

FRANCE SHOTOKAN LIAISONS



Association loi 1901 – 66, Rue Sévres – 75007 PARIS – Tél: (1)45.66.40.84. – Mai 1990 – N°41

EDITORIAL



Dans ce numéro, nous allons parler du jeûne.

Ce sujet a déjà été abordé il y a quelques années dans le journal. Mais il est bon de le remettre en avant, car très peu de gens le pratiquent, parfois même ceux qui le pratiquent, le font mal ou pas de façon entièrement correcte. Ce qui, je crois, est plus grave que de ne pas le faire.

A titre d'information et à l'attention de ceux qui ne connaissent pas du tout ce que c'est, il faut préciser que jeûner, c'est ne rien manger du tout pendant sept jours mais boire le maximum.

Il est vrai que lorsqu'on entend parler de cette pratique pour la première fois, ça impressionne beaucoup. Nous sommes tellement habitués à nos 3 repas par jour, riches pour certains, que ne plus manger du tout durant 7 jours, semble au premier abord tirer de l'impossible. C'est difficile de casser les habitudes, d'autant plus lorsqu'elles sont bien ancrées dans son corps.

Si je me permets d'en parler un peu sur ce journal, c'est que je jeûne moi-même depuis quelques années. La première fois que j'ai entendu parler du jeûne, c'est lorsque j'ai vu un jour Michel Asseraf revenir au dojo très très amaigri, se déplaçant très lentement mais avec sur le visage une expression de bien-être, de sérénité absolument incroyable.

Il était complètement métamorphosé. Il donnait l'impression d'avoir perdu 10 années d'un coup ! Et ceci (bien que vivant à Marseille) sans exagération de ma part.

J'étais très intriguée. Par la suite, on m'a parlé de Maître OHSHIMA, qui pratiquait le jeûne depuis longtemps et tous les bénéfices qu'il en tirait.

Un jour, j'ai décidé d'en faire un, uniquement par curiosité et aussi par défi.

De la même façon que je me suis lancée dans les stages spéciaux avec seulement 3 mois de pratique et malgré tous les récits «effroyables» que l'on me racontait sur le stage spécial. On peut être grâce à eux... Plus on m'impressionnait, plus je voulais connaître cette aventure. Une envie certaine de me mettre à l'épreuve pour l'un comme pour l'autre.

Pour le jeûne, j'ai un peu hésité, car manger pour moi c'est non seulement un besoin, mais également un plaisir. Même une salade, un sandwich c'est un plaisir. En plus, je suis gourmande et 7 jours, ça me paraissait bien long ! Puis je me suis décidée très vite et là, malgré les conseils de mon senior qui m'avait recommandé le plus grand repos, j'ai fait la grosse erreur de commencer ce jeûne tout en continuant à travailler. Je ne pouvais prendre de congés à ce moment précis, et trop pressée, je voulais le faire tout de suite. J'étais persuadée que c'était une question de volonté. Si je pouvais jeûner 7 jours, je pouvais continuer mon activité moyennant ralentir mon rythme physique. Mal m'en a pris. Ce fut une catastrophe. Au bout du 6ème jour, j'ai été prise de malaises importants que je n'arrivais plus à contrôler, perte de conscience etc...

On m'a ramenée à la maison dans un «triste» état. Le 7ème jour, qui était un samedi, je l'ai passé à dormir, mais je ne me sentais vraiment pas bien. Le dimanche, 1er jour de la reprise alimentaire, j'ai suivi le régime dicté par Michel, mais j'étais toujours mal. Le lundi, n'étant plus opérationnelle à mon travail tellement j'étais faible, j'ai dû abandonner le régime strict de la reprise et manger plus pour retrouver mes forces et pouvoir travailler. Ce fut donc un échec complet. Si on ne respecte pas une reprise alimentaire très stricte, c'est comme si on n'avait rien fait, c'est peut-être même pire qu'avant pour le physique. C'est se priver 7 jours pour rien du tout. Et au lieu d'acquiescer du bien-être, on se sent mal longtemps. J'ai mis un certain temps pour récupérer.

De plus, je n'ai pu profiter de rien pendant ces 7 jours, tellement j'étais préoccupée et je n'en garde qu'un mauvais souvenir. Cela m'a servi de leçon.

L'année suivante, j'ai attendu d'être en vacances. J'ai commencé par faire un petit régime les 3 derniers jours avant le jeûne, puis j'ai suivi à la lettre les consignes. Les 2 premiers jours, je me suis occupée le plus possible, mais au rythme vacances, afin d'oublier ces sensations désagréables de faim qui me prenaient la tête.

Puis j'ai ralenti au maximum mon rythme. Je me suis mise à lire beaucoup et à exécuter des travaux manuels que j'aime bien (broderie, dessin...). Dès que je sentais un peu de sommeil m'envahir, je me couchais de suite. Les 2 derniers jours, je dormais jusqu'à 16 – 17 h par 24h. Je n'essayais surtout pas de lutter contre le sommeil.

Pendant ce jeûne, deux choses m'ont extrêmement marquées :

1°) D'abord le sentiment très fort de frustration. Passé les 3 premiers jours, on oublie la sensation de faim dans son estomac. Mais même après, je pensais sans cesse à la nourriture. J'ai réalisé à quel point le fait de manger est en plus pour l'homme un sentiment de possession. On prend, on met dans sa bouche, on avale, on a possédé quelque chose. C'est un sentiment difficile à exprimer, mais je l'ai ressenti très fort et les 4 – 5 années suivantes également.

Maintenant presque plus, mais je pense que c'est une des principales raisons qui fait que quelqu'un craque avant la fin.

2°) La deuxième chose, c'est la perception des sens, déçuplée après le jeûne.

L'odorat, l'ouïe, le goût... prennent une dimension différente. Quand j'ai repris la nourriture par mon bouillon de légumes, quelle merveille ce goût de poireau, carottes, navets ! Et je n'exagère pas; un navet --> quel festin !

