangements qui apparaissent dans l'être humain (des hommes et des femmes) tant sur le plan physique que mental ou psychologique.

Tenshin : Est-il source de Vie ou bien Vie lui-même ?

Dr Carlos : Il existe KI Céleste, composé par les forces que les corps Célestes exercent sur la Terre, comme par exemple : la lumière du Soleil ou de la Lune. KI Céleste à des effets sur les astres et les planètes.

Au dessous de KI Céleste, se trouve KI de la Terre, qui est influencé par le précédent. De la réunion de KI Céleste avec KI de la Terre, se produit la vie comme celle de « l'Être Humain ».

Tenshin : Quels sont les différents KI ?



Dr Carlos Medina



Dr Carlos : il existe trois classes de KI différents pour l'Être Humain :

1) - KI Original ou Héritaire, qui consiste en ce que nous recevons de nos parents. KI Original se produit en nous durant la gestation. Ce KI se loge dans les reins, surtout dans le rein droit.

KI Original correspond à notre capital génétique et il sera dépensé au cours de notre vie par l'usage même que nous en ferons.

Il est connu comme étant KI de l'Eau.

2) - KI Acquis se forme à partir des éléments qui nous entourent et qui sont indispensables pour la vie : les aliments, l'eau et l'air que nous respirons.

Ce KI se trouve dans l'estomac, la rate - pancréas et les poumons.

Il est connu comme étant KI du Feu.

3) - KI Émotif, Mental ou Spirituel, conformé chez notre être par la réunion des deux précédents.

Tenshin : Qu'elle différence existe-t-il entre l'interprétation chinoise du Chi et celle, japonaise, du Ki ?

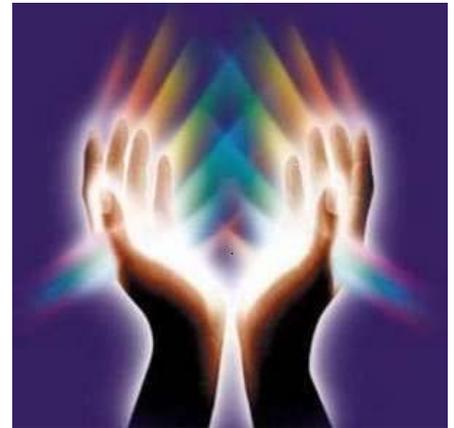
Dr Carlos : Nous "suivons" Le KI. Il n'y a qu'un seul KI Cosmique ou Universel. Il est le même dans chaque pays ou dans chaque école. On peut seulement considérer qu'il existe différentes formes de pratiques ou d'exercices pour l'acquérir et l'apprécier. Toutes sont estimables et il

appartient à chacun, selon son pays, l'atmosphère (*NDT : le climat*) ou son école (*NDT : école de proximité*) de pouvoir s'exercer. Nous sommes à l'aise avec Doshu Soke Nanbu et avec son école Nanbudo. Tout le monde est libre de choisir son chemin. Le temps que nous passons ici bas, nous considérons que cette École est bonne.

Tenshin : Beaucoup de gens se sentent incapables de ressentir le KI en eux. Est-ce que tout le monde peut ressentir le KI en lui ?

Dr Carlos : Selon mon opinion personnelle, tous les êtres humains sont capables de ressentir leur propre KI, comme celui-là de tous les êtres vivants qui les entourent. Nous pouvons nous mettre en rapport et nous harmoniser grâce au KI Universel ou Cosmique.

Durant la longue Histoire et l'évolution de « l'Homme » les non récepteurs, ceux qui ne peuvent pas recevoir, par peur ou par dignité (*NDT : dans le sens d'échapper à la honte*) ou pour d'autres causes très variées, qui ne sont pas motif de cette étude, se sont occupés à éradiquer la présence du KI et des possibilités pour "l'Homme" de le connaître et de l'utiliser positivement. C'est à cause de cela que sont apparus les sorcières et les sorciers de notre Histoire et leurs ennemis.



Tenshin : Quel exercice, facile, préconiserais-tu, à un débutant, pour qu'il puisse sentir le KI ?

Dr Carlos : Dans le Nanbudo, nous sommes entourés d'exercices simples qui permettent de s'ouvrir, de sentir, pour connaître et employer notre KI.

Le premier exercice, et le plus simple, est KI DO HO et à l'intérieur de celui-ci, la gestuelle fondamentale suivante :



1) - Joindre les mains devant le visage, les pouces à la hauteur de la bouche et à une distance approximative de la grandeur de notre propre main.

2) - Séparer les doigts très lentement et maintenir entre ceux-ci un espace entre lequel pourrait passer un papier à cigarette.

3) - Sans s'impatienter et sans chercher d'apparitions ni de miracles, vous commencerez à sentir une chaleur, un chatouillement, une luminosité, un mouvement lent d'attraction entre les pointes des doigts et un long éventail de "possibilités" Ici commence à couler votre KI.

4) - N'ayez pas peur de cette sensation. Au contraire, apprenez à la reconnaître et à la stocker chaque fois qu'elle apparaît lorsque vous ferez d'autres exercices. Ceci est votre KI et déjà, il dépend de vous qu'il se développe ou que vous continuiez à l'ignorer.

Tenshin : Il est affirmé que le Nanbudo est créateur de Ki. En quoi la pratique du Nanbudo, permet-elle d'améliorer notre Ki ?

Dr Carlos : L'action fondamentale du Nanbudo, par rapport aux autres arts martiaux, consiste en ce qu'il favorise la circulation du KI dans tout le système de méridiens de l'organisme humain. Après avoir rapidement augmenté la fréquence de passage du KI par tout le système, on découvre avec une grande facilité les zones de blocages énergétiques. Avec un peu d'entraînement, on parvient même à reconnaître les points exacts du blocage sur le trajet du méridien affecté.

De plus, et pour la même raison, si le système est dans un état diminué, avec les exercices du Nanbudo, nous augmentons la base initiale de KI. Nous favorisons sa diffusion dans l'organisme. Nous reprenons le KI perdu, dispersé, celui qui circule dans une direction inadéquate, et nous le réintroduisons dans les canaux corrects pour le bon fonctionnement de notre KI.

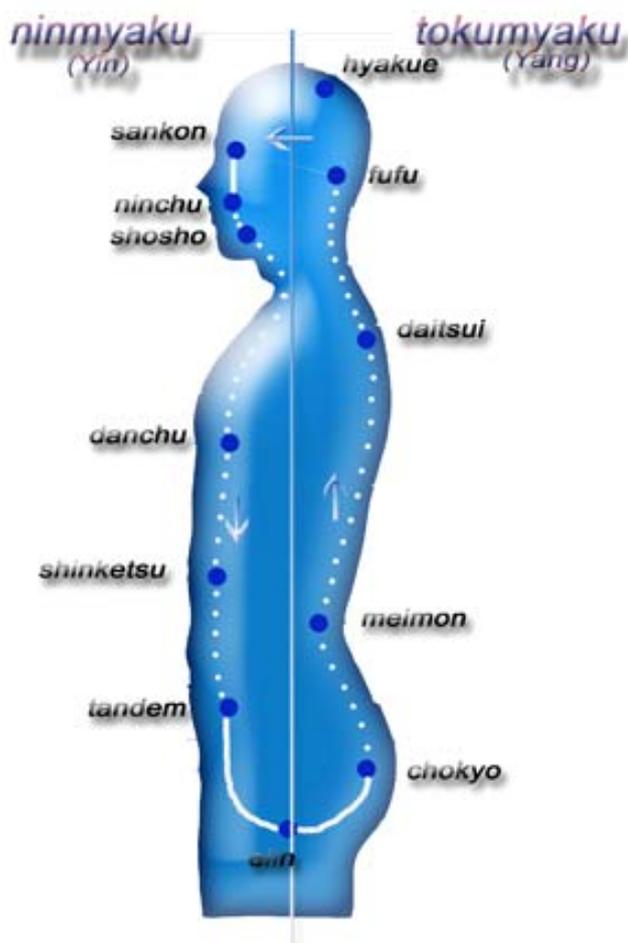
Tenshin : En fait, de quel KI s'agit-il ?

