

SHOZINDO

Dictionnaire spécialisé



Version 2 – 2015

SHOZINDO

www.shozindo.com

Art martial ou sport de combat - une différence?

Au cours des siècles, avec la fin des guerres féodales sanglantes au Japon, ainsi qu'avec l'importance grandissante des armes à feu, les arts de guerre ont évolué en arts martiaux. Avec cette évolution, la signification de l'utilisation des armes a également changé. Tandis qu'avant elles étaient uniquement utilisées pour tuer l'adversaire, dorénavant dans les arts martiaux elles doivent servir le pratiquant par l'entraînement continu pour aborder l'arme et soi-même pas uniquement sous l'aspect physique mais également mental, afin de se dévouer consciemment à la **quête de la voie (DO)**.

Dans la cérémonie du thé (Chado), l'art d'arranger les fleurs (Kado) ou l'art du dessin à l'encre de Chine (Shodo) on trouve des exemples de systèmes qui ne sont pas guerriers, mais tout de même comparable, et qui sont également consacrés à la quête de la voie. Dans ces arts, les outils, les techniques, ainsi que la pratique sans but de ces techniques, servent également à unifier le corps (Tai), l'esprit (Shin) et la volonté (Ki).

Dans les arts martiaux, les outils et techniques servent également à stabiliser le pratiquant de manière physique, mais aussi psychique et à le guider sur le chemin vers le Satori (éveil). Il n'est pas important que le pratiquant puisse atteindre ce but. Par contre il est très important de pratiquer sans dessein de manière régulière et sur le long terme, pour contribuer à un développement personnel positif et à la stabilité du corps et de l'esprit.

Parmi les arts martiaux qui travaillent dans cet esprit, il y a l'Iaido (l'art de dégainer le sabre), le Kyudo (l'art du tir à l'arc), l'Aïkido (Voie de l'harmonie), ou le Shozindo (Chemin vers la conscience).

La formation du caractère et le développement positif de la personnalité y est – à côté de l'apprentissage soutenu de la technique – l'intérêt central.

En revanche, les sports de combats favorisent les aspects de la compétition. Pour les pratiquants il peut y avoir incontestablement (comme dans beaucoup d'autres sports de compétition) un développement positif de la personnalité, en raison de l'entraînement régulier et de l'autodiscipline qui sont associés. Mais souvent, on prend seulement conscience de ce développement éventuellement souhaité, comme un "produit secondaire" et il est relégué au second plan par les pensées orientées vers la compétition et la confrontation.

Introduction dans le langage technique

Les désignations japonaises sont utilisés, car

- ❁ Dans tous les arts de Budo (Aïkido, Iaido, Judo, Karaté, Kendo etc.) les mêmes termes japonais sont majoritairement utilisés.
- ❁ Il n'y pas de mots français qui désignent assez précisément les techniques et qui sont utilisés de manière générale.
- ❁ Le langage technique japonais est utilisé dans tous les cours, stages, examens.
- ❁ Il est utilisé dans le monde entier et est compréhensible à l'échelle internationale.
- ❁ Ainsi tous les Budokas, de n'importe quelle nationalité peuvent communiquer entre eux.

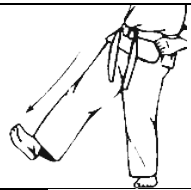
Règles de prononciation

ch	Comme tsch , comme en <i>tschô</i>
e	Comme é , comme en <i>été</i>
ei	Comme ei , comme en <i>bouteille</i>
h	Aspiré hha , comme pour l'allemand
j	Comme dj , comme en <i>Job</i>
r	Comme l , comme en <i>lune</i>
s	Comme s , comme en <i>soleil</i>
sh	Comme ch , comme en <i>Chou</i>
y	Comme y , comme en <i>yoyo</i>
z	Comme z , comme en <i>zèbre</i>

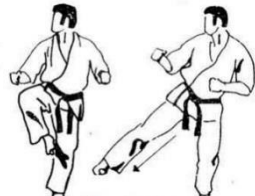
System des nombres

Ichi (Sho)	Un
Ni	Deux
San	Trois
Shi (Yon)	Quatre
Go	Cinq
Roku	Six
Shichi (Nana)	Sept
Hachi	Huit
Kyu (Ku)	Neuf
Ju	Dix
Ju-ichi	Once
Ju-ni	Douze
Ni-ju	Vingt
San-ju	Trente
Hyaku	Cent
Sen	Mille