Physiquement, on se sent faible au début, mais tellement bien dans sa peau, dans sa tête. Et quelques semaines plus tard, quelle forme olympique !

Je finirai par le côté santé - j'avais de graves problèmes respiratoires ; de l'asthme, au point d'avoir près du lit une bouteille d'oxygène. La pratique du Karaté, la rééducation respiratoire enseignée par Michel, avaient bien amélioré mon état. Mais j'étais quand même sous traitement de cortisone régulièrement avec tous les effets secondaires que cela comporte. Bien sûr, les résultats n'ont pas été flagrant dès la fin du second jeûne, mais en persistant tous les ans, j'ai pu éliminer ce traitement qui me détruisait et mes crises se sont espacées.

Ce n'est pas encore fini, mais je suis heureuse que grâce au jeûne, mon corps et ma santé aient pu reprendre un équilibre qui me faisait tellement défaut pour vivre normalement.

J'ai espoir qu'un jour cet handicap disparaisse complètement et je sais que ce sera en grande partie grâce au jeûne et à l'entraînement bien sûr.

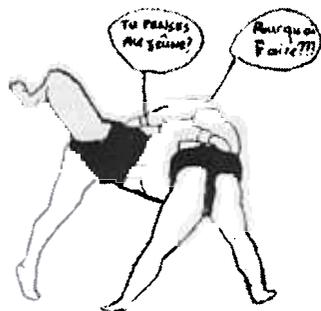
De part mon expérience personnelle, je ne peux qu'encourager les gens à le faire, mais alors il faut suivre à la lettre les consignes des seniors qui pratiquent et ne pas hésiter à leur demander conseil si l'on présente des problèmes particuliers. Je crois qu'il faut être très vigilant à ce sujet et s'en remettre à eux.

Ceci dit, j'espère que le sujet vous plaira.

Bonne lecture

Kathie.

INTERVIEW Michel ASSERAF Avril 1990



LE JEÛNE

Kathie - Depuis quand pratiques-tu le jeûne ?

Michel Asseraf - Je fais le jeûne depuis 1973. Il faut savoir qu'en 1973, juste après un stage technique de Maître OHSHIMA, à l'époque où je venais de passer mon Sandan, Maître OHSHIMA a réuni tous

les anciens.

Il a eu une discussion, juste après un cours et à cette occasion il avait parlé du jeûne en général, puis nous avait demandé à tous les anciens d'essayer la pratique du jeûne.

En ce qui me concerne, j'avais déjà eu un entretien particulier avec lui à ce sujet, car j'avais de gros problèmes de santé, au niveau estomac, etc... et il m'avait donc donné tous les éléments pour savoir s'y prendre: comment commencer le jeûne, et comment le terminer. Ce jeûne consiste donc à ne pas manger pendant 7 jours et à boire uniquement environ 2 à 2,5 litres d'eau par jour.

K - Tu as donc fais ton premier jeûne pour suivre les conseils de Maître OHSHIMA. Mais que souhaitais-tu ou plutôt qu'attendais-tu de ce premier jeûne ?

M.A. - Comme je l'ai dit plus haut, j'avais de gros problèmes de digestion, d'estomac, au point que je soupçonnais un ulcère. Je souhaitais donc, un résultat bénéfique de ce côté là. Mais je n'ai pas fait ce premier jeûne pour cette raison. Je m'y suis décidé uniquement parce que Maître OHSHIMA avait demandé de le faire et que pour moi cela faisait partie intégrante de mon entraînement de Karaté. Et comme j'avais une confiance totale en mon senior, je n'ai pas hésité plus longtemps. J'ai pratiqué le jeûne comme une complémentarité de mon entraînement. De plus, j'ai essayé par ce biais de me refaire une santé.

K - La pratique de ton jeûne se fait-elle régulièrement ?

M.A. - Une fois par an régulièrement depuis 1973. Principalement au moment du printemps.

K - Essaies de te souvenir de ce premier jeûne en 1973. Comment l'as-tu vécu ? Quels ont été les bénéfices et les désagréments ?

M.A. - Tout d'abord, le premier jeûne a été assez difficile pour moi. Car je ne connaissais personne autour de moi, ni dans mes connaissances, ni au sein du groupe de Karaté, mis à part Maître OHSHIMA qui pratiquait le jeûne. Personne n'avait essayé. Donc pour moi c'était quelque chose d'inconnu, et je partais seulement sur la confiance de quelqu'un. Je me souviens, j'étais très très anxieux, et j'ai passé les premiers jours de mon jeûne avec difficulté, car j'allais à tâtons, je ne savais pas du tout où j'allais. Ensuite, la difficulté a été pendant les premiers jours, mais cela continu toujours après 17 ans, à cause de la faim qui se fait fortement ressentir. J'ai continué ce jeûne et ma plus grande surprise fut de constater que j'avais pu le terminer sans encombrés.

En ce qui concerne les résultats finaux de ce premier jeûne:

Je me sentais faible physiquement, mais très très bien dans ma tête. Je m'en souviens très bien. Le plus fabuleux, pour moi, a été la première goutte, le premier aliment que j'ai mis dans ma bouche, juste à la fin de mon jeûne. Ce moment là, je m'en souviens encore aujourd'hui. D'autant plus que c'était un aliment, en l'occurrence du lait chaud, que je n'aime pas du tout en temps normal, mais que j'avais pris parce que Maître OHSHIMA m'avait dit de commencer par cela. J'ai horreur du lait, mais ce jour là je l'ai trouvé merveilleux. Mais depuis j'ai changé ma reprise, la manière de me réalimenter par rapport à moi-même et ce qui me convient le mieux.

K - A la fin de ce premier jeûne, as-tu eu des modifications sur ton état de santé ?

