

## Bilan du Gasshuku d'Automne à Bâle 31 octobre & 1 Novembre 2015



Dès le vendredi soir, nous avons accueilli à la maison nos amis Jodokas. Certains arrivant de Metz, de Macon, de Fribourg, de Genève, de Zurich...

Nous étions un petit groupe motivé par la pratique et par l'envie de se retrouver autour de joyeux instants de convivialité en cet automne 2015.

D'autres (Charles, Séverin, Emmanuel, René,...) avaient souhaité être présents mais furent empêchés pour des raisons professionnelles, familiales ou de santé.

Nous les accueillerons avec plaisir lors de notre prochain Gasshuku de Printemps, les 14 & 15 Mai 2016, qui sera dirigé par Yves Galley pour la partie Jodo et Jean Louis Martin pour la partie Kenjutsu. Je tiens d'ailleurs à remercier Yves et Jean Louis d'avoir répondu positivement à cette proposition de « weekend mixte ». En effet, après avoir rencontré et apprécié Jean Louis à plusieurs reprises, il m'a semblé intéressant de l'inviter à animer la partie Kenjutsu afin d'améliorer notre technique de ken et de pouvoir offrir un « Uchidachi » plus performant et plus juste dans notre pratique du Jodo.



Les participants de gauche à droite et d'avant en arrière :  
Christian, Sascha, Corinne, Yves, Yvan,  
Enrique, Gérard, John, Jean Louis, Véronique, Breno, Luc

En fond : l'Enso de Pascal nous a accompagné et symbolisé cet esprit « d'unité » et en décoration le Kamon de la famille Toyotomi illustré par un Paulownia Tomentosa( appelé aussi « arbre Impérial »)



## Le planning

Pour ce Gasshuku, nous avons dû changer d'endroit, le gymnase de la Mission n'étant pas disponible. Merci à nos amis de la Gewerbeschule d'avoir mis leur salle de conférence à notre disposition qui s'avéra parfaite pour le nombre que nous étions.

### Samedi

8h00 : petit déjeuner consistant dans notre salle d'armes

9h30 : début entraînement

13h00 : repas vietnamien léger sur place + petite sieste

14h30 : reprise de l'entraînement

18h00 : fin de l'entraînement et retour à la Nonnenweg

20h00 : Diner à la maison "Feijoada" un plat brésilien préparé spécialement par Bréno. Nous étions quatorze à table avec Ursula et Florencia qui nous ont rejoint.



Véronique et Bréno au service



La Feijoada de Breno



Yves se demandant dans quelle galère il avait mis les pieds....

### Dimanche

8h00 : petit déjeuner consistant

9h30 : début entraînement

13h00 : fin du stage et retour à la Nonnenweg pour finir la « Feijoada » (ce genre de plat « mijoté » est encore meilleur le lendemain)

14h30 : Départ des pratiquants



## Programme d'étude

Pour ce Gasshuku, Yves a choisi de nous faire travailler des points fondamentaux tels que la stabilité et l'équilibre du corps.

Un thème particulièrement bien choisi car il a, au cours de son expérience d'enseignement, souvent remarqué de nombreuses lacunes dans ce domaine. En effet, trop souvent les pieds ne sont pas en place et les hanches ne travaillent pas assez.... Ce genre de détails allant à l'encontre d'un déplacement stable, efficace et puissant.

Dès le début de l'entraînement du samedi matin, Yves a mis l'accent sur l'alignement des pieds et le rôle des hanches dans les mouvements à travers les trois premiers kihon.

Chaque kihon fut ensuite démontré, puis exécuté sans précipitation afin de nous permettre de ressentir le positionnement de notre corps et de mettre en pratique les recommandations d'Yves tout au long de nos déplacements.

Nous sommes alors passés à une mise en application avec partenaire au travers des kihon sotaï. La mise en évidence du « kime » et le rythme spécifique d'Omote nous a aussi permis de vérifier nos positions, nos appuis.

Par la suite, des groupes se sont formés et chacun, selon son niveau personnel, pu pratiquer et mettre en application les conseils d'Yves dans les kata d'Omote, de Chudan et de Ran Ai.

Nous avons fini l'entraînement par un retour à la « base » : les kihon tandoku.

De bons échanges tout au long de la journée...

Le dimanche matin commença par les kihon sotaï et une remise en mémoire des recommandations de la veille. Puis un temps de pratique en deux groupes, travaillant sur Omote et Chudan. En fin de matinée, un troisième groupe autour de Samidare et de ses spécificités.

Nous le savons tous, avec Yves tout commence par des kihon et fini par des kihon... Nous avons donc bouclé notre weekend de Jo par une nouvelle série de tandoku...

Yves n'ayant réussi à obtenir les « danseuses brésiliennes » qui auraient dû être livrées avec la Feijoada, Véronique a dansé (en hakama) une gaillarde du 16e siècle chantée par Bréno (notre baryton préféré).



## Conclusion

Je veux mettre l'accent sur la motivation et la bienveillance de tous dans la pratique du jodo mais aussi à travers tous les autres moments chaleureux de ce Gasshuku. Un profond sentiment de solidarité et d'unicité !

Un grand « merci » à Yves pour son enseignement toujours généreux, sa disponibilité et cette simplicité que nous apprécions tous. Merci d'avoir pris le temps avec nous pour remettre en place la base de notre pratique. Personnellement, je repars toujours de ses stages remplis de nouvelles sensations et de nouvelles connaissances.

Merci aussi à tous d'avoir fait ce bout de chemin jusqu'à Bâle.

Merci aux membres de Joshin, Enrique, Breno et Véro qui m'ont largement aidé à organiser ce stage et à accueillir les participants.

Je vous donne rendez vous en Mai 2016 pour notre prochain Gasshuku Bâlois : Jodo et Kenjutsu avec Yves et Jean Louis.

Luc

