

# Bilan du Gasshuku d'hiver Bâle 2019

柔  
軟  
心

Le theme du Gasshuku

*"Junanshin"*

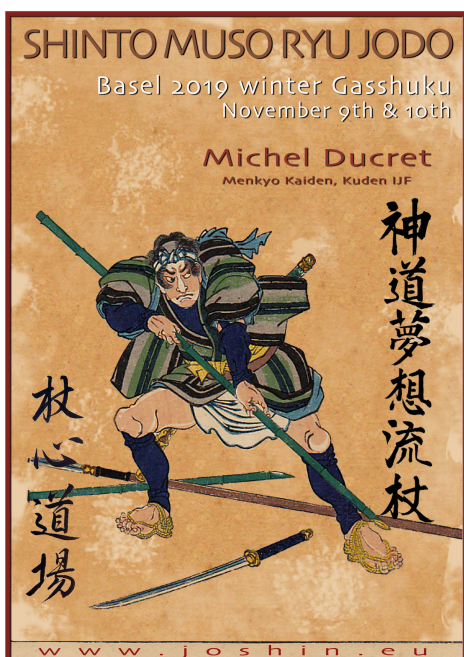
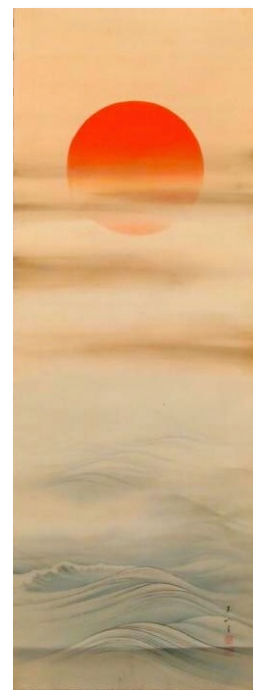
*"L'Esprit souple "*

Le Shomen

Pour illustrer le thème, un Shomen spécial:  
*"Soleil et Vagues".*

Afin d'être dans la lumière et de rester fluide comme l'eau...

Ces deux éléments sont des symboles du mouvement éternel de la nature et des fluctuations de la vie, que nous devons accepter, car nous en sommes parties intégrantes...



Michel Ducret Senseï

Une fois de plus, nous étions ravis de pouvoir accueillir Michel Ducret pour ce Gasshuku.

Nous nous sommes réjouis et avons tous profité de son savoir, de sa disponibilité et de sa bienveillance.

Un très bon exemple « de souplesse d'esprit » pour nous tous.



## Les Jodoka

Nous n'étions qu'un petit groupe de jodoka mais un groupe complètement international.

Dans l'ordre: Breno (Brésil), John (USA), Michel notre senseï (Suisse), Luc (France), Hristo (Bulgarie), Simone (Allemagne), Kyoko (absente de l'image) (Japon). Jan et Junko avaient prévus de nous rejoindre mais ont dû se désister au dernier moment.

## Notre Pratique:

Le thème semblait bien approprié à tous, d'autant plus que Hristo, nouvel arrivant au sein de la FEJ, venant de plusieurs années de pratique au sein de la Renmeï, dû reconsidérer et ajuster sa technique. Cela me rappella ma propre situation quelques années auparavant!

Samedi matin, à travers les premiers Kihon tandoku et sotaï, Michel exposa et démontra les différences entre "Honte" et "Gyakute" en association avec "kirite" et "Uchite". Si basique mais si important!

Un autre moment intéressant apparut dans ces exercices: les différents "timing" possibles dans le Kikentaï. Pour continuer avec les kihons, Michel montra à Hristo les kihon de Kenjutsu afin qu'il puisse les enseigner en Bulgarie. Happpo Giri et Sotaï. Après le repas, un échauffement en suburi Jo et Ken: "prendre le centre" dans Honte, Gyakute et Hiki Otoshi. Puis, nous entrâmes dans la pratique des séries de kata. Omote et Ran Aï pour certains. Une première approche de Samidare pour Hristo avec la découverte des 3 premiers kata.

Dimanche, nous étions de retour à l'entraînement pour étudier les derniers tandoku et sotaï, puis Chudan Waza.

Après le repas, le groupe se divisa. Etude de Ran Aï pour certains, Gohon no Midare et Okuden pour les plus avancés.

## Convivialité

Samedi soir, Véronique nous avait préparé un super couscous "roulé à la main" ainsi qu'un délicieux gâteau au chocolat... John fournit le vin Californien! Florencia, la femme de Breno, nous avait rejoint, ajoutant ainsi "l'Argentine" à la liste des pays représentés. Un chouette moment de partage.

## Conclusion

Un grand "Merci" à Michel pour sa venue à Bâle!

Durant ces deux jours, Michel a su prendre le temps de pratiquer et d'échanger avec chacun de nous. Des conseils et des corrections furent donnés pour notre pratique des mois à venir. Comme d'habitude Michel, l'esprit ouvert, répondit aux questions et aux remarques de chacun. Nous avons pu échanger des idées et apprécier ses démonstrations.

Quelques mots de Breno: *"We are very fortunate to be under the wings of Senseï such as Yves and Michel. They are different from one another but I find the combination really valuable for us and unique..."*

En attendant de pouvoir profiter d'autres moments comme ceux-ci dans le futur, Réjouissons-nous de la pratique et à bientôt!

Luc