M.A. - J'ai dit plus haut que j'étais très anxieux et cette anxiété a cassé tout ce qui pouvait être positif pendant le jeûne. J'ai fait mon premier jeûne avec personne autour de moi pour me dire si je faisais bien ou non, personne pour voir si j'allais avoir éventuellement un problème ou pas. Je n'avais pas vu de docteur, et je n'avais surtout personne pour me conseiller à ce moment là.

Donc cette angoisse que j'ai eu en commençant, a fait que je n'ai pas vu de résultats particuliers sur le plan santé. La seule chose que je peux dire, c'est que si j'étais mal dans ma tête au début, je me suis senti extrêmement bien à la fin. J'étais très très satisfait d'avoir terminé et surtout heureux de pouvoir recommencer à manger.

K - Etant tout seul, es-tu arrivé à te discipliner lors de la reprise alimentaire et ne manger que ce que Maître OHSHIMA t'avait conseillé ?

M.A. - Oui heureusement. Avant de jeûner, j'avais eu de longues discussions avec Maître OHSHIMA, qui m'a expliqué l'importance du régime «après-jeûne» et m'avait donné un menu à suivre. Ce régime je l'ai suivi très scrupuleusement, bien que certains aliments ne me convenaient pas du tout personnellement. Depuis, j'ai réadapté ce menu par rapport à moi.

J'ai mis 7 jours avant de me réalimenter normalement et de façon que m'avait conseillé Maître OHSHIMA. Je ne me suis pas posé de questions.

K – Comment se sont passés les jeûnes des années suivantes ? Les résultats ?

M.A. – Il m'a fallu attendre jusqu'au cinquième jeûne pour voir mes problèmes cités plus haut, s'estomper petit à petit pour finalement disparaître complètement.

De plus, j'ai complètement changé physiquement.

J'étais quelqu'un de pas très étoffé, je devais faire, à l'époque, 69 Kgs. J'étais donc assez maigre et maintenant ... disons que je me suis rattrapé !!

K – En ce qui concerne ton entraînement en Karaté, as-tu ressenti un changement à partir du moment où tu as jeûné ?

M.A. – Oui complètement. Le fait de me retrouver dans un état d'esprit aussi particulier à la fin du jeûne, c'est à dire mentalement calme avec des mouvements lents, cela m'a permis de voir les choses avec un espace-temps complètement différent.

Et à mon avis, c'est ce qui a permis d'améliorer pas mal la manière de me placer face à un adversaire, arriver à le regarder sans m'exciter etc ...

Ce sont des éléments importants que le jeûne m'a apporté en plus de l'entraînement. Est-ce que cela dépend essentiellement du jeûne ou bien de ma pratique ? Je dirai que cela vient des deux. L'un et l'autre m'ont apporté cet état d'esprit.

K – Ou'attends-tu cette année pour ton 17ème jeûne ?

M.A. – Mon 17ème jeûne, c'est comme mon entraînement. Je m'entraîne régulièrement, donc je jeûne régulièrement. C'est ce qui me permet de continuer à être en bonne santé et pratiquer comme je l'entends.

K – Je reviens un peu en arrière, lorsque tu disais qu'en 1973, tu étais plutôt maigre et que suite aux jeûnes, tu l'es bien étoffé. Ne crains-tu pas que ceux disons «bien enrobés» lisant cela, refusent de jeûner de peur de devenir encore plus gros ?

M.A. – D'abord une chose, quand tu parles d'étoffé, je ne suis pas gros. ! Je me sens beaucoup mieux dans ma peau maintenant, que ce que j'étais auparavant. Etant plus étoffé, je travaille moins en force, mais mon corps me suffit. Je me sens bien dedans. Bon c'est vrai qu'actuellement, j'ai un petit peu trop grossi, mais je jeûne dans 2 ou 3 semaines, et cela disparaîtra. Je perds en moyenne 7 Kg à chaque fois. Chaque année, avec le jeûne je remets les pendules à zéro sur le plan santé. Ca fait partie de mon entraînement. De plus, je pense que le jeûne est un régulateur. Ceux qui sont maigres s'étoffent un peu plus et ceux qui sont gros perdent leur excédent.

K – A partir de quel âge et jusqu'à quel âge peut-on jeûner ?

M.A. – Quand j'avais eu les discussions avec Maître OHSHIMA, il m'avait dit que la période située entre 25 et 30 ans selon les individus était la bonne pour démarrer son premier jeûne. En ce qui concerne la limite d'âge, il n'y en a pas. Même très très vieux, on peut jeûner de la même façon; en tenant compte bien sûr de son état de santé.

K – Quels sont les conseils que tu pourrais donner à celui ou celle qui voudrait jeûner pour la première fois ?

M.A. – D'abord de bien se renseigner avant et ne pas faire n'importe quelle connerie, d'écouter les personnes qui ont de l'expérience à ce sujet et de mettre en application le plus scrupuleusement possible le menu de la reprise alimentaire. L'important, n'est pas de jeûner, c'est de reprendre correctement son alimentation. Jeûner, ce n'est pas extrêmement difficile. Cela

demande un peu de volonté au début, mais la grande difficulté, c'est lorsqu'on recommence à manger. Un petit peu comme une bombe atomique. Il y a un emballement thermique, on a envie de se mettre à bouffer, à bouffer, à faire des excès et c'est là qu'on se rend malade. Et on se détruit à cause de cela.

Il faut donc être très vigilant durant la reprise qui doit durer le même nombre de jours que le jeûne.

K – S'il est vrai que jeûner c'est très bénéfique pour la santé, même si les problèmes sont graves, il doit exister certaines maladies qui empêchent la pratique du jeûne ?

