JOSHIN DOJO

杖心道場

Shintō Musō Ryū Jōdō

le dōjō

Jōshin Dōjō est rattaché à la Fédération Européenne de Jōdō,
sous la direction technique de Pascal Krieger
et l'enseignement de Nishioka Tsunéo.

Les cours sont assurés par Luc Quaglia (3 e dan ZNKR , Oku Iri SMR)
Référent FEJ, Yves Galley, Menkyo Kaiden

Les certificats de Shintô Musô Ryû 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'ethique

L'éthique "REISHIKI"

«le dōjō est le lieu ou se pratique la voie: celle de l'éveil»
C'est le lieu ou 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 commencant 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 (Sotaï Dosa), notre objectif sera d'ancrer ces techniques dans le corps et d'approcher différentes notions: justesse, distance, harmonie, sincérité...

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

Kata

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

Omote (12 kata)
Tokushu (2 kata)
Chudan (12 kata)
Ran Aï (2 kata)
Kage (12 kata)
Samidare (5 kata)
Gohon no Midare (5 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 doite fait un large mouvement circulaire et glisse sur la longuer du jo pour rerouver 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 coté 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.
CHUDAN NO KAMAE: De face. bokken devant soi, pointé vers le suigetsu de Shidachi.
SEIGAN NO KAMAE: De face, bokken devant soi, pointé vers les yeux de Shidachi.
JODAN NO KAMAE: De face, bokken armé au dessus de la tête.
HASSO NO KAMAE: De face, bokken armé sur le coté de la tête.
WAKI KAMAE: De profil, la pointe du boken sur l'arrière pour cacher la longueur de la lame.

Les cours

Horaires

à Guimaec

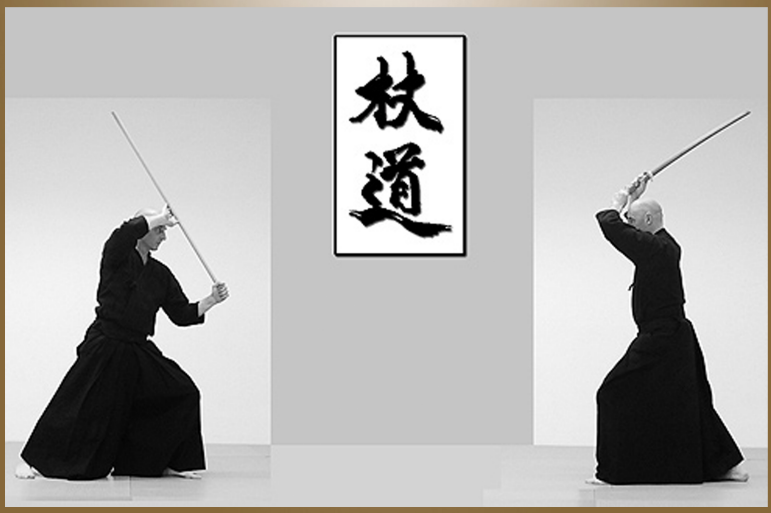
Mardi: 19h00 / 21h00

Jeudi: 19h00 / 21h00

à Morlaix

Samedi: 14h00 / 15h30

Pour plus de détails sur les cours:
info@joshin.eu



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: entrainement
Keikogi: l'habit pour l'entrainement
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