Dr Carlos : Il reste clair qu'il s'agit du KI Acquis. Mais comme celui-ci a ses fontaines (NDT : sources) dans les profondeurs du système des méridiens, le KI Acquis compense la dépense produite du KI Original (NDT : Le KI Héritaire) et empêche son usure, en qualité et en quantité.

Tenshin : Pourquoi les exercices proposés par Doshu Nanbu apportent-ils un sentiment de bien être ? Qu'est ce qui, en nous, est modifié par ces exercices ?

Dr Carlos : Dès l'instant où notre corps / esprit, a une quantité suffisante de KI coulant dans les méridiens correctement, tout l'Être Humain fonctionne à 100 % de son potentiel possible. Ce fonctionnement engendre un cercle positif qui augmente la facilité et la rapidité de passage du flux qui engendre lui-même plus de KI. Ce sont d'abord la santé physique et le bien-être général qui en profitent. Après, la même situation d'amélioration s'étend sur le terrain émotionnel et mental.

Tenshin : La respiration est le lien entre le physique et le mental. Quelle est le lien entre la respiration et le Ki ? Peut-on travailler son Ki indépendamment de sa respiration ?



Dr Carlos : Tous les organes du corps humain ont besoin d'oxygène pour leur fonctionnement. Dans les exercices de Nanbudo, qui servent à augmenter le KI, la concentration mentale se trouve déplacée vers le système des méridiens (Keiraku en Japonais). Ainsi la respiration est libérée du système parasympathique (NDT : Fonction Automatique Neurovégétative) et se convertit en emploi exclusif de la volonté du Nanbudoka (NDT : Fonction Volontaire Psycho Somatique). Dans un premier temps, le mental entre dans le circuit de la respiration et sert de guide au KI. Le mental aide à trouver les deux grands méridiens de l'Homme, Ninmyaku (NDT : Vaisseau Conception) et Tokumyaku (NDT : Vaisseau Gouverneur), qui comme vous le savez (NDT : Heu !!!) forme le Microcosme ou le moindre Cercle antérieur - postérieur. Cette respiration contrôlée va ouvrir les tubes les plus importants des méridiens pour créer et pour agrandir le Macrocosme, le cercle formé par les 12 méridiens fondamentaux : Poumon, Gros Intestin, Estomac, Rate / pancréas, Coeur, Intestin Grêle, Vessie, Rein, Triple Réchauffeur, Péricarde, Vésicule Biliaire et Foie.

Tenshin : Quel exercice simple préconiserais-tu pour synchroniser sa respiration avec son Ki ?

Dr Carlos : Un exercice simple : vous êtes assis sur une chaise, en bois de préférence, avec les plantes des pieds en contact avec le sol, mais sans appuyer, dans un relâchement total et en appuyant les talons dans les pattes de la chaise. Initier toujours les exercices de KI avec une expiration lente et longue, pour éliminer autant que possible l'oxyde de carbone. Avec l'inspiration, suivre le trajet de l'air dans l'appareil respiratoire, jusqu'à arriver à la bifurcation de la trachée et l'entrée de l'air dans les poumons. A ce moment là, notre débit mental s'abstrait du physique et continue le chemin au moyen du Ninmyaku (NDT : Vaisseau Conception) vers le Tandem. Cette zone correspond, à peu près, au nœud de ceinture soit environ trois doigts



Tenchi Undo avec partenaire

au-dessous du nombril. Chacun doit chercher la situation de son Tandem, qui s'étend autant en surface qu'en profondeur. Une fois là, dans chaque nouvelle inspiration nous nous concentrons plus sur cette zone, jusqu'à être capable de la sentir pratiquement aussi bien que si l'on pensait seulement à elle.

波 NAMI	LA VAGUE MIMER LE MOUVEMENT CONTINU DU FLUX ET DU REFLEX DE LA VAGUE WAVE 1			FORTIFIE LES BRAS, LES JAMBES, LA COLONNE VERTÉBRALE ET LES MUSCLES ABDOMINAUX FAVORISE L'OUVERTURE DE LA CAGE THORACIQUE, BOM POUR LES MUSCLES DU COU.	
風 KAZE	LE VENT BALANCER LE CORPS EN SUIVANT LE SOUFFLE DU VENT WIND 2			PORTIFIE LES BRAS, LES ÉPAULES, LES JAMBES ET LA COLONNE VERTÉBRALE. PROCURE UNE SOUPLESSE AUX MANCHES, EFFETS SUR LES INTERSTES DIGESTION	
岩 IWA	LE ROCHER RÉSISTER AUX ASSAULTS DE LA VAGUE, COMME LE ROCHER PUISSANT ET STABLE ROCK 3			ASSOUPLE LES JAMBES, EFFETS SUR LES ARTICULATIONS DU GENOUX, DU POIGNET, APPORT COMME TRÈS PORTÉ ÉNERGIE DANS LE CORPS.	
松 MATSU	LE PIN SE PLIER À L'IMAGE DU PIN QUI NE ROMPT PAS MALGRÉ LA FORCE DU VENT PINE 4			PORTIFIE LES CUISSES ET PROCURE MOBILITÉ DU GENOUX.	
鶴 TSURU	LE HERON MAINTENIR LE CORPS DANS LA POSTURE DU HÉRON, EN ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE HERON 5			DEVELOPPE LES ABDOMINAUX, FORTIFIE LES CUISSES ET LES ÉPAULES. PROCURE ÉQUILIBRE DU CORPS.	
蛇 HEBI	LE SERPENT ENROULER LE CORPS DANS LES MOUVEMENTS SPIRALES DE LA DANSE DU SERPENT SNAKE 6			PROCURE SOUPLESSE AUX MANCHES, DEVELOPPE LES MUSCLES DU DOS ET LES ABDOMINAUX + MOBILITÉ DU GENOUX + MASSAGE DE L'ESTOMAC.	
龍 RYU	LE DRAGON S'ÉLEVER COMME LE DRAGON EN PURIE QUI REJETTE ENSEMBLE TOUTE SON ÉNERGIE DRAGON 7			ÉTIRE TOUT LE CORPS, REND LA SOUPLESSE AUX GENOUX, POIGNETS, AUX CHEVILLES ET AUX ORTILLES DEVELOPPE, L'ÉQUILIBRE, APPORTE L'ÉNERGIE DANS LE CORPS.	
蝶 CHÔU	LE PAPILLON IMITER LES BATTLEMENTS LÉGERS ET GRACIEUX DES AILES DU PAPILLON BUTTERFLY 8			PORTIFIE LES BRAS ET DÉCONTRACTE LES ÉPAULES, FAVORISE L'OUVERTURE DE LA CAGE THORACIQUE (MOUVEMENT RESPIRATOIRE NATUREL)	
滝 TAKI	LA CASCADE S'ACCORDER AU DÉPERLEMENT DE LA CASCADE SUR LE ROCHER WATERFALL 9			FORTIFIE LES MUSCLES DES JAMBES, DEVELOPPE L'ÉQUILIBRE.	
日 NICHU	LE SOLEIL DESSINER PAR DE GRANDS CERCLES LE LEVER ET LE COUCHER DU SOLEIL QUI SYMBOLISENT LE CYCLE DE LA NATURE SUN 10			ÉTIRE LES MUSCLES DU DOS, EXCELLENT POUR LA RESPIRATION AGIT SUR LES REINS.	