M.A. – Peut être que cela devient la mode en ce moment, le jeûne. On en parle de plus en plus. En Corée, je sais qu'il existe des hôpitaux pour faire jeûner les gens, et je pense qu'aux Etats-unis cela existe aussi. En tout cas, il y a une personne qui s'appelle CHELTON, qui a écrit un livre à propos du jeûne. J'ai lu son livre, et je pense que cette personne a de l'expérience à ce niveau là. Je ne suis pas d'accord sur quelques éléments, mais c'est mon expérience à moi, et je ne pourrais pas la contredire à coup sûr. Prendre connaissance de ce livre peut aider. Il donne des exemples, montre que cela n'est pas très difficile, et donne des explications sur le comportement du jeûne vis à vis de la maladie.

K – Après un jeûne, combien de jours faut-il attendre avant de reprendre l'entraînement ?

M.A. – Voilà une bonne question.

Je parle toujours par expérience personnelle, car c'est le seul moyen pour moi de comprendre ce qui se passe. J'ai tenté plusieurs expériences. Le maximum de temps que j'ai mis entre la fin du jeûne et la reprise de mon entraînement, c'est une semaine. J'ai essayé l'opposé, mais c'est complètement négatif, et je ne le conseille pas.

Une année, j'ai repris l'entraînement le lendemain même du dernier jour du jeûne. C'était pour un cours de Kata. J'ai fini le cours à peu près bien dans mon corps. Mes gestes n'étaient pas très rapides, mais j'avais un super timing et je le ressentais très très bien. Cela m'a fait prendre encore plus conscience de la sensation du timing. Et ce grâce à l'état d'esprit dû au jeûne.

Par contre, le côté négatif fut le lendemain. Comme il me manquait plein de substances, j'ai eu alors plein, plein de crampes. Et pendant 3 semaines, j'ai peiné avec des muscles qui me faisaient mal. Cette expérience est à déconseiller complètement. Un autre point, c'est que pendant le jeûne, il ne faut SURTOUT pas pratiquer des exercices physiques. Ceux qui ont un travail de bureau pas fatigant physiquement peuvent continuer à travailler durant les 2 premiers jours du jeûne s'ils s'ennuient, mais surtout pas d'exercices physiques. C'est très dangereux pour la santé et principalement pour l'estomac quand il est vide.

K – Que fais-tu pendant les 7 jours du jeûne ? Et que ressens-tu maintenant ?

M.A. – J'ai toujours essayé, mais pas souvent réussi, de me reposer pendant mon jeûne. L'idéal, c'est prendre des vacances à ce moment là; prendre le temps afin de se sortir complètement de la vie stressante quotidienne. Pour moi le jeûne, c'est mes vacances. Je me refais une santé et même si je garde des activités, je ralentis mon rythme.

Les 2 premiers jours, j'ai faim, j'ai très faim. Je mangerais n'importe quoi. Le 3ème jour, il y a la fin et la douleur. L'estomac qui crie «je suis là ! qu'est-ce que tu attends ? J'ai besoin de toi ...»

Le 4ème jour, c'est fini. Tout disparaît. Je n'ai plus de douleurs, je n'ai faim que dans ma tête. J'ai l'odorat qui devient très développé. Je sens les mets de très loin, et rien que ça, ça me nourrit.

Je peux même préparer à manger pour les autres, et rester là pendant qu'ils mangent. Ca ne me dérange pas. Non pas parce que je suis maso, mais parce que j'apprécie de voir les autres manger. J'essaie d'imaginer ce qu'ils ressentent à ce moment là et c'est vraiment le pied pour moi.

Les derniers jours, je me sens très lent physiquement. Un peu moins maintenant, mais alors je m'efforce de bouger lentement pour éviter les malaises. Mon rythme cardiaque baisse. Au lieu de 52-55 en temps normal, je suis à 46-47. Les derniers instants, j'ai la montre «sous les pieds». Je suis heureux que cela se termine, car je suis un gourmand et j'aime bien manger.

K – Sans être malade, peut-on faire le jeûne dans une période de sa vie où l'on est faible, avec beaucoup de problèmes partout ?

M.A. – Encore une bonne question. Comme je le disais tout à l'heure, je crois que le jeûne, ça remet sur pied. Je conseille donc à tous ceux qui sont fatigués, perturbés dans leur tête, assaillis de problèmes de pratiquer le jeûne. Cela les remettra en place. (s'il est fait correctement bien sûr).

K – Que faire lorsque quelqu'un n'arrive pas du tout à récupérer après son jeûne. Ni les kilos perdus, ni la forme physique ?

M.A. – Je pense que c'est très rare, lorsque cela arrive. J'ai vu dernièrement un junior qui était un petit peu dans cet état. Mais je pense que c'est dû à la manière dont il a fait son jeûne et à la manière dont il a repris son alimentation. Je ne connais personne à qui j'ai conseillé le jeûne, qui s'est retrouvé dans cet état. Alors bien sûr, je n'ai pas des milliers d'expériences. Je ne suis pas un spécialiste de la question qui va prôner à droite et à gauche, et s'occuper des gens pour jeûner, mais les expériences que j'ai eues ont toutes été positives.

K – La durée de 7 jours est-elle obligatoire pour réussir ?

M.A. – Non. Mais c'est je pense l'idéal.

Il faut déjà au corps 3-4 jours pour qu'il s'adapte et comprenne que l'énergie doit se chercher ailleurs que dans les aliments. La durée du jeûne dépend du physique de la personne. Si elle est obèse, ses réserves graisseuses sont importantes et peut être pourra-t-elle jeûner plus longtemps. Si elle est maigrichonne avec très peu de réserves graisseuses, il n'est pas conseillé de jeûner trop longtemps. Car son corps alors puisera dans les réserves musculaires.

Maître OHSHIMA m'a raconté un jeûne un peu particulier qu'il avait fait – C'est plutôt un régime de longue durée qui consistait à ne boire que du bouillon de légumes frais pendant 2 mois, accompagné chaque matin d'une cuillère d'huile. Pour lui, je crois ce ne fut pas une expérience positive.

