

J O S H I N
D O J O

杖心道場

秀康



Shintō Musō Ryū Jōdō Basel

le dōjō



Jōshin Dōjō est rattaché à la Fédération Européenne de Jōdō,
sous la direction technique de Pascal Krieger.



Les cours sont assurés par Luc Quaglia (3 e dan ZNKR , 2e dan SMR)
sous la direction technique d'Yves Galley, Gomokuroku FEJ



Les certificats de Shintō Musō Ryū mentionnent cinq conditions (Gojo)
fondamentales à l'accomplissement de l'être humain.

Le respect de ces conditions dans la pratique développe le respect
de soi même et de l'autre, une attitude juste et sincère ainsi que l'intuition,
et débouche sur une réalisation harmonieuse de l'être...

Ces cinq "conditions" sont:

la bienveillance (Nin)
la justice (Gi)
la courtoisie (Rei)
la connaissance (Chi)
la confiance (Shin)

L'éthique



L'éthique "REISHIKI"

«le dōjō est le lieu où se pratique la voie: celle de l'éveil»

C'est le lieu où l'on essaie de faire progresser notre capacité humaine.

Le saluer lorsqu'on y entre, et lorsqu'on en sort, c'est le consacrer comme tel.

L'entraînement doit se dérouler avec application et en silence afin de respecter la concentration de tous.

L'atmosphère du dojo est unique : c'est au professeur d'y veiller, et aux plus anciens d'expliquer aux nouveaux comment se comporter.

Il n'y a pas d'esprit de compétition sur le tatami. Le but de la pratique n'est pas de vaincre un adversaire, mais la recherche de l'harmonie et de la sincérité dans l'action.

Tous les pratiquants étudient les mêmes principes. Il convient donc d'accepter les conseils et les observations de l'instructeur et d'essayer de les appliquer avec sincérité. Le respect de ces règles sont les premiers pas de l'étude.

Au début du cours

Les élèves se placent par ancienneté en commençant par les plus anciens à droite, face au Sensei.

Seiza: Position assise sur les talons, le Jō est posé sur la droite

Mokusō: Temps de méditation. L'esprit se vide de ses pensées

Mokusō yame: Fin du temps de méditation

Shomen ni rei: Salut dirigé vers le mur d'honneur

Sensei (gata) ni rei: Saluer le(s) professeur(s)

Onegai shimasu: "Bon entraînement"

A la fin du cours

Les élèves se placent à nouveau par ancienneté pour le salut final qui reprend le rituel de début.

Arigatō gozaimasu: Remerciements de fin d'entraînement (élèves)

Shintō Musō Ryū Jōdō



Kihon

Les Kihon sont les techniques de base.

En les pratiquant seul (Tandoku) ou avec un partenaire (Sotai Dosa), notre objectif sera d'ancrer ces techniques dans le corps et d'approcher différentes notions: justesse, distance, harmonie, sincérité...

Honte Uchi	Kuri Hanashi
Gyakute Uchi	Tai Atari
Hiki Otoshi Uchi	Tsuki Hazushi Uchi
Kaeshi Tsuki	Do Barai Uchi
Gyakute Tsuki	Tai Hazushi Uchi (migi)
Maki Otoshi	Tai Hazushi Uchi (hidari)



Kata

L'étude des kata permet un apprentissage évolutif dans une alternance de rythme.

Omote (12 kata)	Kage (12 kata)
Tokushu (2 kata)	Samidare (5 kata)
Chudan (12 kata)	Gohon no Midare (5 kata)
Ran Ai (2 kata)	Okuden (12 kata)



La tradition martiale Shintō Musō Ryū inclut également d'autres techniques:

l'art du sabre: Shintō Ryū Ken Jutsu

l'art du bâton court: Uchida Ryū Tanjō jutsu

l'art de la faucille: Isshin Ryū Kusarigama Jutsu

l'art de la dague: Ikkaku Ryū Jutte Jutsu

les techniques de ligotage: Ittatsu Ryū Hojō Jutsu

Kamae



SHIDACHI

TSUNE NO KAMAE: la kamae de base. Debout, le jo est tenu à droite à la moitié de sa longueur, sa lame est pointé en direction du partenaire.