A	Age	Vers le haut
	Ai	Principe de l'harmonie, union, amour
	Aikido	«Voie d'Harmonie entre l'Homme et l'Univers.» Art martial défensif japonais
	Aka	Rouge (Aka-Obi = ceinture rouge)
	Arigato	Merci
	Ashi	Pied, jambe, pas • Ko-ashi – petit pas • Nuki-ashi – pas feutré, silencieux • Tobi-ashi – pas sauté • Tsugi-ashi (Suri-ashi) – pas chassé
B	Banzai	Exclamation de joie (10'000 ans)
	Bodhidharma	(jap. Daruma) Moine indien qui a voyagé vers 480 Av JC en Chine, où il contribua dans le monastère Shaolin au développement des arts martiaux. 
	Bokken	Sabre en bois
	Budo	«Voie du guerrier», qui contient en plus des techniques de combat un enseignement respectivement une philosophie. Ce chemin sert de méthode à l'épanouissement personnel et à l'autocontrôle. Des exemples sont le Ju-Do, le Aiki-Do, le Ken-Do etc.
	Bujutsu	Terme générique de l'enseignement de la technique de combat pure, qui a comme priorité l'efficacité vers l'extérieur. Des exemples sont le Ju-Jutsu, le Aiki-Jutsu, le Ken-Jutsu
	Bunkai	Analyse, décomposition, application
	Bushido	Code d'honneur du Samurai
C	Chakuza	Asseyez vous / assieds toi (Seiza!)
	Chudan	Niveau d'attaque moyen (du cou jusqu'à la ceinture)
D	Dan	Niveau, grade, ceinture noire Shozindo: 1 ^{er} – 5 ^{ème} Dan

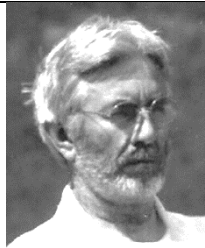
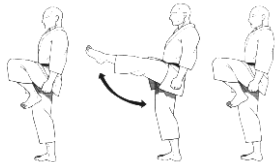
	Daruma	Voir Bodhidharma
	Deshi	Disciple a) Disciple de la forme b) Disciple de la voie
	Do	Voie, enseignement, quête
	Dojo	Lieu d'entraînement
	Dojo Kun	Principes du Dojo, étiquette
	Domo arigato gozaimashita	Merci beaucoup (pour la leçon reçu)
	Dozo	S.v.p. (venez, devancez...)
E	Edo	Ancien nom de la capitale japonais Tokyo
	Embusen	Ensemble des axes sur lesquels se déroulent les mouvements d'un Kata
	Eupraxie	Exercices d'assouplissement, de renforcement et de mobilisation. Basés sur les principes du Yoga, en associant la respiration au mouvement. Quand ils sont pratiqué en Shozindo-Gi, ils s'appellent «Shozin-Tenchi»
F	Fudo-shin	Esprit immobile, imperturbable
	Fumikomi	Mouvement de pied en écrasement 
	Funakoshi Gichin	Fondateur du Karaté moderne (1868 – 1957) 
G	Gaeshi	Saisies sur articulations (en Judo aussi Technique de projection: Sumi-Gaeshi)
	Ganmen	Visage (endroit entre les yeux)
	Gedan	Niveau d'attaque bas (de la ceinture jusqu'au pied)
	Gi	Tenue d'entraînement (Shozindo-Gi, Karate-Gi, Judo-Gi...)