K – Je voulais mettre le menu de la reprise qu'avait joint Maître OHSHIMA à sa lettre, seulement le problème est qu'il comporte beaucoup d'aliments japonais inconnus de nous. Peux-tu nous donner ton menu à toi ?

M.A. – Pas de problèmes :

Moi je commence mon jeûne un soir. C'est-à-dire que je mange pas ce soir là. Et je reprends à manger le soir du 7^{ème} jour.

Soir du 7^{ème} jour : Préparer une soupe de légumes frais pour plusieurs jours. Éviter les aliments qui fermentent (Ex: pomme de terre ...). Ne boire qu'un verre d'eau dans lequel les légumes ont cuit. J'appellerai cette eau --> bouillon.

1^{er} jour:

Matin : 1 bol de bouillon

Midi : 1 bol de bouillon dans lequel on mixera les légumes.

Soir : 1 bol de bouillon avec quelques grains de riz.

2^{ème} jour:

Matin : 1 bol de thé ou lait sucré avec 1 cuillère de miel.

Midi : 1 bol de soupe (légumes mixés) avec dedans un peu de riz ou petites pâtes + 1 yaourt sans sucre + 1 cuillère de miel.

Soir : 1 bol de légumes cuits à l'eau.

3^{ème} jour:

Matin : Idem 2^{ème} jour + 1 biscotte.

Midi : 1 bol de légumes cuits + 1 oeuf frais à la coque.

Soir : Soupe de légumes + yaourt + miel.

4^{ème} jour:

Matin : Idem 2^{ème} jour + 2 biscottes

Midi : 1 bol de riz + 1 morceau de poisson cuit au court-bouillon.

Soir : 1 bol de soupe + 1 yaourt + 1 fruit (sauf banane).

5^{ème} jour:

Matin : Idem 2^{ème} jour + 3 biscottes

Midi : 1 tranche de jambon blanc + 1 bol de petites pâtes avec beurre + gruyère.

Soir : Soupe + légumes cuits + 1 fruit.

6^{ème} jour:

Matin : Idem 2^{ème} jour + plusieurs biscottes

Midi : 1 morceau de viande blanche (volaille) sans sauce ou 1 morceau de poisson + 1 bol de légumes ou céréales sans sauce + 1 fruit.

Soir : Soupe + 1 bol de riz beurré + 1 yaourt.

7^{ème} jour:

Reprendre à manger normalement mais réduire de moitié les quantités par rapport à l'avant-jeûne.

LE JEUNE (par Me OHSHIMA)

Note de l'éditeur :

Ceci est une réimpression de l'article paru dans le numéro de Mars/Avril 1980 du Shotokan News, et publié à la demande de Me OHSHIMA en réponse aux nombreuses demandes qu'il a reçues concernant le jeûne.

La lettre a été écrite au Révérend Mohri, le Révérend Principal du Temple Nishi-Hongwanji à Los Angeles. (elle a été écrite le 21 Janvier 1980, le septième jour du jeûne annuel d'une semaine de Me OHSHIMA).

«Cher Révérend Mohri,

Comme je vous l'avais promis le mois dernier, je vous écris cette lettre au sujet du jeûne et du régime à suivre immédiatement après le jeûne. C'est le septième jour de mon jeûne que je vais arrêter demain matin. J'ai perdu 20 livres et je me sens extrêmement bien mentalement, mais physiquement comme un vieil homme.

Il y a vingt-huit ans, lorsque j'ai commencé à faire des jeûnes, la raison qui me poussa à cela, c'était de l'arthrite qui m'enlevait toute sensation dans la jambe droite. Je trouvais que le jeûne améliorait mon état. Mon estomac et mon abdomen qui étaient faibles auparavant, en furent renforcés. Mon esprit aussi était beaucoup plus clair après le jeûne. Je jeûne maintenant tous les ans, et si je ne jeûne pas une fois par an, j'ai l'impression que tout semble mal aller.

Un de mes amis au Japon, qui était fou de yoga, fit un jeûne de 31 jours, mais moi j'étais jeune et j'éprouvais de la méfiance vis à vis du spiritualisme, et je pensais que je n'avais pas besoin d'aller au sommet d'une haute montagne ou dans un dojo spécial pour jeûner.

Je jeûnai donc dans ma chambre et je fus gêné, tout d'abord, par les nombreuses odeurs de cuisine de ma maison. Avant de commencer mon premier jeûne, j'avais lu quatre ou cinq livres sur le jeûne, et je choisis quelques éléments communs à chacun d'eux afin d'éviter de faire de graves erreurs durant mon jeûne.

1°) Les gens malades, les personnes âgées, les petites enfants et les adolescents dans la croissance, ceux qui ont de la fièvre, la grippe, une infection ou une maladie de la peau ne devraient pas jeûner.

2°) Le jour précédant le jeûne, manger seulement des bons aliments, digestibles, et en petites quantités. Certaines personnes prennent des laxatifs pour nettoyer l'abdomen. La nourriture que vous mangez, va rester dans votre abdomen pendant toute la durée de votre jeûne, aussi il ne faudrait pas qu'il

y ait dans votre abdomen de la nourriture de mauvaise qualité.

3°) Durant le jeûne, il faudrait éviter de trop bouger, étant donné que toute torsion de l'abdomen peut être très dangereuse. Si vous faites attention lorsque vous vous levez, que vous vous asseyez ou que vous vous couchez, il ne devrait pas y avoir de problème.

4°) Il faut boire de grandes quantités d'eau naturelle (non distillée) de bonne qualité, au moins un litre par jour. Si vous trouvez, après trois ou quatre jours, que vous ne pouvez plus boire de l'eau, parce qu'elle reste coincée dans votre gorge, une goutte de miel dans l'eau devrait résoudre ce problème.

