

# Okinawa Karaté Oshukai Kobudo

## Info



Trimestriel d'information de l'Association OSHUKAI International  
Ecole de Karaté Shorin-Ryu et Kobudo d'Okinawa  
Senseï CHINEN Kenyu, 8° dan Kyoshi



### L'Edito



Déjà la fin de la saison ! C'est l'heure des bilans, tant pour notre association que pour chaque karatéka. Les objectifs visés ont-ils été atteints ? Comment progresser encore l'an prochain ? Comment remédier aux lacunes ? Sans faire un excès d'autosatisfaction ni se flageller inutilement, comment répondre à ces questions ?

L'été est là et sera mis à profit pour prendre un peu de recul. Certains couperont totalement, les doigts de pieds en éventail dans un repos mérité, d'autres en profiteront pour s'améliorer de façon individuelle ou en participant au stage de Thonon ou encore en se rendant à Okinawa.

En tous cas, pour tous, bon été et rendez-vous à la rentrée pour le prochain numéro d'Oshu Kai Info !

*Ce n'est pas le moment  
De vous imaginer  
Que vous êtes solitaire.*

*Shôhaku*

Dans ce numéro :

*L'édito*

*Mot du Président  
Ma première p. 2*

*Résultats compétitions-  
Réflexion sur...(fin) p. 3 et 4*

*Les deux voies p. 5*

*Argentine - Niveaux  
de compréhension... p. 6*

## Le mot du Président

### MOTIVATION et ESPERANCE

Motivation et espérance, deux mots et deux états importants pour notre mouvement et l'avancement de chacun. La routine, le temps qui passe peuvent parfois éteindre notre enthousiasme. Nous ne sommes pas seuls, même dans l'isolement. A des centaines de kilomètres, d'autres s'entraînent, pratiquent et sont réunis sous la même bannière. Sachons garder la joie de la découverte, l'allégresse de la pratique, le courage quotidien et notre état de motivation et d'espérance sera à nouveau stimulé, décuplé. Nous sommes des bâtisseurs, Oshu Kai est un édifice où chacun apporte sa contribution. Des débutants aux anciens, de la ceinture blanche à la ceinture noire, sachons rester, tous, des ouvriers unis et forts

Gilles MEHARD

## MA PREMIERE

### Christophe ROUSSEAU (Marseille Club Phocéén)

#### Vendredi 20 février 2004

19 heures : départ de Marseille, direction la Capitale pour ma première Coupe de France de Karaté Shorin-Ryu. Le sentiment qu'une aventure nouvelle commence m'envahit. L'excitation monte; je me demande ce que je vais vivre ... J'espère aller le plus loin possible et, pourquoi pas, ramener une récompense dans mon club.

Après un repas très convivial en compagnie d'autres compétiteurs, il est temps d'aller se reposer avant d'affronter une dure journée. Malgré l'heure tardive, le stress de la compétition est là et le sommeil tarde à venir.

#### Samedi

Nous nous rendons au gymnase où se déroule la Coupe. Là, 200 participants n'attendent que le moment de se rencontrer.

La cérémonie d'ouverture nous met dans le bain. Le discours de Maître Chinen nous rappelle sa conception du Karaté et de la compétition, je suis très heureux de partager ces idées. Le jury nous est présenté, j'y reconnais mon professeur, Maurice Roggero.

Maintenant, le stress est vraiment présent. Il ne me reste plus qu'à attendre mon tour. Pour tromper mon angoisse, je répète inlassablement mon kata dans le but d'obtenir le meilleur résultat.

Christophe Rousseau ...

Mon nom résonne à mes oreilles et mon cœur s'emballe. Il faut que je me concentre pour faire abstraction du jury, des compétiteurs et du public. Tous les regards sont braqués sur moi.

Je présente Pinan Nidan que je pense avoir bien préparé. Malheureusement, la panique est la plus forte et me fait perdre mes moyens. Dommage ! Il me reste encore une épreuve que j'attends avec impatience : le combat.

Midi arrive. C'est la pause mais la faim n'est pas au rendez-vous .

La compétition se poursuit. Les combats s'enchaînent les uns après les autres.

Mon tour arrive. Je suis très confiant et serein. J'ai hâte de mettre en pratique les connaissances acquises pendant mes deux années de pratique. Face à mon adversaire du moment, je suis prêt. Le combat commence. Pendant la première minute, le combat penche en ma faveur ; je suis offensif et je parviens à déstabiliser mon adversaire. Mais mon manque d'expérience me joue des tours. Le physique ne suit pas. Le combat est arrêté.