Tenshin : Le Ki Nanbu Taiso fait référence à des éléments naturels : Le vent, la vague, le pin... Comment parvient-on à s'identifier à ces éléments avec le Ki ?

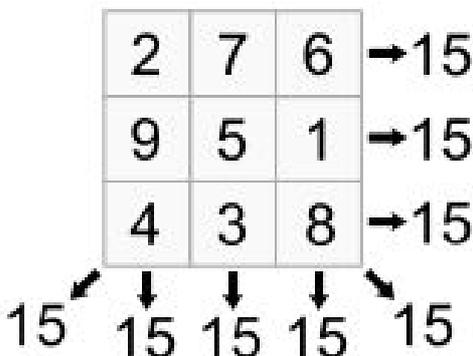
Dr Carlos : Cet exercice de Gymnastique japonaise, est la base fondamentale de notre école Nanbudo. En lui, se combinent, dans une harmonie parfaite, les mouvements de force, d'élasticité, de flexibilité, de respiration et d'imagerie. Chacun d'eux correspond ou bien à un animal ou bien à un élément de la nature que nous pouvons voir dans la réalité de notre environnement. Comme on pouvait s'y attendre, l'apparition du KI dans le Nanbudo est venue par la porte du Nanbu Taiso. Le Nanbu Taiso est une Gymnastique exclusivement physique, avec des applications dans le combat d'auto défense et avec des contre-attaques. Cette gymnastique est passée de physique à une implication maximale dans la création de KI. Je dis une création, parce que cette gymnastique ne part pas de quelque chose de déjà connu ou d'un champ de méridiens. Elle surgit du néant, du vide de l'être humain pour initier le chemin du KI.

Tenshin : Quelle piste pourrais-tu nous donner pour visualiser les éléments du Ki Nanbu Taiso avec son Ki ?

Dr Carlos : Le Nanbudoka se transpose à l'élément récréé. Dans son mental il adopte la même forme, en acquérant à ce moment là, le KI du dit élément, crée en son statut réel. Donc de notre imagination, en imitant les éléments de la nature, nous créons le KI en notre être et nous réaffirmons notre KI Original en augmentant le KI Acquis et en stimulant le KI Mental. En résumé, cette gymnastique, au moyen de l'imitation d'éléments de la nature, fait croire en nous un nouveau KI, grâce au soutien de tous les KI.

Tenshin : Quelle est la signification de la dernière posture du Ki Nanbu Taiso : le salut Munchtag ?

Dr Carlos : En Suivant les règles anciennes (antiques) du Tao, Munchtag est ce que nous nommons la respiration osseuse. Au moyen d'une concentration maximale, nous éliminons, à travers les pointes des doigts, toutes les toxines produites durant l'exercice, après être passées par le filtre des cellules osseuses. Ce filtrage permet de récupérer l'excès d'oxygène qui circule dans le sang à ce moment là. Munchtag permet de renvoyer cet oxygène vers le cerveau pour nourrir la concentration et l'équilibre mental. Juste à la fin d'une gymnastique, où nous nous sommes dépensés tant physiquement qu'émotionnellement.



Tenshin : Tu parles souvent du carré magique 4 9 2, 3 5 7, 8 1 6. En quoi ce carré est-il magique ?

Dr Carlos : Ces éléments trouvent leur origine dans le Feng Shui et viennent à collaborer dans la création et le soin (*NDT : l'attention portée*) au KI qui nous entoure, au moyen de la situation géographique et géométrique des éléments habituels de notre vie. Le Carré Magique s'emploie pour chercher la situation la plus appropriée dans les constructions (*NDT : Edifices*) en relation avec le KI de la Terre. Dans ce carré, en plus des nombres, on peut engager des couleurs, des éléments de la nature, des animaux, des points cardinaux et des objets multiples pour trouver et pour harmoniser notre KI avec celui-là de l'habitat dans lequel nous vivons.

Tenshin : A quoi sert-il ? Peux-tu nous donner un exemple d'utilisation ?

Dr Carlos : L'exemple le plus simple où nous pouvons l'appliquer est dans notre poste de travail :

- Dans le dos le Sud qui entretient une correspondance avec la tortue, la protection, l'eau, le bleu c'est-à-dire nous nous placerons toujours avec le dos dans un mur. Le dos ne doit jamais rester libre et ne jamais donner sur une porte.
- Le Nord au front, l'oiseau phénix, la liberté, le feu, le rouge. Où porte le regard doit être simplement libre, ample, sans obstacles.
- À l'Ouest, le dragon vert, le bois.
- À l'Est le Tigre blanc.

Chaque élément nommé nous porte à un organe et de lui à son méridien et ainsi jusqu'aux Nanbu Keiraku Taiso (gymnastique des méridiens) C'est pour cela qu'il est intéressant d'avoir son propre Carré Magique comme aide dans la recherche du KI. Ah! Oui, on le nomme carré magique parce que la somme des nombres dans la verticale, l'horizontale et la diagonale donne toujours 15.



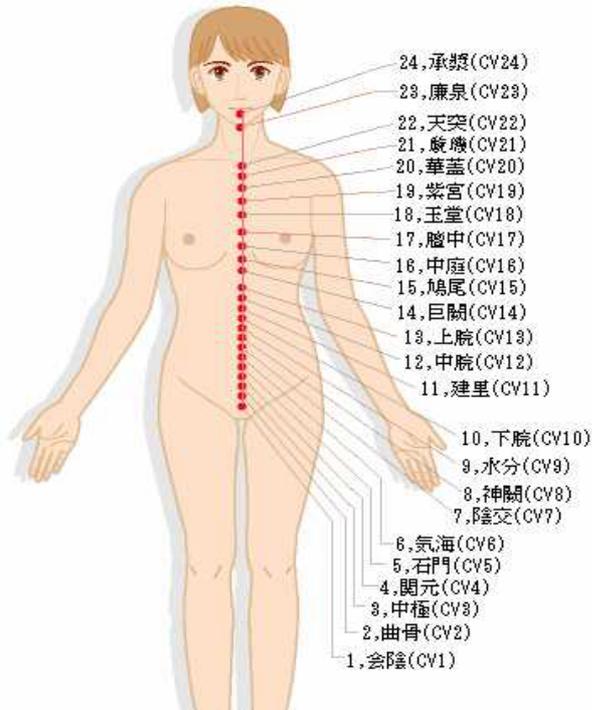
Tenshin : Il existe 6 sons, qui correspondent chacun à un Tsubos, à un organe, à un méridien. Peux-tu nous rappeler ces sons ?