Cependant, vous devez veiller à ne rien mélanger d'autre à votre eau. Les jus ne sont pas aussi bons que l'eau durant un jeûne. Si l'esprit faiblit, le corps doit suivre et rien ne pourra l'arrêter. Si, par exemple, l'esprit trouve une excuse pour boire du jus, il faiblira rapidement, et le jeûne sera perdu. Si vous introduisez des jus très acides dans un estomac vide, ce peut être néfaste. La raison en est que, durant un jeûne, toute la graisse et l'huile qui habituellement s'accumulent sur la paroi interne de l'estomac et qui la protègent, sont éliminées par le jeûne, et l'acide peut abîmer cette paroi. Le jeûne par le jus ne réussira jamais à enlever cette couche de graisse.

5°) Tous les mouvements doivent être faits lentement. Si vous faites des mouvements brusques, il se peut que vous vous sentiez mal, que vos jambes lâchent et que vous tombiez.

6°) Pour arrêter le jeûne, il faut beaucoup de volonté. Si vous mangez de grandes quantités tout de suite après avoir cessé le jeûne, vous perdrez votre condition physique, et vous serez malade mentalement, psychologiquement et spirituellement.

Ci-joint mon régime personnel pour arrêter de jeûner. Les points importants à se rappeler sont:

- Vous devez manger de bons aliments
- Vous devez manger des aliments digestibles
- Vous devez manger de petites quantités et augmenter la quantité graduellement. Si vous jeûnez pendant sept jours, il vous faut sept jours pour revenir à une alimentation normale et à des quantités normales.

(Durant un jeûne, il se peut que vous ayez des maux de tête, des étourdissements, des nausées, des palpitations, des éruptions de boutons, les mains ou les pieds froids. Ce sont des choses qui arrivent couramment. Si vous avez une éruption de boutons, cela signifie que votre corps se débarrasse des toxines, et on peut considérer que le jeûne réussit. Mais si vous avez tout à coup mal au ventre et si vous avez des sueurs froides, vous avez alors une torsion de l'abdomen. Il faut appeler aussitôt un docteur, et vous devez aller à l'hôpital pour vous faire opérer. Cela arrive rarement, mais c'est une chose possible. C'est un exception rare, mais il faut éviter la déshydratation et l'abdomen qui se tord. Si vous faites attention à vos mouvements, cela n'arrivera pas).

Je ne veux pas vous faire de sermon, Révérend Mohri, mais tout ce que je fais durant un jeûne, c'est m'asseoir (méditer), lire, et me coucher.

Cette pratique du jeûne aura un effet extraordinaire sur votre estomac et votre abdomen.

Tsutomu OHSIMA.

STAGE PORTBAIL AVRIL 1990

Un grand merci

Voilà, le dixième stage spécial de Port Bail vient de se terminer. Bien entendu, il eut lieu à Blainville et non pas à Port Bail, goût du paradoxe oblige. Un grand merci à notre discret mais efficace G.O. de service, Patrick Masson, qui sut nous trouver un endroit pratique et agréable.

Pour une fois, nous eûmes le plaisir d'associer à nos galipettes habituelles, un stage linguistique et gastronomique. Je ne m'étonnerais pas sur les petites anglaises, à l'accent fort charmant, un peu

jeunes à mon goût, mais fort prometteuses aux dires de certains spécialistes.

Il faut en revanche louer cet étalage de victuailles, je parle à présent gastronomie, qui avait enfin le mérite d'associer la qualité et la quantité. Apparemment plus sensible à cette dernière, un amateur éclairé, Maître Rabbi Chacra, nous confirma d'ailleurs cette opinion entre deux mastications aussi puissantes que féroces, illustrant une fois de plus la fameuse maxime: rien ne se perd, rien ne se crée, mais tout s'ingurgite !

Un grand merci aussi à Dame Renée, qui encadra avec diligence nos troupes en sueur, dispensant de-ci de-là avec calme et sérénité ses conseils salvateurs au sein de notre effervescence brillante et à la longue quelque peu fatigante.

Tel le métro parisien, Radio Szabo émis sans interruption de cinq heures à une heure du matin. Un grand merci à notre sympathique crooner à la façon joviale si prisée de ses voisins de table et tant redoutée de ses camarades de chambrée. De la quintessence de présentateur !

Notre docteur es kiaie, JP Laroche, nous interpréta avec brio quelques fantaisies acoustiques sur Oi-Zuki majeur, sous la houlette de notre respectable chef d'orchestre,

Monsieur de la Ménardière, qui dirigea une fois de plus les opérations avec maestria. Un grand merci à lui pour ses généreuses et subtiles explications. Il reçut d'ailleurs à cette occasion les honneurs suprêmes de la confrérie de la protection du Hara, qui lui décerna sa plus haute distinction: son jambon fumé entier, sous le regard quelque peu désapprobateur de notre représentant en graines et bandelettes. Mais que voulez-vous à chacun sa tripe, pardon son trip.

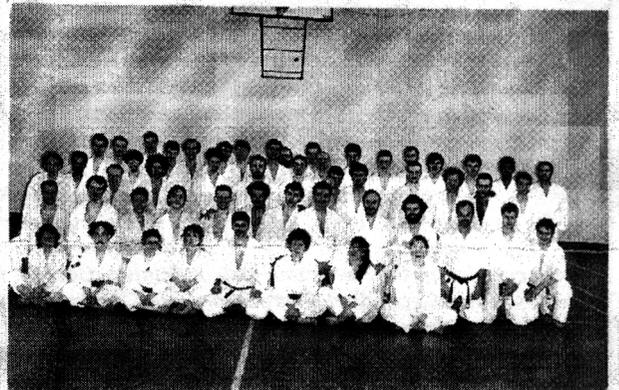
Merci enfin à tous ceux, qui, habitués ou néophytes, ont permis par leur présence de contribuer à créer l'atmosphère nécessaire à la bonne réussite de ce stage.

Luc Soleme.