Sur l'instant, la déception est grande. J'aurais aimé faire mieux pour mon professeur. Je suis néanmoins fier d'avoir représenté mon dojo.

La manifestation touche à sa fin. Les récompenses sont distribuées.

Ce tournoi n'est pas seulement une compétition, c'est aussi pour tous une belle aventure humaine. Nous avons partagé, aussi bien pendant le tournoi que pendant les repas, de réels moments de joie et d'amitié. La soirée se termine tard et seule la perspective du stage du lendemain sous la direction de Sensei Chinen nous ramène dans nos chambres.

#### Dimanche

La nuit a été courte et le réveil difficile.

Après le petit déjeuner, nous retrouvons le gymnase où nous attend Maître Chinen pour un stage basé sur les points faibles repérés pendant la compétition.

C'est une mise au point très éducative.

Il est temps de rentrer chez nous. Nous prenons congé en nous promettant de nous retrouver au prochain tournoi.

Je garde de ce week-end un excellent souvenir et j'espère revivre bientôt cette expérience.

Sincères remerciements à mon professeur Maurice Roggero.



**COUPE DE FRANCE      Catégories ADULTES**  
**St CYR L'ECOLE le 20 MARS 2004**



**KATA INDIVIDUEL**

**CADETS KYU**

- 1 BLAES PROFANO Benjamin  
Montmorency
- 2 ROUX THOMAS Thibaud  
Montmorency
- 3 BANO Timothé  
Reims

**CADETS MARRON/NOIRE**

- 1 COLONNA Mickaël  
Reims
- 2 PHANTHALY Viseth  
Laudun
- 3 MATHEY Maxime  
Laudun

**CADETTES KYU**

- 1 HUYNH Marianne  
Reims
- 2 ARITZU Emilie  
Thonon les Bains
- 3 DRIUBA Mélanie  
Reims

**CADETTES MARRON/NOIRE**

- 1 DE RYCLE Stéphanie  
Thonon Les Bains
- 2 DARIET Anne-Charlotte  
Aulnay

**JUNIORS MASCULINS KYU**

- 1 TIGOULET Gary  
Strasbourg
- 2 BAZOGUE Vincent  
Le Mans

**JUNIORS MASCULINS  
MARRON/NOIRE**

- 1 MANCEAUX Nicolas  
Montmorency
- 2 SITHIPHONH Jonathan  
Reims
- 3 CHEIK Smaïn  
Aulnay

**JUNIORS FEMININS  
MARRON/NOIRE**

- 1 DE RYCLE Natacha  
Thonon
- 2 CAVALIER Aurélie  
Laudun
- 3 RAKOTOARIVELO Mira  
Reims

**SENIORS MASCULINS KYU**

- 1 FELLINGER Emmanuel  
Strasbourg
- 2 DONATE Damien  
Courdimanche
- 3 LEGENDRE Stéphane  
Boutigny s/Essone

**SENIORS MASCULINS  
MARRON/NOIRE**

- 1 PHANTHALY Phisith  
Laudun
- 2 LANGELOT Eric  
Aulnay
- 3 LORENT Thierry  
Paris

**SENIORS FEMININS KYU**

- 1 THOMAS Nathalie  
Colombes
- 2 LITHISAK Temta  
Strasbourg

**SENIORS FEMININS  
MARRON/NOIRE**

- 1 LUCE Nathalie  
Montmorency
- 2 CHINEN Izumi  
Paris
- 3 LEMASSON Aurélie  
Boutigny

**KATA KUMIWAZA**

**ESPOIRS CADETS/  
CADETTES**

- 1 Equipe ARITZU  
Thonon

**JUNIORS/SENIORS KYU**

- 1 Equipe JULIENO  
Montmorency
- 2 Equipe BOURRIQUET  
Boutigny
- 3 Equipe DRIUBA  
Reims

**JUNIORS/SENIORS  
MARRON/NOIRE**

- 1 Equipe LUCE  
Montmorency
- 2 Equipe AVRIL  
Paris
- 3 Equipe CAVALIER  
Laudun

**DOJO KUMITE**

**CADETS MASCULINS KYU**

- 1 BANO Timothé  
Reims
- 2 ROUX THOMAS Thibaud  
Montmorency
- 3 BLAES PROFANO Benjamin  
Montmorency