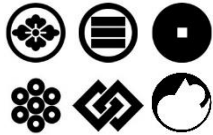
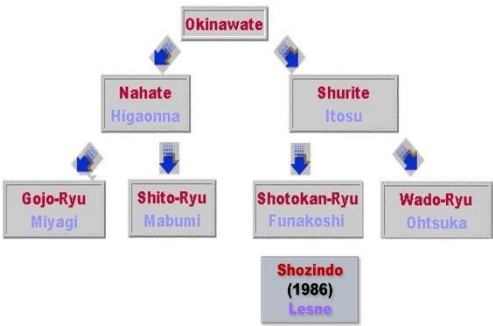
	Gomen nazai	Je suis désolé
	Goshi	Hanche
	Gyaku	Réciproque, inversé, de l'autre côté
H	Hai	Oui
	Haisho	Frappe avec le dos de la main 
	Haito	„Mouvement avec la partie latérale de la main, le pouce escamoté“ 
	Hajime	Début, démarrage, commencer, en avant
	Hakama	Pantalon large plissé (sept plis, cinq devant et deux derrière), muni d'un dosseret rigide
	Hanshi	3 ^{ème} titre d'honneur (expert)
	Haori	Veste, portée au-dessus du Gi
	Hidari	Gauche (migi = droite)
	Hiji	Coude
	Hiki-te	Contre mouvement, coude tirée vers l'arrière (armé) 
	Hirabasami	Mouvement percutant de la zone entre le pouce et l'index 
	Hiraken	Mouvement de main avec l'extrémité des premières phalanges (voir Shozin Hidai) 
	Hiza	Genou
	Hombu, Honbu	Dojo principal, dojo central
I	Iaido	L'art de dégainer le sabre
	Ibuki	Technique respiratoire

	lie	Non
	Irimi	,Entrer' dans l'attaquant
J	Jo Ha Kyu	Progression jusqu'à l'apogée
	Jodan	Niveau d'attaque haut (tête & cou)
	Ju	Se dérober, doucement, souplement
	Judo	Gagner en se dérobant, la voie de la souplesse
K	Kakato Dachi	Position arrière avec le pied avant en appui sur le talon 
	Kakuto Uke	Mouvement de main avec le dos du poignet (main en bec) 
	Kan-kyu-kyo-jaku	Variations dur-mou, rapide-lente, fort-faible
	Kano Jigoro	Fondateur du Judo 1860 - 1938 
	Kansetsu	Articulation
	Kansetsu Geri	Mouvement de pied latérale vers le bas et vers l'articulation (du genou) 
	Kata	Enchaînement de mouvements simulant un combat contre un ou plusieurs attaquants imaginaires.
	(Formes de) Kata :	Gakushu - Mizu - Renzoku - Bunkai
	Katana	Sabre

	Ke Age	Remontant
	Ke Komi	Pénétrant
	Ki	Energie vitale/interne
	Kiai	Cri de combat, qui est produit à partir du Hara et qui renforce la technique qui est associé
	Kigurai	Calme et présence dans le savoir
	Kihon	Ecole de base, techniques de base
	Kime	Contraction de tous les muscles à la fin d'une technique
	Kin Geri	Mouvement de pied fouetté dans les parties génitales
	Kiritsu	Se lever
	Kiryoku	Force de volonté
	Ko	Petit
	Kohai	Jeune élève (voir Sempai)
	Kokoro	Coeur, esprit, âme
	Konnichi-wa	Bonjour
	Kotai	Changement des partenaires
	Kuatsu	Art de réanimation japonais
	Kumade	Frappe avec la paume de la main
	Kyoshi	2 ^{ème} titre d'honneur (professeur supérieur)
	Kyu	Grade d'élève (10 ^{ème} – 1 ^{er}) jukyū, kukyū, hachikyū, nanakyū, rokkyū, gokyū, yonkyū, sankyū, nikyū, ikkyū
	Kyudo	Art du tir à l'arc

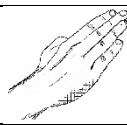
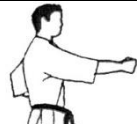


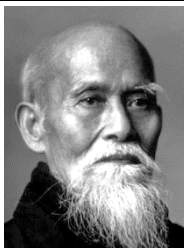
L	Lesne Jacques	Fondateur du Shozindo (Sôke). Né le 6.6.1936 à Lille (F)	
M	Mae	Vers l'avant	
	Mae Geri	Mouvement de pied direct	
	Mae Tobi Geri	Mouvement de pied direct sauté	
	Manji	La roue du soleil, ou Swastika (du Sanskrit) est à l'origine un symbole de bonheur et de protection.	
	Matte	Attendre (chotto mate = attend vite)	
	Mawashi	Mouvement circulaire, en demi-cercle	
	Mawatte	Tourner (demi-tour)	
	Metsuke	Regard, direction du regard, l'attention dans le regard	
	Migi	Droite (Hidari = gauche)	
	Mikazuki Geri	Mouvement de pied en cercle de face	
	Mizu	Eau	
	Mizu no kokoro	Attitude intérieure calme, posée, l'esprit comme l'eau	
	Moikai	Répéter, encore une fois	
	Mokusô	Méditation	
	Mokusô Yame	Fin de la méditation	