STAGE SPECIAL DE PERIGUEUX 1990

Ce stage s'est déroulé du 15 au 18 février, au lycée Agricole de Périgueux.

Nous avons eut droit à un cours de Sambon-Gumité avec chaussettes, ne croyez pas qu'en Dordogne, nous sommes privi-



légiés, mais le gymnase était transformé en patinoire.

Je remercie Michel Asseraf d'avoir bien voulu diriger notre troisième stage spécial, ainsi que tous ceux et celles qui sont venus pour contribuer à la réussite de ce stage.

A l'année prochaine.

Philippe Cabanne.

FEDERATION FRANCAISE DE KARATE-DO

Comme nous vous l'avions indiqué au début de la saison, la FFK-Do a décerné une bourse de 10 000 Frs pour permettre à un licencié de participer aux festivités d'HARMONY 1990 à Los Angeles.

Le tirage au sort, effectué sous le contrôle de Me Fisher, Huissier de Justice, a désigné comme bénéficiaire le jeune Anthony HEMON du dojo de Douarnenez (voir la photo) et, oh miracle ! quatre personnes de Douarnenez se sont alors décidées à rejoindre le groupe partant pour Los Angeles. Nous nous réjouissons que ce soit un jeune pratiquant assidu de 13 ans qui



puisse en bénéficier.

Malgré la saison avancée, il est important de prendre encore une licence pour être assuré. Entre le 1er Avril et le 15 Juin, la licence n'est que de 30 Frs. Après le 15 Juin et jusqu'au 31 Août, aucune licence ne sera établie. N'hésitez pas, car votre affiliation est importante pour nous et nous fait toujours plaisir.

Henri HUG.

RUBRIQUE TECHNIQUE DE MAITRE OHSHIMA.

Tekki Shodan est un Kata remarquable. Les Tekki furent les Kata favoris de Maître FUNAKOSHI pendant dix ans, et il les pratiquait chaque soir. Il y a beaucoup d'histoires que l'on raconte à propos de son Kibadachi, et les ceintures noires devraient raconter comment Maître FUNAKOSHI s'entraînait à faire un Kibadachi fort. Comme je l'ai dit auparavant, Tekki Shodan est plus difficile qu'il ne semble, et je ne le conseille pas comme Kata favori pour les candidats au Shodan. C'est très difficile de saisir les bons éléments de ce Kata.

Le trait particulier du stage spécial de France Shotokan, c'est une heure et demie de Kibadachi le matin du second jour. Non seulement on apprend à prendre la posture, mais aussi à se regarder en face avec une forte mentalité. Ceci est le point essentiel. Cependant nous pensons que Kibadachi est une des positions les plus fortes. Donc, si quelqu'un se sent mal à l'aise devant des adversaires, il devrait pratiquer beaucoup Kibadachi. Il se peut que cela ne semble pas extra, mais c'est réaliste et cela rendra tous vos blocages et vos attaques très efficaces.

Le Ippon-Gumite de base avec Kibadachi est un des Oi-Zuki les plus efficaces que nous puissions faire. J'espère que tout le monde étudie Kime, en faisant ce Kibadachi avec une attaque de la main avant ou un Gyaku-Zuki de la main arrière.

Les seniors commencent par Empi ce mois-ci. Empi a beaucoup de mouvements dynamiques des hanches. Par conséquent, sans mouvements dynamiques des hanches, on ne peut pas faire un Empi qui soit beau et efficace. Empi n'est pas directement connecté à Ten-No-Kata, mais nous allons pratiquer Ten-No-Kata-Ura ce mois-ci, ce qui est presque Ippon-Gumite. Ce mois-ci, nous allons apprendre à juger ou estimer immédiatement la distance.

Il y a des gens qui se sentent à l'aise dans le Mâ et puis qui font un pas en avant en prenant du temps pour préparer leur esprit et en mesurant la distance.

MÊME AVANT KAMAE,
VOUS DEVEZ SENTIR QUE VOTRE ADVERSAIRE
PEUT VRAIMENT VOUS SAUTER DESSUS A
N'IMPORTE QUEL MOMENT.

La plupart du temps, en combat réel, on n'a pas tout ce temps. En d'autres termes, vous vous sentez très à l'aise avant de commencer à attaquer, parce que dans votre esprit vous savez déjà que votre adversaire ne va pas vous attaquer avant que vous ne l'attaquiez. C'est une mauvaise habitude pour toute pratique effective du Karaté. Nous gardons toujours à l'esprit que nous pratiquons en vue du combat réel.

Par conséquent, même avant Kamae, vous devez sentir que votre adversaire peut vraiment vous sauter dessus à tout moment. Vous devez garder la bonne distance et être prêt à bouger vers l'avant, l'arrière, ou sur le côté. Les instructeurs devraient veiller à bien expliquer cette préparation mentale pour Ippon-Gumite.

QUAND VOUS FAITES JIYU-GUMITE LENT,
RAPPELÉZ-VOUS QUE C'EST CELUI QUI PEUT
FAIRE LES MOUVEMENTS
LES PLUS LENTS QUI A LA MENTALITÉ LA PLUS
FORTE
ET LA PLUS ÉLEVÉE.

Le Kihon des seniors doit mettre l'accent sur des techniques réalistes et efficaces avec Kime. N'en restez pas aux Oi-Zuki et Gyaku-Zuki de base. C'est très difficile d'amener Oi-Zuki et Gyaku-Zuki au niveau où une attaque met l'adversaire à terre. Cependant, si vous pratiquez davantage Uraken ou un coup de pied et Maete ou autre chose, vous pouvez faire une attaque solide. On met l'accent sur deux ou trois coups de poings, mais il faut toujours considérer le combat réaliste et n'importe quel niveau. Il faut savoir sur quelle technique on peut compter, maintenant, à ce niveau. Quand on fait Jyu-Gumite lent, rappelez-vous que c'est celui qui fait les mouvements les plus lents qui a la mentalité la plus forte et la plus élevée. C'est parce qu'on veut toujours augmenter la vitesse, et alors on entre dans le jeu où on ne veut que toucher la peau de l'adversaire. Toucher la peau, cela ne veut rien dire. Atteindre l'adversaire, ce n'est pas ce qui est important. C'est à qui peut faire le plus lentement et voir le changement dans l'esprit et le corps de l'adversaire.

