

## Bilan du premier Gasshuku du Printemps Joshin Dojo

**Bâle 16 & 17 Mai 2015**



Et voilà, le stage est fini, tout le monde doit rentrer et c'est bien un peu triste de se séparer après une telle ambiance. La qualité des entraînements et tous les moments de partage et de convivialité autour des repas ont certainement unis le groupe. Nous étions 18 jodoka venus de Macon, Montreux, Genève, Fribourg, Zurich, Bâle. Trois inscrits se sont décommandés au dernier moment pour des raisons familiales ou de santé.



De gauche à droite :  
 Breno, Sascha, Angela, Yves, Jean louis,  
 Manu, Fabian, Séverin, Gail, Christian, Yvan, René, Véro  
 Luc, John, Flavien, Marcus  
 Les absents regrettés: Charles, Jean-Jérôme, Enrique



## Le planning

Notre maison étant assez grande et juste en face du gymnase, nous avons pu héberger dès le vendredi soir certains participants ce qui nous a permis d'aller ensemble écouter un concert donné par des élèves de Véro de la Schola Cantorum Basiliensis. « Musiques, chants et danses à la cour de Bourgogne »... Petite soirée culturelle...

### Samedi

8h00 : petit déjeuner dans le jardin  
 9h30 : début entraînement  
 13h00 : déjeuner aux lentilles/saucisses/salade et dessert offert par les membres de Joshin  
 14h30 : reprise de l'entraînement  
 17h30 : passage de grade et entraînement libre  
 18h00 : fin de l'entraînement  
 19h30 : grillades au jardin et toast au saké  
 00h00 : extinction des feux

### Dimanche

8h00: petit déjeuner dans le jardin  
 9h30 : début entraînement  
 12h30 : fin du stage



Ainsi qu'au précédent stage l'Enso de Pascal nous a accompagné !



## Le thème de notre stage: « Ran » 乱

« Ran », une idée de thème venue suite à la lecture d'un livre à propos de Yasuhiro Ozu et d'un enchainement de différentes situations un jour qui firent résonner très clairement le chaos de la vie autour de moi.

*(Yasuhiro Ozu, un réalisateur japonais pour lequel j'ai le plus grand respect et qui à travers ses films relate si fidèlement la réalité de la vie humaine, laquelle à l'image de l'univers tout entier, n'est que chaos !)*

Ce chaos qui nous entoure à chaque instant, en sommes nous réellement conscient ou cherchons nous à oublier cet état de chose en essayant tant bien que mal de donner un sens à notre vie de tous les jours par la recherche d'une certaine harmonie ?



Pour nous jodoka, l'idée du chaos nous ramène bien évidemment au Kata « Ran Aï » 乱合. Mais comment aborder ce thème lors d'un stage dans lequel se trouvent réunis des pratiquants de niveaux si différents?

Telle était ma réflexion de départ que j'ai soumise à Pascal et à Yves.

Pascal a réagi en évoquant le rythme. Une notion si bien retransmise à travers les différentes séries de kata de Shinto Muso Ryu : L'apprentissage des bases, la recherche de fluidité, l'évocation du feu de l'action et puis l'approfondissement de l'étude dans les séries plus avancées. La recherche de la sobriété du geste pour aller à l'essentiel, arriver enfin à l'efficacité et atteindre une certaine maîtrise du chaos par l'harmonie.

Au regard de ces éléments, dès le samedi matin Yves a donc repris l'idée de « Ran » 乱, tout en y ajoutant l'aspect « Aï » 合. Yves nous a montré comment réalisé les kihon sotaï en explorant les deux cotés des choses : « Ran » et « Aï ».

Chaque kihon fut donc répété plusieurs fois dans les deux approches :

1°) Se concentrer sur l'aspect « Aï ».

Etre attentif et réceptif à l'autre. Réaliser au maximum la relation « Awase » entre Uchi et Shi, à travers le « Kime », « Zanshin », « Metsuke ».

2°) Expérimenter le coté « Ran » par l'aspect « jutsu » des techniques.

Quelques exemples :

- Dans les trois premiers kihon, il n'est plus question pour le jo de chasser le sabre, mais de percevoir le « timing » pour prendre le centre pendant la coupe (Kiri Otoshi), et grâce à une bonne position « hanmi » d'arriver directement devant les yeux du partenaire.

- Dans Kaeshi Tsuki et Gyakute Tsuki, il est question de timing et de distance, le tsuki empêche Uchi de finir sa coupe.

- Maki Otoshi, par un mouvement beaucoup plus petit mais autrement efficace, le jo se retrouve directement en menace à quelques centimètres du visage de Uchi... Dès lors, le ressenti commence à changer, l'aspect « chaos » de jutsu se fait sentir. Les menaces sont directes, efficaces et font résonner l'émotionnel à un autre niveau. Le fait que ces exercices furent pratiqués avec des partenaires différents présentait un autre atout intéressant, celui de renforcer le travail d'adaptation. Tous les pratiquants, indépendamment de leur niveau de pratique, ont véritablement apprécié cette série d'exercices. Un excellent choix, merci Yves !



L'après midi du samedi fut consacré aux séries Omote, Chudan, et Ran Aï. Ran Aï fut pratiqué dans trois rythmes différents, en commençant par un rythme lent et sans Kiai ( pour rester dans le « Aï » ) , puis un rythme légèrement plus rapide avec Kiai, et enfin un rythme normal du kata (selon les capacités de chacun) pour entrer dans la notion de « Ran ».

Cette progression par les différents rythmes nous a permis de comprendre la difficulté de rester dans le « Aï » quand le « Ran » apparaît...

En fin de journée, Yves fit passer le grade de 4<sup>e</sup> Kyu à Gail et Breno, ainsi que le 3<sup>e</sup> Kyu à Véronique. Une réussite totale pour les trois. Bravo !



Dimanche matin.

Retour à l'entraînement par les kihon tandoku en guise d'échauffement.

Puis un travail par groupe de niveau : Omote, Chudan, Ran Aï, Kage, Samidare, Gohon No Midare. Apprentissage de nouveaux kata pour certains et l'approfondissement des acquis pour les autres.

Vers 11H30 retour à une pratique tous ensemble: les plus avancés ont pris le rôle d'Uchi et les autres celui de Shi. Shi proposant les kata.



## Conclusion

D'après les échos que j'ai eu de tout les cotés, ce stage fut une vrai réussite, aussi bien pour l'entraînement et notre pratique du Jodo que dans la relation humaine. Le choix de notre thème et l'approche proposée eut un vif succès.

Qualité de l'enseignement et de la pratique, partage, échange, convivialité... Beaucoup de « kokoro » de toute part !

Un vrai Gasshuku digne de ce nom !



Maitre « Yoda »

Je tiens à remercier particulièrement, Yves pour son enseignement, tous les participants qui ont fait un bout de chemin jusqu'à Bâle, les membres de Joshin et aussi un grand merci à Véro qui m'a largement aidé à organiser et à gérer ce stage.

Je vous donne rendez vous à tous pour notre prochain stage Bâlois avec Yves.

Luc