	Mon	Armoirie familiale	
	Mondo	Dialogue entre élève et maître	
	Montsuki	Veste traditionnelle pour les fêtes avec l'armoire familiale	
	Mudansha	3 ^{ème} – 1 ^{er} Kyu	
N	Nage Waza	Technique de projection	
	Neko	Chat	
	Nippon	Japon (Le pays du soleil levant)	
	Nukite	Piquer avec les doigts tendus	
O	O	Grand	
	Obi	Ceinture	
	Ohayo gozaimasu	Bonjour (le matin)	
	Okinawa	A partir du Okinawa-Te original se sont développés les grands styles de Karaté	
	Omoiyari	Donner sans attendre quelque chose en retour (principe du Budo) Les pratiquants dans le dojo devraient se rencontrer avec bienveillance.	
	Oss	Oui, ok, compris, d'accord Oshi Shinobu (supporte l'effort)	
	Otagai-ni-Rei	Salut envers les autres élèves	
R	Randori	Pratiquer avec un (des) partenaire(s), combat d'entraînement	
	Reiho / Reishiki	Etiquette, savoir-vivre 1. «Doshu ni... - ... Sôke ni Rei»	

		2. «Sensei ni Rei» 3. «Otagai ni Rei»
	Rei ni Hajimari Rei ni Owaru	Salut au début et à la fin de l'entraînement
	Renshi	1 ^{er} titre d'honneur (disciple avancé de l'école)
	Renzoku	Enchaînement de techniques
	Ritsu-Rei	Salut debout
S	Sake	Boisson alcoolisée traditionnel à base de riz
	Sakura	La floraison des cerisiers japonais est un des symboles les plus importantes de la culture japonaise. Elle signifie la beauté, le départ, le caractère.
	Seiritsu	Sur un rang
	Seiza	S'asseoir sur les talons, s'agenouiller pour s'asseoir sur les talons
	Seme	Présence, pression par l'intention et le regard
	Sempai	Elève avancé
	Sen no Sen	Technique contre l'adversaire, avant que celui-ci n'ait fini ses pensées
	Sen no Waza	Technique qui consiste à prendre quelqu'un de vitesse
	Sensei	Enseignant (l'esprit qui est devant)
	Sensei-ni-Rei	Salut au Sensei (merci d'avoir la possibilité de pratiquer ici)
	Shihan	4 ^{ème} titre d'honneur (maître, modèle)
	Shime-Waza	Technique d'étranglement
	Shin	Esprit, cœur
	Shitagi	Maillot de corps
	Shomen	Façade du dojo, direction principale des exercices
	Shozindo	«Chemin qui mène vers la conscience» Art martial de santé avec des techniques issues du Karaté, qui sont exécuté selon les principes de l'Aikido et du Judo. Avec une esquivé spécifique. Sans esprit de compétition et dans le

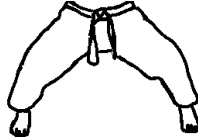


		respect de la tradition. Le focus est orienté vers la santé et le développement du corps et de l'esprit.
	Shozin-Tenchi	
	Shu-Ha-Ri	Trois étapes de l'élève pour devenir maître
	Shuto	Tranchant de la main 
	Sôke	Fondateur d'un style. Chef de famille
	Soto	Externe, extérieur
	Sumimasen	Pardon, excuse (attirer l'attention)
	Sutemi-Waza	Technique de projection en jetant son corps au sol pour gagner le combat, technique de sacrifice,
T	Tabi	Forme traditionnelle de chaussettes japonaises, pantoufles en forme de chaussette (à l'intérieur du Dojo) 
	Tachi-Waza	Posture
	Taikai	Manifestation de compétition
	Tani-otoshi	Chute dans la vallée. Technique de sacrifice dont le nom décrit la sensation de tomber de très haut dans le vide
	Tatami	Matelas sur lesquels on pratique.
	Tate Tsuki	Coup de poing avec la main verticale 
	Te	Main
	Teisho	Mouvement avec le talon de la main 
	Te-Waza	Technique de main
	Tobi-Waza	Technique de saut