**CADETS MASCULINS  
MARRON/NOIRE**

- 1 PHANTHALY Viseth  
Laudun

**CADETTES KYU**

- 1 DRIUBA Mélanie  
Reims
- 2 HUYNH Marianne  
Reims

**CADETTES MARRON/  
NOIRE**

- 1 DE RYCLE Stéphanie  
Thonon
- 2 DARRIET Anne-Charlotte  
Courdimanche

**JUNIORS MASCULINS KYU**

- 1 TIGOULET Gary  
Strasbourg
- 2 BAZOGUE Vincent  
Le Mans

**JUNIORS MASCULINS  
MARRON/NOIRE**

- 1 CHEIK Smaïn  
Aulnay
- 2 SITHIPHONH Jonathan  
Reims
- 3 MANCEAUX Nicolas  
Montmorency

**JUNIORS FEMININS  
MARRON/NOIRE**

- 1 DE RYCLE Natacha  
Thonon
- 2 CAVALIER Aurélie  
Laudun

**SENIORS MASCULINS KYU**

- 1 LHOMME Aymeric  
Boutigny
- 2 MANUEL Stéphane  
Colombes
- 3 AXTMANN Mike Stasbourg
- 3 BOURRIQUET Thomas Boutigny

**SENIORS MASCULINS  
MARRON/NOIRE**

- 1 AVRIL François  
Paris
- 2 HUA Duan  
Reims
- 3 PHANTHALY Phisith  
Laudun

**SENIORS FEMININS  
MARRON/NOIRE**

- 1 LUCE Nathalie  
Montmorency
- 2 LEMASSON Aurélie  
Boutigny
- 3 LITTHISACK Temta  
Strasbourg





**COUPE DE FRANCE OKINAWA KOBUDO**  
**PARIS le 8 MAI 2004**



**KATA INDIVIDUEL**

**BO BENJAMINS KYU**

- 1 GARREAU Damien  
St Ouen
- 2 FRANCIANE Sofiane  
Montmorency
- 3 GUIBERT Thomas  
Beaugency

**BO MINIMES/CADETS KYU**

- 1 TOUZET Dimitri  
Beaugency
- 2 ROSSIO Nicolas  
St Ouen
- 3 KOTFILA Laurie  
Le Perray

**BO JUNIORS/SENIORS KYU**

- 1 LEMASSON Aurélie  
Boutigny
- 2 MOYNATON Frédéric  
St Ouen
- 3 MANCEAU Nicolas  
Montmorency

**SAI TUNKWA**

**MINIMES/CADETS KYU**

- 1 N'GUYEN Aurélien  
Aulnay
- 2 NATIVEL Julie  
St Ouen
- 3 NATIVEL Pierre  
St Ouen

**SAI TUNKWA**

**MINIMES/CADETS CN**

- 1 PAUGET Gabriel  
St Ouen
- 2 JACOMIN Mathieu  
St Ouen

**SAI TUNKWA**

**JUNIORS/SENIORS KYU**

- 1 LETE Nicolas  
St Ouen
- 2 ZARROUK Sonia  
St Ouen
- 3 MESLOUB Michelle  
St Ouen

**BO NUNTI EKU**

**JUNIORS/SENIORS CN**

- 1 LUCE Nathalie  
Montmorency
- 2 TERRAILLON Arnaud  
St Ouen
- 3 LORENT Thierry  
Paris

**TUNKWA SAI KAMA**

**JUNIORS/SENIORS CN**

- 1 BOOMS Thierry  
St Ouen
- 2 MATHAE Bernard  
Paris
- 3 DELAHAYE Claude  
Marseille Club Phocéen

**NUNCHAKU SANSETSUKON**

**JUNIORS/SENIORS CN**

- 1 SID Alain  
St Ouen
- 2 LANGELOT Eric  
Aulnay
- 3 GARCIA Thierry  
Aurillac

**OPEN MINIMES/CADETS**

- 1 JACOMIN Mathieu  
St Ouen
- 2 PAUGET Gabriel  
St Ouen
- 3 KOTFILA Laurie  
Le Perray

**OPEN JUNIORS/SENIORS**

**CN**

- 1 LUCE Nathalie  
Montmorency
- 2 LANGELOT Eric  
Aulnay
- 3 BOOMS Thierry  
St Ouen

**KATA KUMIWAZA**

**MINIMES/CADETS**

- 1 Equipe JACOMIN  
St Ouen
- 2 Equipe BABUTY  
St Ouen
- 3 Equipe KOTFILA  
Le Perray

**JUNIORS/SENIORS**

- 1 Equipe LORENT  
Paris
- 2 Equipe LUCE  
Montmorency
- 3 Equipe DELAHAYE  
Marseille Club Phocéen