Dr Carlos : Les Sons Curatifs : Il y a quelques séries de sons curatifs qui dépendent de différentes Écoles et des Maîtres. La relation avec les organes du corps humain est toujours la même. La seule chose qu'il transporte est l'expression du son.

1. « SHI » : Le foie. Le Kikai tanden. Les yeux. La Vésicule.
2. « HAU » : Le Cœur. La langue. L'Intestin Grêle.
3. « HUU » : La rate. Les lèvres. L'Estomac.
4. « SSS » : Les Poumons. Le Gros Intestin.
5. « UOO » : Les Reins. La zone Lombaire. La Vessie.
6. « HII » : Le Triple Réchauffeur. Le Péricarde

Tenshin : Quels sont les Tsubos, les organes et les méridiens attachés à chacun d'eux ?

Dr Carlos : L'exercice commence avec l'expiration, pour éliminer l'énergie négative et tout de suite après, on inspire pour reprendre KI frais et propre. En utilisant les sons, nous pouvons activer les Plexus énergétiques de l'Orbite Microcosmique (Ninmyaku et Tokumyaku) Dans notre École Nanbudo, nous les employons « A », « E », « I », « O », « U », « Y » (*NDT : dans le son EI*) en face des points fondamentaux (*NDT : Tsubos*) à l'occasion des exercices pour développer le KI.



Vaisseau Conception

1) Tokunmyaku : (Vaisseau Gouverneur) YANG : postérieur et ascendant.

Tsubo 4 : MEIMON : Porte du Destin. L2 - L3

Tsubo 13 : DAITSUI. Les 100 ennuis. D2 - D3. Passage de la moelle épinière

Tsubo 16 : NOUKO. Un guichet du cerveau. C2 - C1

Tsubo 19 : HIYAKUE. Les 100 Réunions. Fontanelle postérieure.
HIYAKUE est la porte d'entrée maximale du KI.
Captage de l'énergie totale.

Tsubo 21 : SHINE. Réunion du cerveau. Fontanelle antérieure.

Tsubo 23 : SHINTEI. Le palais de l'évolué. Au sommet du front.

1) Ninmyaku : (Vaisseau Conception). YIN : antérieur et ascendant.

Tsubo 1 : EIIN : la Réunion des ii, dans le périnée.

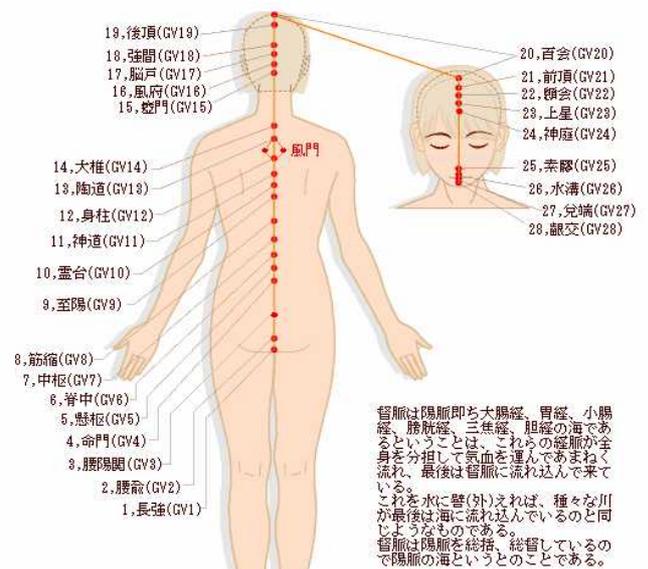
Tsubo 5 : SEKIMON : Porte de Pierre. Entre le pubis et le nombril.

Tsubo 6 : KIKAI TANDEN : L'Océan d'Énergie. Entre le pubis et le nombril.

Tsubo 8 : SHINKETSU : La barrière de l'évolué. Le nombril.

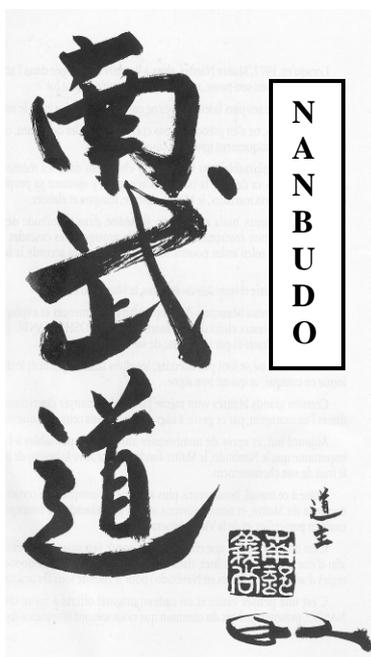
Tsubo 14 : KOKETSU : La Grande Barrière. Entre le nombril et le sternum.

Tsubo 17 : DANCHU : Au centre de la poitrine. Sur la ligne mammaire.



Vaisseau Gouverneur

督脈は陽脈即ち大腸經、胃經、小腸經、膀胱經、三焦經、胆經の海であるということは、これらの經脈が全身を分指して氣血を運んでまわって流れ、最後は督脈に流れ込んで来ている。これを水に譬(た)えれば、種々な川が最後は海に流れ込んでいっているのと同じようなものである。督脈は陽脈を総括、総督しているので陽脈の海ということである。



Cela est la théorie. En pratique, avec cet exercice, nous activons l'Orbite Microcosmique et notre respiration contrôlée ouvre chaque Tsubo (*NDT : Cela consiste à passer ses mains devant chaque Tsubo en émettant le son correspondant*) et les deux méridiens énergétiques indiqués (*NDT : Ninmyaku & Tokunmyaku*).

Comme vous le voyez, dans le domaine des sons curatifs, il n'y a pas de règle fixe. Vous devez suivre les indications du Maître de votre École, puisque comme nous disons en Espagne "chaque Maître a sa méthode ».

Tenshin : Les mantras sont importants dès l'instant où l'on décide de les réciter en étant présent dans ce que l'on dit. En quoi la récitation de ces mantras influe sur nous ?

Dr Carlos : Cette méthode est beaucoup plus claire et définie. Avec les mantras on se met dans une situation de méditation : Soit une méditation superficielle (c'est-à-dire dans l'autobus, en conduisant sa voiture, en attendant dans la queue du supermarché) ou profonde (dans sa maison, en position de lotus ou de seiza, en silence, avec des bougies et de l'encens etc. ...). Nous obtenons toujours le bénéfice de la concentration dans nos points vitaux et énergétiques. Nous augmentons notre KI au moyen de la respiration lente. Nous faisons couler ce KI par tout le système du Micro et du Macrocosme et maintenons notre corps physique dans une situation de relâchement profond ce qui nous permettra une introspection maximale et la domination de notre mental.