	Tori	Celui qui exécute l'exercice (qui fait l'action, qui attaque)
	Tsuki	Mouvement de main direct
U	Uchi	Interne, intérieur
	Uchi Deshi	,Disciple interne', disciple vivant au dojo
	Ura	Derrière, à l'envers, inverse
	Ueshiba Morihei	Fondateur de l'Aïkido 1883 - 1969 
	Uke	Celui qui reçoit/subit l'exercice (qui se défend)
	Ukemi-Waza	Ensemble des techniques de chute 1. Mae Ukemi (roulade vers l'avant) 2. Yoko Ukemi (chute latérale) 3. Ushiro Ukemi (roulade vers l'arrière)
	Uraken	Le bras est utilisé comme un fouet pour frapper avec le revers du poing 
	Ushiro	Vers l'arrière
W	Wakarimasu	Je comprends
	Wallenwil	Le premier dojo de Shozindo en Suisse alémanique. Fondé 1993 par Roland Mötteli
	Waza	Technique
	WSU	World Shozindo Union
Y	Yama	Montagne
	Yama Tsuki	Double mouvement de main en forme de U 
	Yame	Arrêt, stop, fin (les élèves restent en Yoi)
	Yasume	Posture debout décontracté, confortable

	Yoko	Côté, de côté
	Yudansha	Porteur d'une ceinture noire (Dan)
Z	Za Rei	Salut assis Main gauche, main droite, coudes aux genoux, front vers le triangle entre index et pouces et la même suite de retour
	Zanshin	"l'esprit qui demeure", vigilance envers l'adversaire, présence d'esprit
	Zen	Etat méditatif, « Zen c'est l'attention portée dans les activités quotidiennes », vivre le moment présent. 
	Zekken	Nom brodé 
	Zori	Sandales japonaises, qui sont porté au Dojo, mais pas sur les tatamis (la surface d'entraînement) 
	Zubon	Pantalon

Tachi-Waza (Postures)

Heisoku-Dachi Position d'attente pieds joints	
Musubi-Dachi Debout, talons joints, pointe des pieds écartés	
Heiko-Dachi (Yoi) Position des pieds parallèles ouverts, largeur des épaules	
Zen-Kutsu-Dachi Position vers l'avant. Jambe avant fléchie, jambe arrière tendue, pieds écartés d'une largeur d'épaules	
Kakato-Dachi Position vers l'arrière, pied avant en appui sur le talon	
Ko-Kutsu-Dachi Position vers l'arrière, les deux jambes fléchies, coccyx à l'aplomb du talon arrière	
Kiba-Dachi Position du cavalier	
Kosa-Dachi Position des pieds croisés	
Sanshin-Dachi Position du « sablier », position des pieds vers l'intérieur	

Randori (Tori)

Ippon Kumite Shodan	Mouvement de main direct, Tsuki
Ippon Kumite Nidan	Mouvement de pied direct, Mae-Geri
Gakushu	Main, pied, pied, main
Ippon Kumite Sandan	Mouvement de pied latéral, Yoko-Geri
Ippon Kumite Yondan	Mouvement de pied en cercle, Mawashi-Geri
Ippon Kumite Godan	Mouvement de pied en cercle inverse, Ura-Mawashi-Geri
Kaiwa	Tsuki, Mae Geri, Yoko Geri, MW, UMW et retour
Ippon Kumite Rokudan	Mouvement de pied arrière, Ushiro-Geri
Ippon Kumite Nanadan	Mouvement de pied avec la jambe avant en position de Kokutsu, Jun-Geri

Randori (Uke)

Kawashi no Kata	Esquives de base
Tsuki no Kata	Contre de main (Teisho, Haito, Empi, Seiryuto...)
Irimi no Kata	Projection en entrant dans le partenaire (Irimi)
Nagashi no Kata	Balayage (Nagashi)
Koshi no Kata	Mouvement de hanche (O Goshi, Tani Otoshi, Yoko-Wakare)
Kaiten Nage Jodan	Projection en cercle niveau haut (Kaiten Nage Jodan)
Kaiten Tsuki	Mouvement de main après un mouvement tournant (Kaiten Tsuki)
Kaiten Irimi	Projection en entrant dans le partenaire après un mouvement tournant (Kaiten Irimi)

Notes personnels