

Pratique à Caen,

Le Jeudi de 20h00 à 21h30,

Au dōjō d'Espace Danse,  
14 bis, rue Richard Lenoir  
14000 CAEN



## KISHABA JUKU™ SHORIN-RYU KARATE

Pour tout renseignement :

Ludovic JEANNE

06 81 33 20 45  
jeanne.ludovic@laposte.net

### Avertissement et Mentions légales :

Ce document décrit les activités et les recherches d'un groupe de personnes qui se réunissent et poursuivent leur pratique sur une base strictement privée, en dehors de toute institutionnalisation. Libres de mener ces recherches dans les directions qui leur paraissent opportunes, elles ne se prévalent d'aucun grade ni d'aucune reconnaissance officielle et aucune éducation physique et sportive n'est dispensée. Aucun diplôme ni certificat n'est délivré.

### Le réseau de transmission *Kishaba Juku™*

- Une chaîne de transmission ininterrompue du karaté classique du courant *shōrin* (provenant du nord de la Chine). La méthode *Kishaba Juku* est actuellement transmise par M<sup>e</sup> SHINZATO Katsuhiko à Okinawa (Japon) ;
- Une démarche de recherche continue - corporelle, mentale et intellectuelle - pour s'approcher de l'art martial classique (de *Ryūkyū*) par l'exploration de méthodes d'entraînement du corps et de l'esprit tombées en désuétude ou dans l'oubli ;
- Le refus de toutes les formes d'institutionnalisation, de limitation et de standardisation de la pratique des arts martiaux et le maintien de son caractère strictement privé.

喜  
舎  
場  
塾  
空  
手  
道



Maître KISHABA Chokei

## PRINCIPES

### L'unité du corps (koshi : 腰 )

L'une des différences fondamentales entre arts martiaux classiques et arts martiaux modernes est que les premiers reposaient sur un principe énergétique subtil. Celui-ci s'appréhendait d'abord sous son angle biomécanique pour ensuite mener à ses aspects mentaux et trouver son aboutissement dans la découverte de l'unité corps-esprit. C'est elle qui rend possible les actions ne laissant pas même « l'épaisseur d'un cheveu ». Ce principe s'appelle dans notre méthode « koshi » et consiste dans son premier niveau à la mise en place d'une mobilisation centrée du corps.

### L'esprit (kokoro : 心 )

Très rapidement l'approche purement biomécanique de la pratique rencontre des obstacles. Ils sont liés à notre activité mentale et à notre manque de connaissance et de maîtrise de celle-ci. L'expérience de la concentration de l'esprit constitue une première étape. En outre, le pratiquant est contraint de dépasser la distinction corps/esprit comme n'ayant aucun sens. L'esprit véritable qu'il faut réaliser est dénommé « kokoro ».

### L'art de la guerre (heihô : 兵法 )

Le fondement de l'art martial est d'incorporer les principes de l'art de la guerre pour en faire une manière d'être et d'agir. Cet art consiste essentiellement à manœuvrer entre vrai et faux, à plonger l'adversaire dans la confusion et à rendre sa victoire impossible.

## PRATIQUE

Le karaté classique utilise le *kata* comme support de transmission et comme espace d'élaboration personnelle des savoir-faire liés et nécessaires au combat. C'est un laboratoire à l'intérieur duquel on mène des expériences. On y met au point des processus psycho-corporels, sous la direction d'un guide choisi et autorisé à transmettre.

Les modes classiques de pratique du *kata* n'avaient rien à voir avec ce qui se pratique aujourd'hui. La terminologie traditionnelle oppose les *kata* vivants (méthodologie classique) aux *kata* morts (méthodologie mécaniciste, chorégraphique et stéréotypée moderne). Ces dénominations recèlent plusieurs sens.

Tout d'abord tout ce qui est enseigné est, en particulier au début de la pratique, sans rapport direct et littéral avec le combat réel... ce sont des éducatifs pour développer les savoir-faire psycho-moteurs et mentaux nécessaires. Il ne viendrait à l'esprit de personne de confondre l'arbre et son fruit. La manière de pratiquer un *kata* change donc sans cesse en fonction de l'évolution et de la compréhension de chacun, pour finalement aboutir aux formes de *kata* et aux exercices directement liés au combat réel.

Ensuite, le *kata* est l'espace corporel et mental au sein duquel on peut construire l'expérience de notre unité intérieure et de notre énergie vitale au travers du travail de *koshi*. Ce travail nous met en contact avec la vie et l'esprit vidé de toutes ses entraves en nous. Ces expériences nous font éprouver le sentiment d'être vivant, pleinement et intensément.

## CONNAISSANCE DE SOI

Le traité du Maître YAGYU Munenori, le *Heihô Kadensho* (1632), insiste sur le caractère stratégique de l'évolution intérieure :

*« La victoire et la défaite en ce qui concerne le sabre se situent dans votre tête. Les mouvements de vos mains et vos pieds sont également commandés par la tête. [...] Si vous réussissez à libérer votre esprit, vos mouvements seront libres. [...] l'esprit est l'unique maître de ce corps, et toutes vos diverses compétences se situent dans l'esprit. [...] Il est essentiel que rien ne retienne l'homme. »*

(Traduit du japonais par William Scott Wilson)

Ludovic JEANNE

- Spécialiste des pratiques corporelles traditionnelles et de la pensée de l'Extrême-Orient, Titulaire du Doctorat de l'Université de Caen ;
- Membre de l'association EDAMI, pour l'étude des formes internes des arts martiaux et arts du corps / Paris.
- 20 ans d'expérience dans les arts martiaux, notamment le karaté ;
- 10 ans d'expérience en shiatsu ;
- Voyages d'étude réguliers au Japon.