HONTE NO KAMAE: Depuis Tsune no kamae, la main et la jambe droite avancent en même temps. La main gauche saisie l'arrière du jo. Le jo est pointé vers les yeux du partenaire. L'écart entre les mains correspond environ à 1/4 de la longueur du jo. La position des hanches est "hanmi"

GYAKUTE NO KAMAE: Depuis Tsune no kamae, la main gauche saisie le jo par le dessus. Pendant que la jambe droite avance, la main droite fait un large mouvement circulaire et glisse sur la longueur du jo pour retrouver un écart entre les mains d'environ 1/4 de la longueur du jo. Le jo est pointé vers les yeux du partenaire. La main droite se retrouve donc au dessus du jo et elle est alignée avec l'avant bras. La position des hanches est "hanmi"

HIKIOTOSHI NO KAMAE: Depuis Tsune no kamae, la main gauche saisie le jo par le dessus (Gyakute). La jambe gauche s'avance en même temps que les hanches tournent sur la droite vers une position ma-hanmi (profil) et que l'on ramène la main gauche, tenant la pointe du jo, devant le côté gauche de la poitrine. La main droite au niveau de la cuisse est inversée pour tenir le jo par en dessous. Les deux paumes de mains sont dirigées vers l'extérieur.

UCHIDACHI

GEDAN NO KAMAE: De face, bokken devant soi, pointé vers le bas

SEIGAN NO KAMAE: De face, bokken devant soi, pointé vers Shidachi

JODAN NO KAMAE: De face, bokken armé au dessus de la tête

HASSO NO KAMAE: De face, bokken armé sur le côté de la tête

WAKIGAMAE: De profil, la pointe du bokken sur l'arrière, la lame vers le bas

Lexique



Arigatō gozaimasu: remerciements de fin d'entraînement

Awase: harmonie

Hajime: commencez !

Happo Giri: exercice de coupe

Hasuji: trajectoires angle de coupe

Keiko ou Renshū: entraînement

Keikogi: l'habit pour l'entraînement

Kiai: harmonisation de l'énergie par le souffle

Kihon: les techniques de bases

Kime: temps de décision

Kiritsu: depuis la position seiza, se mettre debout

Kiri Otoshi: la coupe au travers de la coupe

Kōhai: «cadet», personne moins ancienne dans la pratique

Kōtai: changement de rôle

Ma-ai: L'espace-temps

Mawatte: tournez

Mō ichido: encore une fois

Mokusō: méditation

Naore: revenir dans la position naturelle Shizentai

Onegai shimasu: bon entraînement

Otagai ni rei: salutation aux autres membres du dōjō

Rei: salut

Seiza: position assise à genoux sur les talons

Seme: pression sur son adversaire

Sensei: le professeur

Sensei ni rei: salutation envers le professeur

Sempai: personne plus ancienne dans la pratique

Shisei: la posture

Shita made: jusqu'en bas

Shūgō: rassemblement

Shōmen: mur d'honneur

Te no Uchi: la tenue de l'arme

Yame: arrêtez

Zanshin: état de vigilance

Zarei: saluer sur les genoux

Termes techniques



Frappes

Uchi: coup, frappe

Furiage men uchi: coup porté au centre de la tête

Soku men uchi: coup porté à la tempe de côté

Sayū men uchi: enchaînement de deux soku men de chaque côté de la tête

Tsuki: coup d'estoc

Dō uchi: coup au flanc en partant de waki

Kote uchi: coup au poignet

Fumikomi men: coup direct à la tête

Uchi kaeshi: succession de frappes

Datotsu: coup correct effectué au bon endroit

Coupes

Shomen Uchi: de haut en bas

Migi Kesagiri: de haut en bas, de la droite vers la gauche

Hidari Kesagiri: de haut en bas, de la gauche vers la droite

Migi Yokoguruma: de la droite vers la gauche

Hidari Yokoguruma: de la gauche vers la droite

Migi Gyaku Kesagiri: de bas en haut, de la droite vers la gauche

Hidari Gyaku Kesagiri: de bas en haut, de la gauche vers la droite

Tsuki: un coup d'estoc

Déplacements

Taisabaki: déplacements

Migi: à droite

Hidari: à gauche

Okuri ashi mae: un pas en partant du pied avant

Okuri ashi ato: un pas en arrière en partant du pied arrière

Ayumi ashi mae: quatre pas croisés en avançant, en partant du pied arrière

Ayumi ashi ato: quatre pas croisés en reculant, en partant du pied avant

Fumikae ashi: changement de pied sur place

Migi ni hirake: déplacement latéral vers la droite

Hidari ni hirake: déplacement latéral vers la gauche

Tsugi ashi: Pas glissé