Mantra du Nanbudo

C'est le moment de tenter le voyage Astral. Mais cela est une autre Histoire...

Tenshin : Peux-tu nous rappeler le mantra du Nanbudo ?

L'actuel Mantra de Nanbudo, se base sur la première syllabe de Nos Sept Forces : « TAY » – « TAN » – « HAN » – « DAN » – « SEI » – « NO » – « SE » (NDT : on retrouve la signification de ces sept forces dans le passeport sportif de la WNF).

« NAM » (NDT : la première syllabe du mantra) signifie autant l'Univers que la première syllabe de Maître Nanbu (NDT : En tant que souvenir à ...) et après sont récités les syllabes des sept forces.

Après avoir fait une inspiration, les 8 syllabes sont nommées en prolongeant l'expiration jusqu'au maximum. Ainsi, l'inspiration suivante pourra être beaucoup plus pleine et profonde.

Tenshin : Pourquoi les réciter dans la langue japonaise et pas dans sa langue maternelle ? Comment intégrer le décalage de compréhension induit par la différence des langues ?

Dr Carlos : Je crois, que la langue, dans ce cas n'est pas importante, puisque depuis le premier jour, Doshu Soke Nanbu s'est préoccupé de ce que les "Vieux" (NDT : Les plus anciens dans le grade le plus élevé) faisons une traduction conformément à son enseignement, pour que dans chaque langue le mantra soit ressenti exactement comme la langue japonaise nous le propose. C'est pour cela que dans l'ordre basique, l'actuelle étiquette est : Doshu Soke pour le Japonais, Renshi Carel pour le Français, Renshi Moen pour le Norvégien, Dr. Carlos pour l'Espagnol, et ainsi de suite avec le Catalan, le Croate, l'Anglais, l'Italien et les autres langues des autres pays qui se joignent peu à peu à cette École. Ainsi, les entraînements à Playa D'Aro se font dans le perfectionnement de cette technique.

Tenshin : A certaine occasion, les mantras sont répétés dans une disposition en cercle. De quels mantras s'agit-il ?

Dr Carlos : Comme nouveauté, vous aurez remarqué que ces dernières années, les mantras sont récitées 108 fois protocolaires. Il s'agit là des trois forces (Chikara.da, Yuki.da, Shinen.da), (NDT : Force, Courage, Conviction) et non du mantra des sept forces. Ceci afin d'éviter une cacophonie dans le cercle et d'autres interférences très inconfortables.

Tenshin : Pourquoi 108 ?

Dr Carlos : 108, est aussi un nombre magique, symbolique, puisque l'addition de 1 + 0 + 8 donne 9 ce qui représente la fin du cycle et le renouvellement de l'être humain. Dans l'Orient, ce nombre, 108, s'emploie dans des situations multiples : le nombre de marches des escaliers des Temples, le nombre de cloches dans les portes des temples, dans le matériel de prière des bouddhistes et curieusement les chapelets chrétiens normaux se composent de 5 mystères avec 54 comptes (5 mystères de 10 comptes et 4 pater noster) mais le grand chapelet des Dominicains est le double ce qui nous porte à 108 comptes.

Tenshin : Merci Dr Carlos pour ta collaboration.

Dr Carlos : J'espère que cette interview brève et simple pourra être d'une utilité pour vos lecteurs. Je reste à votre disposition pour continuer de collaborer avec votre revue et transmettre l'information, auprès des Nanbudokas, pour l'apprentissage correct de l'École Nanbudo à laquelle j'ai si plaisir d'appartenir.

(Traduction André Barbieri : nous avons souhaité « coller » au plus près de la pensée du docteur Carlos Medina, quitte à ce que notre français souffre des formes de l'élocution espagnole).



KATA T'ES CAP

La figure du « Vol de la Mouette »

Au début de l'été, les habitants de la Côte Bleue (13) ont pu observer un étrange ballet sur les plages. Cela se passait les samedis matins, à partir de 9h15.



André BARBIERI



Un groupe d'individus, adeptes de gymnastique douce, de mouvements énergétiques, investissait le bord de mer pour valoriser son capital Santé.

En ces périodes de crises, le soleil et la mer restent nos meilleurs alliés et les plus fidèles.

Ainsi, notre groupe s'harmonisait au gré de la nature : mouvement de la vague, fluidité du vent, stabilité du rocher ... tout en souplesse et

respiration. Seuls quelques rares plagistes ont eut la chance de les voir réaliser la figure du « Vol de la Mouette ».

Voyez la photo, prise sur la plage des Beaumettes. C'était par un samedi de fort Mistral.

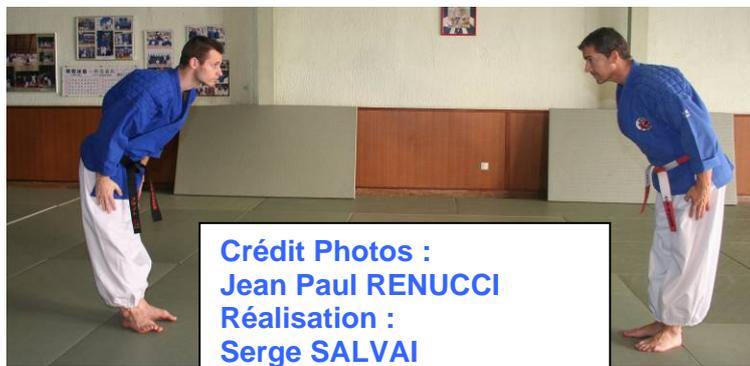
Interviewé, les athlètes du club de Nanbudo de Carry avouaient que c'était une première sur la Côte Bleue et peut être (même) jamais réalisée au Japon.



La Figure du Vol de la Mouette

PLANCHE TECHNIQUE

KAETEN RANDORI NINO KATA



Crédit Photos :
Jean Paul RENUCCI
Réalisation :
Serge SALVAI
& Julien COLAZZINA



KAETEN RANDORI NINO KATA



KAETEN RANDORI NINO KATA





La gestion des groupes hétérogènes



C'est un lundi soir ordinaire au dojo de Bagneux. Je vois mes élèves adultes se présenter sur le tatami :

Trois débutants de cette année (deux femmes et un homme entre 30 et 45 ans) qui doivent bientôt présenter leur ceinture jaune ; une ceinture noire d'une cinquantaine d'années, 3ème dan, pratiquant le Nanbudo depuis plus longtemps que moi (donc plus de 22 ans) qui aimerait bien travailler ses katas yin ; une femme d'une cinquantaine d'année, de bon niveau et gradée qui a des soucis plein la tête et besoin de se détendre ; une autre ceinture noire mais toute récente (un jeune père de famille) qui a envie d'en découdre et pourrait présenter bientôt son premier dan fédéral ; un jeune débutant de 23 ans présentant une déficience intellectuelle légère, ayant de grosses difficultés de coordination et très peu de capacité d'abstraction (travaille sans partenaire très difficile) . Il

arrive toujours une demi-heure en retard, juste quand je commençais à penser que j'aurais ce soir à gérer un nombre pair... ; et enfin deux ados de 15 ans (ceinture jaune) et 13 ans (ceinture verte) qui ne rêvent que de ju randori et ont leur démonstration de fête de fin d'année à préparer.