**KATA OYO**

**JUNIORS/SENIORS**

**KYU/CN**

- 1 BOOMS et TERRAILLON  
St Ouen
- 2 LUCE et LANGELOT  
Montmorency
- 3 LEGENDRE et LEGENDRE  
Boutigny

**REFLEXION SUR LE KARATE MODERNE ET SON EVOLUTION**  
**André CANAVAGGIO (Marseille)**

*Suite de la réflexion personnelle d'André sur l'évolution du Karaté :*

Une des premières conséquences est le départ du système fédéral d'écoles qui peuvent apporter à tous une vision originale ou un particularisme lié à leur style. Celles-ci ne veulent plus lier leur style à l'ensemble des différentes tendances politico-commerciales se disputant un pouvoir illusoire, cela bien souvent au détriment du pratiquant. Pourtant, ces écoles ne doivent pas devenir le refuge de tous les aigris, de tous les gourous espérant trouver une reconnaissance qu'ils n'auraient jamais eue ailleurs. Leurs dirigeants doivent veiller à ne pas être pris en otage au sein même de leur école.

Les instances fédérales, elles, ne doivent pas oublier que les styles sont l'essence même du Karaté et qu'à vouloir fondre dans un même moule l'ensemble des pratiquants, ils obtiendront, certes, d'excellents résultats lors de compétitions internationales mais, comme Faust, ils devront assumer la perte de leurs âmes.

Le Karaté olympique sonnera-t-il la mort, comme pour le Judo, de l'Art Martial par rapport à la réussite sportive ? Ce schisme ne pourra qu'appauvrir notre Art Martial, celui-ci devenant partiel, partial et uniforme.

Le Karaté est un joyau aux multiples facettes : la compétition, le traditionnel et tant d'autres encore qu'il serait long d'énumérer ici. Les partisans du traditionnel ont tendance à décrier l'uniformité et la pauvreté des compétiteurs, alors que ceux-ci les traitent de joyeux endormis enfermés dans l'irréalité de leur pratique.

Tous doivent avoir une place égale et le développement du Karaté doit tendre à unir en son sein ces différentes voies permettant ainsi une perception plus globale et plus complète, plutôt qu'annoncer le divorce pressenti. Tout cela ferait que, dans l'avenir, les pratiquants n'auraient plus à choisir entre être des compétiteurs ou des "traditionnels" mais tout simplement des karatéka et encore plus simplement des hommes et des femmes. Mais, même si les rêves font marcher le monde, je ne pense pas que l'âme du Karaté résiste, pour un grand nombre, à la puissance d'appel de l'olympisme.

Votre avis m'intéresse : [André.canavaggio@eurocopter.com](mailto:André.canavaggio@eurocopter.com)

## LES VOIES DU KARATE

Senseï Kenyu CHINEN , 8° dan , Kyoshi

Le Karaté connaît un formidable essor depuis de nombreuses années. Sa pratique évolue beaucoup actuellement. On assiste à un gros développement de la compétition mais, dans le même temps, de nombreux karateka rejoignent la voie "traditionnelle", souvent après avoir épuisé les ressources de la compétition.

La compétition de Karaté, en tant que sport, a des qualités (développement du physique, de la vitesse, du timing ...); elle motive les jeunes. Son défaut serait l'oubli du karaté originel, du traditionnel. Elle a aussi des limites : les résultats sont rapidement obtenus, mais le désintérêt survient tout aussi vite en cas de non-réussite, les techniques sont simples et claires pour l'arbitrage, il n'est plus nécessaire de travailler le Kata si on se tourne vers le combat et vice-versa. Pour le groupe, il sera important d'avoir un champion auquel on pourra s'identifier.

Le Karaté "traditionnel" puise ses racines dans le caractère spécifique des Okinawaïens. Le but originel est la défense; il s'agit de se protéger, pas de détruire son adversaire : ne pas être blessé et ne pas blesser.

Les Anciens mettaient aussi l'accent sur le développement personnel : confiance en soi,

patience, persévérance, nourrir et renforcer son esprit. La victoire doit se réaliser sur soi-même, pas au détriment d'autrui. Mais il est difficile de motiver les pratiquants car il n'y a pas de résultat visible, immédiat et quantifiable. De plus, il n'est pas nécessaire de montrer aux autres les progrès obtenus. La performance n'étant pas le but, chacun peut trouver sa place dans le groupe (handicapés, personnes âgées ...). Le Karaté permet de suivre le cours de la vie et sa pratique peut s'adapter aux années qui passent. C'est une pratique populaire (de masse et non d'élite). La technique vient du Kata et doit s'appliquer au combat. Un Senseï montre la Voie à suivre.