Neuf élèves ce soir, tout le monde a envie de s'entraîner, il va falloir faire quelque chose avec tout cela...

Un public d'âge et de niveau complètement hétérogène, c'est le quotidien du club de Bagneux et certainement aussi le votre. Et en plus, bien entendu, on ne sait jamais à l'avance qui sera là, et on peut se retrouver certains jours avec douze élèves comme d'autres avec trois, le chiffre redouté !

Voici quelques idées sur la façon dont on peut s'y prendre.

Il y a plusieurs paramètres :

Je connais les élèves de mon club et leur diversité. Mais je ne sais pas avec certitude qui va venir ce soir ni combien.



L'ambiance du groupe est assez imprévisible : on l'évalue au début du cours et il faut la prendre en compte (les gens peuvent être fatigués, soucieux, amorphes, énervés, enthousiastes, passifs...)

L'état du prof lui-même est à prendre en compte : de quoi suis-je capable ce soir ?

Il y a en revanche un paramètre sur lequel on peut agir en amont : Ai-je pris le temps de préparer mon cours ? Je pense qu'à moins d'être vraiment génial, un prof est toujours meilleur quand il a préparé son cours, même s'il doit l'adapter sur place en fonction des éléments cités ci-dessus.

Dans un prochain article je parlerai de la préparation des cours et de la planification annuelle (individuelle et collective) de l'entraînement. Et de plein d'autres choses..

Mais pour l'instant, voici quelques solutions pédagogiques des plus classiques aux plus audacieuses. Aucune solution n'est meilleure

qu'une autre, tout est affaire d'objectifs, de style et d'humeur du moment...

Solution 1 : s'appuyer sur des assistants.

J'apprends très tôt à mes élèves que nous sommes tous le sempei (né avant, plus ancien) de quelqu'un et le kohai (né après) de quelqu'un d'autre. Nous avons donc tous des responsabilités envers les moins gradés ou les plus en difficulté. Ainsi mes adultes débutants peuvent-ils être amenés à prendre en charge à tour de rôle mon jeune élève handicapé mental.

La fonction d'assistant doit toujours être basée sur le volontariat : le prof demande qui veut se charger de tel ou tel élève et lui dit le temps dont il disposera avant de reprendre sa place d'élève. Ce qui est délicat : ne pas faire tourner trop vite les assistants parce que l'élève s'y perd (discontinuité de l'approche pédagogique). Mais aussi : ne pas laisser trop longtemps l'assistant dans sa position d'enseignant parce qu'après il n'est plus au même niveau d'échauffement que les autres et risque de se blesser quand il retourne s'entraîner. La fonction d'assistant doit toujours être valorisante pour l'élève (ne jamais le contredire devant son groupe) et ne doit pas être vécue comme une contrainte (laisser tranquille celui qui a envie de s'entraîner tout le cours...)



Solution 2 : faire des sous-groupes et leur donner de l'autonomie.

On peut faire deux, éventuellement trois groupes. Le prof donne des consignes à chaque groupe et surveille l'ensemble. Il passe d'un groupe à l'autre pour démontrer, apporter des corrections techniques... Les risques : focaliser son attention sur un groupe et oublier les autres : il faut être vigilant au respect des distances de sécurité, à l'harmonie des relations au sein de chaque groupe, et au risque d'oisiveté d'un groupe qui aurait du mal à travailler en autonomie. Le placement du prof est important : toujours dos à un mur de façon à avoir une vue d'ensemble sur les trois groupes (jamais dos à un des trois).

Solution 3 : faire un seul groupe et un seul programme.

Il est par exemple possible de faire un échauffement commun ou de travailler tous ensemble des kihons de base. Il faut dans ce cas apporter des corrections techniques à plusieurs niveaux : donner des directives simples au plus débutants et apporter des précisions techniques fines et individualisées aux plus gradés. Pour cela, on fait quelques allez-retour tous ensemble puis le prof arrête le groupe et donne ses explications à plusieurs niveaux. Puis on reprend tous ensemble et chacun tient compte des précisions qui le concernent. Cette solution ne peut pas être utilisée durant tout le cours car les plus gradés se lasseraient et ne verraient jamais de techniques avancées.

Solution 4 : Un seul groupe à plusieurs niveaux de travail.

Kihon : préparer trois niveaux de kihons.

Exemple : Mon jeune adulte handicapé doit enchaîner 5 mae geri. Les plus gradés doivent enchaîner 5 techniques de jambe différentes Les intermédiaires doivent mixer des Oi tsuki, des mae geri et mawashi geri.

Je peux faire travailler tout le monde sur cinq temps puis demi-tour. Je peux aussi donner le top du départ et laisser chacun enchaîner ses attaques. Dans ce cas mes jeunes ados peuvent avoir 7 attaques au lieu de 5 à faire dans le même temps que les autres.

Randori : plusieurs options possibles

Je peux faire travailler des randoris différents selon les niveaux et tout le monde tourne. Dans ce cas le plus gradé se met au niveau du moins gradé. OU alors je constitue des binômes par niveau.

Exemple : mon jeune adulte handicapé est systématiquement deux fois tori car il a besoin d'apprendre son rôle. Ses partenaires font Randori Ichi no kata quand ils sont avec lui. Mes autres débutants font sotaï randori Ichi no kata entre eux et avec les ceintures noires.

Les deux ados travaillent randori sanno kata quand ils sont avec un partenaire qui sait chuter, etc...

De temps en temps j'arrête tout le groupe et j'explique et démontre un randori ou un passage de randori... Et je circule pour apporter des corrections individuelles.

Et maintenant un peu de hors-piste avec quelques solutions plus originales :

Pour gérer des différences de condition physique :

Trois jeunes plein de vie au centre du dojo. Un groupe « moins jeune » ou « moins en forme » autour. Les moins jeunes invitent librement les jeunes à travailler. Ils se reposent entre deux combats le temps qu'ils veulent. Ainsi les plus en forme enchaînent les combats. Les moins en forme gèrent leur récupération.

S'il y a des différences de niveau les moins gradés peuvent choisir le randori. On peut aussi de temps en temps faire assoir tout le monde et regarder les plus jeunes faire un ju randori.



- Pour faire fonctionner un groupe de débutants en autonomie

Leur montrer un bout de kata ou de randori. Les laisser le retrouver et le travailler entre eux (à plusieurs, ils retrouvent) et aller voir un autre groupe pendant ce temps. Puis revenir les voir, regarder ce qu'ils ont travaillé, apporter des corrections ou précisions et montrer un autre bout.

Enfin parlons un peu d'un petit problème récurant : la gestion du nombre impair : que faire avec trois élèves en randori ?

Il faut éviter de travailler avec ses élèves (sauf si vous n'en avez qu'un seul) pour plusieurs raisons : vous risquez de perdre votre vigilance de prof (sur ce qui se passe autour) ou au contraire d'être blessé par manque de vigilance dans la pratique (parce que votre esprit est occupé à penser aux autres élèves ou à ce que vous allez faire après). Vous pouvez aussi vous blesser si vous n'avez pas pratiqué pendant une partie du cours (manque d'échauffement).

Il faut éviter de faire assoir un élève (ou alors sur un temps très court) : il s'ennuie, se démotive, se refroidit.

Vous avez trois élèves A, B, C

Solution 1 : A attaque B qui attaque C qui attaque A. (travaille triangulaire)

S2 : A est uke, B et C sont tori devant et derrière lui : il se défend de l'attaque de B, se retourne et se défend de l'attaque de A

S3 : A est tori, il attaque B et C en alternance. (Si A sait chute, B et C peuvent étudier un randori différent).

S4 : A et B travaillent leur randori, C arbitre ou vérifie certains critères techniques

S5 : A attaque B pendant que C est assis. On ne change pas les rôles. B s'assoit quand il a été uke et c'est C qui attaque A. En clair, on s'assoit à chaque fois qu'on a été uke, on est tori à chaque fois qu'on a été assis ! Comme ça on reste moins longtemps assis.

N'hésitez pas, pour un prochain numéro de tenshin, à réagir à ces propositions et à faire les vôtres.

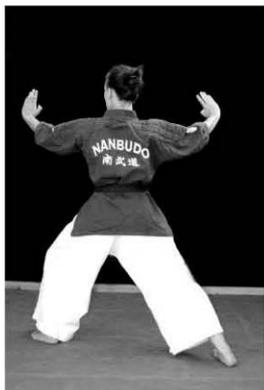
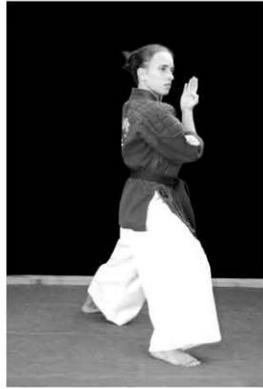


PLANCHE KATA

Shihotai Tsuki : La Lune



Magali COLLOMB



Shihotai Tsuki : La Lune



DOJO

MONTBRUN



**Luc
MARCHIANTI**

Voici une rubrique consacrée à la vie des clubs.

Elle est ouverte à tous les clubs Nanbudo de France et de Navarre (et même de plus loin !!!).

Le but est simple : présenter votre activité.

Alors n'hésitez plus, écrivez nous, parlez nous de votre club, partagez vos expériences...

Aujourd'hui, c'est depuis la Drôme que nous parle l'équipe du Nanbudo Association Montbrun les Bains.



**Jean Collomb et Luc
Marchianti en stage
interstyles**

Et bien voilà, il faut s'y coller à la présentation de notre petit club mais c'est avec bonne grâce et plaisir que nous le faisons.

Rappelons en premier lieu qu'il n'aurait jamais vu le jour sans Jean (Jean Collomb NDLR) (assisté bien sûr d'Isabelle et de la troupe) lorsqu'a été fondé le NCA (Nanbudo Club d'Albion) à Saint Christol puis Sault.

D'ailleurs, c'est après son départ (mutation professionnelle) que ses « remplaçants » (oh que le terme est vaniteux !) Thierry et moi-même, décidons qu'il faut ouvrir une section dans un village proche mais dépendant d'une autre région. J'ai nommé Montbrun les Bains.

Cela a duré 2 ans, mais nous nous trouvons « hors la loi » vis-à-vis de la fédé. Ben oui, Sault dans le Vaucluse, région Provence-Alpes-Côte d'azur et Montbrun dans la Drôme, région Dauphiné-Savoie, et



**Notre président, Patrick en
plein travail en conseil
d'administration... !!**

ça !!! le DIF l'a bien dit «ki» faut pas le faire !

Et l'aventure commence : d'abord convaincre pour monter un bureau, puis écrire les statuts, ensuite.... Bref, vous savez tous ce que c'est (ou je le souhaite)!



Les cours du mardi, enfants et adultes, d'abord séparés, ont été regroupés une année où les pratiquants ne se pressaient pas à la porte du dojo. Finalement, c'est une bonne chose car les « petits » se mesurent aux grands et ceux-ci apprennent à se dominer et prendre soin du partenaire. Du coup, les adultes pratiquent dans la foulée un peu plus de ki qu'il n'est possible avec les enfants.

Le jeudi par contre ne permet pas de travailler de cette manière : scolarité du lendemain oblige, alors on continue à séparer, les enfants d'abord.



**Une partie
des
élèves....**

Une tentative de collaboration avec les écoles locales n'a pu être conclue, l'éducation nationale réduisant les interventions extérieures.

Quelques démos : téléthon, animations à caractère caritatif.... Et l'acharnement, la publicité et surtout la présence de certains membres pratiquants très proches du village permettent l'évolution de notre association (merci Max !), malgré quelques petites difficultés à se faire reconnaître.

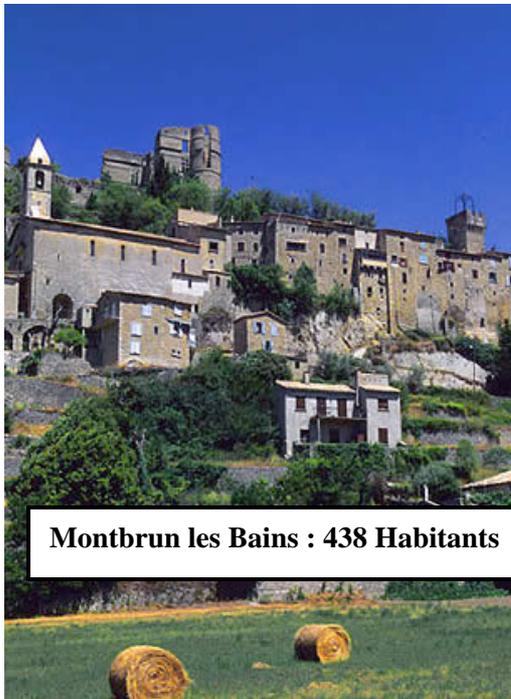


Un bon résultat de notre ado Denis en coupe de France devrait nous aider également, mais n'oublions pas le « travail » des super parents qui, comme le « prof », pensent que sport et école vont ensemble et vice versa. La compétition n'est ni un but ni un moyen, peut-être un outil de



construction (mais aussi de destruction de la confiance en soi !).

Eh ! Oh ! On diverge ! C'est pas la chronique psy-nécro !!



Montbrun les Bains : 438 Habitants

Donc parlons du village... Un pays de tourisme, de soleil, de randonnées et de cure thermale. Peut être est il plus simple de vous indiquer ici un lien internet : www.montbrunlesbainsofficedutourisme.fr

Jugez par vous-même, mais ne soyez pas jaloux, le cinéma est loin et le Mac Do encore plus !! Et entouré d'un plateau et d'une montagne, et le portable ne passe pas....

Et on se plaint encore ?

C'est l'homme, ça ! Vous savez ? Nous connaissons un bon truc contre cette maladie : faites du Nanbudo, sans vous prendre la tête, et comme disais Robert : « pour le plaisir et la santé ».

Alors 5, 10 ou 40 élèves ? Le nombre ne fait que la somme des cotisations, pas celle de la qualité humaine !