Les deux voies sont donc différentes et pas concurrentes. Leur but est différent :

- pour la compétition, il vaut mieux faire avancer une seule personne de cent pas,
- pour le "traditionnel", on cherche à faire avancer cent personnes d'un seul pas.

En Karaté traditionnel, il faut chercher à suivre l'enseignement des Anciens à travers le temps, sans négliger le fait que le Karaté traditionnel n'est pas figé : il vit, évolue et se modifie en fonction des époques et des Maîtres. Le respect de la logique doit indiquer ce qui peut changer et ce qui ne le doit pas, dans le respect du but originel.



Hugo NADIN (Argentine)  
aux côtés de Senseï CHINEN



STAGE DE KOBUDO à CHATEAUROUX  
les 21 et 22 février 2004  
Au cœur de la France, des clubs venant des quatre coins de  
notre pays (Lorient, Nantes, Paris, Biarritz, Beaugency)  
Chaque pratiquant a pu profiter de la qualité du stage dirigé  
par Senseï CHINEN Kenyu

*Dans notre prochain numéro, une page consacrée aux photos de stages.  
Envoyez-les par mël à [dir.prim.daudet@ifrance.com](mailto:dir.prim.daudet@ifrance.com) ou par courrier :  
M. Ancillotti, 51 chemin Sintier, 06220 Vallauris (F).*

## Notre ami Hugo

La "Grande Familia" Oshu - Kai compte un frère supplémentaire : nuestro hermano Hugo. Hugo Guillermo NADIN de son état civil.

Notre ami Hugo est argentin, professeur de karaté et de kobudo, mais aussi professeur d'histoire au collège et à l'université. Il habite Mendoza qui est une région en bordure de la Cordillère des Andes.

Il s'est marié en 1990 avec Celia et lui a fait découvrir le karaté avec engouement et succès puisque 3 années plus tard, sa femme devenait championne d'Argentine en combat. Mais Hugo n'est pas en reste. En 1997 il devenait lui aussi champion d'Argentine en kata, et en 2002, il récidivait en combat. Depuis, sa femme et lui se sont attelés à développer le karaté en Argentine, et c'est tout naturellement que Antonella (3 ans) et Facondo (2 ans) sont venus renforcer les effectifs.

Hugo a découvert le karaté Shorin-Ryu de Maître Chinen récemment sur une K7 vidéo mettant en scène une fête Shorin-Ryu organisée en 1997 par Maître Miyahira à Okinawa. Maître Chinen, à la tête d'une cinquantaine de Français présentait le bunkaï de Pinan Godan. Hugo a été séduit par le réalisme et l'authenticité des

techniques présentées. Il n'a alors plus qu'une seule idée : rencontrer Maître Chinen, et pratiquer le Karaté et le Kobudo avec lui. Mais un problème se pose : la distance qui sépare l'Argentine de la France est importante, et donc le coût inhérent à ce trajet. D'autant plus que l'Argentine traverse depuis 4 ans une très grave crise économique, avec une flambée des prix à la consommation, alors que les salaires demeurent inchangés. Qu'à cela ne tienne : "A cœur vaillant, rien d'impossible". Hugo s'endette sur 12 mois, prend 3 semaines de congés sans solde et s'envole pour la France, où nous tâchons de le recevoir de manière irréprochable, c'est-à-dire que son séjour en France doit être à l'image de l'enseignement que nous dispense Maître Chinen : parfait.

Le programme que nous avons concocté pour Hugo est d'une simplicité extrême : 3 entraînements par jour, à l'exception des mardis et jeudis où il ne fera que 2 entraînements dans la journée avec Maître Chinen.

Dans la pratique, ce programme est assoupli. A la fatigue du voyage (20h de vol), des entraînements, des nuits passées à réviser ce qu'il a vu en journée, Hugo a aussi quelques soucis avec la nourriture française (il repartira en Argentine avec la ceinture du pantalon qu'il a resserré de 3 crans). Donc, certains entraînements sont

remplacés par une sieste, et puis en plus des incontournables visites touristiques de Paris, Hugo visitera le musée du Moyen-Age de Cluny et la ville de Provins. Il découvrira aussi l'Est de la France à l'occasion du stage de karaté de Reims et de 2 jours d'entraînement à Strasbourg.