Surtout quand il y a peu de population et peu de concurrence, c'est facile !!

Comme sa peut être stupide des fois un humain...



Le logo de l'école porté par le blason du village



Puis une idée suite à une nouvelle technique : Nangalé ! Quelles forces dans l'eau !!! Quels bienfaits dans l'eau !!

Alors, le yin /yang adaptés à notre école, tori rouge avec la tête, uke bleu avec le hara, le cœur, et de « pomper » (jeu de mot) l'idée du dojo de l'Estaque... l'image est attribuée à la salle allouée par la mairie !

Et le plus ... vexant, disons le, sans réaction des élus !

Il y a encore beaucoup à faire pour apprendre... à donner sans recevoir (à part les coups !).



Et pour finir ;

Un jeu de mot sur le thème du cheval : « Equi-libre », parce que Luc est aussi un cavalier d'extérieur,

Et comme il ne se prend pas la tête, c'aurait dû être un âne (mais ménageons les susceptibilités !), alors allongez les oreilles et vous aurez un animal plus intelligent que ce qu'on croit.



Instructeur instruisant, dans un vert dojo, un élève attentif !!



SUR LE TATAMI DE L'AFDP- NANBUDO : un petit rappel !!!



Les Missions de l'AFDP Nanbudo

- Faire la **promotion** et le **développer** le Nanbudo en France
- Faire progresser, représenter et **défendre** le Nanbudo dans la fédération de Karaté
- **Représenter** et défendre le Nanbudo français auprès de la WNF
- **Organiser** la compétition Nanbudo au niveau régionale et nationale
- **Réaliser** des opérations de **communication** pour développer le Nanbudo
- **Fédérer** les pratiquants et comprendre leurs attentes et leurs propositions
- **Garantir un service permanent d'informations** sur la vie du Nanbudo en France et dans le monde

L'AFDP Nanbudo permet aux Nanbudokas français d'être reconnus comme des pratiquants d'art martiaux à part entière au sein des arts martiaux en France et à l'internationale.

L'organigramme de l'AFDP Nanbudo

Le bureau

- Stéphane CAREL, *président*
- Isabelle AMIEL, *vice-présidente* chargée relation FFKaraté
- Fabienne DAVID, *vice-présidente* chargée à la compétition
- Nicolas ROUSEAU, *trésorier* : gestion de la comptabilité et coordination international
- Gabriel DAVID, *secrétaire général* : coordination de la vie associative et communication

Les chargées de mission

- André BARBIERI, rédacteur en chef
- Stéphane PAUTRATS et Jérôme LION, conception et gestion technique web
- Ghyslaine THOMAS-FOUQUET, conception édition
- Edouard FOMENOU, chargée sponsoring et financement
- Magali COLLOMB, coordination de l'espace prof

Le conseil des Shihans/Renshi

- *Renshi* Stéphane CAREL
- *Shihan* Serge SALVAI
- *Shihan* Jean-Luc RUBIO
- *Shihan* Jean COLLOMB
- *Shihan* Isabelle AMIEL

Les 7 actions de l'AFDP Nanbudo

1. Réalisation d'évènements nationaux et régionaux
 - Organisation de la coupe de France
 - Organisation des stages compétitions, kata et autres Ile-de-France et région Sud
 - Organisation des stages nationaux
2. Accompagnement de l'évolution du système de compétition
 - Rédaction du règlement d'arbitrage
 - Organisation stage formation arbitrage
3. Evolution du site internet
 - Inauguration du nouveau site web
 - Mise en place de l'espace prof (site internet dédié aux professeurs et assistants)
4. Promotion du Nanbudo en France
 - Diffusion publicité dans le karaté bushido
 - Interview Doshu Soke à l'occasion de l'inauguration du club de Paris
 - Réalisation T-shirt, porte clés
5. Animation de la vie du Nanbudo en France
 - Rédaction des Newsletters et actualités
 - Edition de 2 numéros de Tenshin par an
6. Organisation de la vie associative
 - Réalisation et organisation de l'AG 2010
 - Réunion de bureau
 - Gestion des inscriptions à la WNF / AFDP Nanbudo
7. Soutien pédagogique
 - Envoi de vidéo, cours et stage technique
 - Animation pédagogique

CONTACT AFDP :

Retrouvez la revue **TENSHIN** et toute l'actualité des stages sur le site de l'AFDP Nanbudo.

Le Site Web : <http://www.nanbudo.eu/afdp/?code=TENSHIN>

A.F.D.P. NANBUDO
Force - Courage - Conviction

Accueil Le Nanbudo L'Actualité L'Association Les Clubs

inscrivez-vous Votre E-mail...

Les Tenshin Nouveau Tenshin et archives

Voici la liste des Tenshin que vous pouvez lire et relire.

Le Dernier Tenshin

N°14
Publication : 01-déc-2008
Téléchargez (1 fois) PDF

Bonne Année 2009 !
Pour ce mois de décembre, votre revue Tenshin vous offre l'actualité du deuxième semestre 2008. Pour votre plus grand plaisir. Du moins nous le souhaitons. Alors écrivez-nous, encouragez-nous, donnez-nous vos impressions. Nous sommes à votre écoute.
En attendant de vous lire, bonne lecture et Bonnes Fêtes de fin d'année à tous.

Auteur : [André BARBIERI](#)

Tous les Tenshin

Numéro	Publication	Document	Téléchargé
14	01-déc-2008	Téléchargez le fichier	1
13	01-jun-2008	Téléchargez le fichier	1
12	01-déc-2007	Téléchargez le fichier	1
11	01-oct-2004	Téléchargez le fichier	0
10	01-fév-2003	Téléchargez le fichier	0
9	01-sep-2002	Téléchargez le fichier	0
8	01-sep-2001	Téléchargez le fichier	0

Les Dernières Informations

- Stage International à CREST
23-mai-2009 & 24-mai-2009
- Stage Karaté Jutsu Drome Ardèche à Pierrelatte
30-avr-2009 & 02-mai-2009
- Stage Régional de Montbrun
17-avr-2009 & 19-avr-2009
- Vidéo de Doshu Soke Nanbu
28-mar-2009
- Yoshinao Nanbu a Bercy
28-mar-2009 & 31-mar-2009

A.F.D.P. Nanbudo

Bienvenue sur le nouveau site de l'AFDP Nanbudo
Après quasiment une année de travail, l'équipe web de l'afdp Nanbudo a l'honneur de vous faire part de la mise en place du nouveau site de l'afdp Nanbudo. Actualisé dans son design, il a été aussi repensé dans son ergonomie. Plus pratique et pensé pour accueillir des applications futures, il vous permettra de trouver toutes les informations que vous aviez l'habitude de consulter et bien d'autre encore.
Un nouveau module d'administration a été mis en place pour améliorer la réactivité, alors si vous avez des suggestions, n'hésitez surtout pas.
Il ne vous reste qu'à découvrir ce nouveau site, toutefois pour continuer à recevoir la newsletter, vous serez obligés de vous réinscrire.

Vidéo de Doshu Soke Nanbu lors de la démonstration au Gala des Arts Martiaux de Bercy le 28 mars 2009.