De sa rencontre avec la famille Oshu-Kai, Hugo a été très marqué par notre solidarité autour de Maître Chinen, basée sur la confiance et le respect mutuel. Il a été aussi très touché par la qualité d'écoute de Maître Chinen, qui l'a guidé et conseillé pour développer le karaté Shorin-Ryu et le kobudo en Argentine, et pourquoi pas plus tard être l'interface Shorin-Ryu en Amérique latine.

Pour les amateurs de grand voyage, tenez-vous prêt car l'année prochaine les volontaires pourront aller à Mendoza et suivre un nouveau stage de karaté Shorin-Ryu et de kobudo.

Nous avons beaucoup apprécié la simplicité d'Hugo et son enthousiasme à s'entraîner par n'importe quel temps.

Il a regagné son pays natal avec moins de questions sans réponse et quelques expressions anglaises comme "step by step" ou "practise, practise, practise" ...

Oshu-Kai Paris

## LES DIFFERENTS NIVEAUX DE COMPREHENSION D'UNE TECHNIQUE

Lors de l'enseignement, le professeur démontre les techniques en donnant de nombreuses explications pour aider à la compréhension.

Il explique au moins une fois tous les détails, et plusieurs fois les plus importants.

Le niveau de détail donné à l'élève est bien entendu proportionnel à son grade, mais toujours un peu au dessus.

Quel que soit le détail donné, chacun réagit et progresse en fonction de son niveau de compréhension.

Face aux explications du professeur, les élèves adoptent différentes attitudes :

- > Ils oublient
- > Ils retiennent
- > Ils appliquent
- > Ils comprennent
- > Ils ressentent la technique.

- 1- En premier, celui qui a aussitôt **OUBLIE** l'enseignement qu'il vient de recevoir et continue à (mal) pratiquer les techniques comme si de rien n'était, comme si aucune explication ne venait de lui être donnée et cela pendant des années.
- 2- Puis celui qui a **RETENU** l'enseignement mais seulement intellectuellement. Il ne l'applique pas avec son corps, il sait, mais continue lui aussi à faire comme avant, on est si bien dans ses mauvaises habitudes, on s'y sent si bien, pourquoi changer .....
- 3- Vient ensuite celui qui est assez doué, et qui **APPLIQUE** par simple imitation l'enseignement qu'il reçoit, mais il reprend rapidement ses anciennes habitudes jusqu'aux prochaines explications. Celui-là a une bonne technique, mais il aura toujours besoin d'un professeur pour le guider, car il n'a pas compris le détail.

- 4- Maintenant nous arrivons à un niveau supérieur, celui qui **COMPREND**, grâce à l'enseignement de son professeur et à sa recherche personnelle, il comprend le détail, il sait pourquoi il faut ce détail. Pour peu qu'il maîtrise son corps, il l'applique rapidement. Celui-là, n'oubliera pas le détail, car à chaque exécution, il cherchera à améliorer sa technique. Il est arrivé à un niveau où il n'a plus nécessairement besoin d'être suivi régulièrement par son professeur, il est capable de progresser seul pendant ses entraînements, car il **CHERCHE** toujours la meilleure application du détail dans la technique.
- 5- Le dernier niveau ne correspond plus à celui d'un élève, car c'est celui qui **RESSENT** la technique, il la réalise naturellement en harmonie (shin-gi-tai). Celui-là, ressent la technique par son corps, il **sait se corriger** dans le bon sens, en phase avec le bunkaï, car ne l'oublions pas, l'objectif est toujours le combat, pas l'expression corporelle.

Lorsque le professeur donne des explications, chacun est persuadé d'avoir compris, d'être le seul à avoir bien compris et d'appliquer la technique à la perfection comme on vient de lui montrer.

**Mais que voit-on dans les dojos ???** Je vous laisse observer. Et vous, dans quel niveau de compréhension pensez-vous pratiquer ???

Mais peu importe, l'amélioration étant infinie, si vous vous appliquez à bien écouter, comprendre et appliquer ce que dit votre professeur, si vous vous mettez dans un état de volonté de changement, d'évolution et cherchez à chasser vos mauvaises habitudes, pour appliquer les conseils de votre professeur, alors vous progresserez rapidement.

Car le but de l'entraînement n'est pas de répéter inlassablement des techniques à l'identique, mais de les améliorer à chaque fois pour rechercher la perfection.

Chacun peut donc progresser, cela ne dépend que de sa volonté de changement.

Bon entraînement. **Didier Guibert**