ENTRAÎNEMENTS

AVRII.

	JUNIORS	SENIORS
Kata	Heian-Yodan	Tekki-Shodan
KIHAN	Entraînements Mae-Geri-Maete Mae-Geri-Bari-Bari	Kibadachi-Zuki attaque sur l'avant, sur l'arrière et sur le côté
KUMITE	Ippon-Gumite Oi-Zuki shudan attaque blocage Kokutsu Shuto-Uke	Ippon-Gumite: Zuki-Jodan blocage

MAI

«PENSEZ TOUJOURS A LA TECHNIQUE»

	JUNIORS	SENIORS
KATA	Heian Godan	Hangetsu
KIHON	Ten-No-Kata	Maegeri avec Maete Oi-Zuki, Uraken Gyaku-Zuki
KUMITE	Ten No Kata Ura	Jiyu-Gumite lent

JUIN

LA PRATIQUE DU KARATE, C'EST POUR TOUTE LA VIE
EN RESPIRANT, ON PRATIQUE.»

	JUNIORS	SENIORS
KATA	Tekki Shodan	EMPI
KIHON	Kibadachi-Zuki attaque en avançant sur le côté, kekomi en sautant.	Uraken: Uraken de haut en bas Uraken de côté.
KUMITE	Ippon-Gumite de base (Jodan, Chudan) Contre-attaque avec Kibadachi-Zuki	1) Ten-No-Kata-Ura 2) Ippon-Gumite de base 3) Ippon-Gumite de base avec la position Hanmi

DOJO DE FRANCE SHOTOKAN

Pour que chacun d'entre nous puisse envisager de s'entraîner lors d'un voyage d'affaires, ou pourquoi pas pendant les vacances, j'ai voulu faire un récapitulatif de tous les dojo de France Shotokan avec le nom du responsable à contacter.

J'espère que cette initiative sera bien reçue de tous.
Kathie.

Ville	Responsable	Cours
Dept 01 VILLEFRANCHE	Raymond MASATS Le bourg Frans 01480 JASSANS Tél: 74.60.71.60.	Ma Me Je Sa
Dept 06 NICE	Didier MICHEL 06390 COARAZE Tél: 93.27.26.13.	Ma Je
Dept 13 PORT ST LOUIS	Robert AMETLJA 20, Res. Croizat Bt 43 13512 PORT ST LOUIS CEDEX Tél: 42.48.40.87.	Ma Je Ve Sa Di
MARSEILLE	Michel ASSERAF F.S.K. Marseille 1 Dojo TEN-NO-MO 69, Rue Ste Cécile 13005 MARSEILLE Tél: 91.25.82.45.	Lu Ma Je Sa

MARSEILLE	Paul DAHAN 140, rue Edmond Rostand 13008 MARSEILLE Tél: 91.80.08.01.	Lu Me Sa
MARSEILLE	Albert BENAYOUN 1, Bd Lord Duveen 13008 MARSEILLE Tél: 91.77.38.93.	Ma Je Sa
MARSEILLE	Joël VAILLANT F.S.K. Marseille 2 Rue St Pierre 13005 MARSEILLE Tél: 91.43.10.33.	Lu Me Je Sa
Dept 14 CAEN	Christian PITTEL 161 d Rte de Bretagne 14760 BRETTEVILLE/ODON Tél: 31.73.18.10.	Lu Me Je Sa
Dept 24 BERGERAC	Michel COUTANT Les Gironnets Lembras 24100 BERGERAC Tél: 53.57.41.34.	Lu Ma Me Je Sa
MUSSIDAN	Alain GOUPILLEAU 14, Place Laval 24440 MARSAC/ISLE Tél: 53.04.13.59.	Ma Je
PERIGUEUX	Jean-Paul COUSTILLAS 100, Bd du Petit Change 24000 PERIGUEUX Tél: 53.53.48.88.	Lu Me Ve Sa
Dept 29 BREST	Claude LEDIEU 22, Rue Kerivin 29200 BREST Tél: 98.44.05.07.	Lu Ma Me Je Ve Di
DOUARNENEZ	Edmond DESECURES Rte de Tal Arc'Hoat Le Juch 29100 DOUARNENEZ Tél: 98.74.71.77.	Ma Me Ve Sa
QUIMPERLE	Robert MARCHAND Kerfourcher 29130 TREMEVEN Tél: 98.96.25.39.	Lu Je
Dept 30 NIMES	Paul TEMPIER 61, rue de la Lampèze 30000 NIMES Tél: 66.81.44.10.	Lu Me Ve
Dept 31 CASTANET	Philippe MAZELLA 3, Rue Antonin Artaud 31320 CASTANET TOLOSAN Tél: 61.75.76.45.	Lu Ma Je Sa
TOULOUSE	Marcel ZIMMERMAN 15, chemin d'En Signal 31770 COLOMIERS Tél: 61.78.22.35.	Lu Je Ve

TOULOUSE	Jean LAPORTE 42, Rue Louis Plana 31500 TOULOUSE Tél: 61.54.72.56.	Ma Me	COLMAR	Henri & Renée HUG 10, rue Antoine Jecker HIRTZFELDEN 68740 FESSENHEIM Tél: 89.81.22.89.	Lu Ma Je
Dept 45 ORLEANS I	Jean-Paul DUCROS 40, Rue Marchais 45100 ORLEANS Tél: 38.66.52.38.	Lu Ma Me Ve	Dept 72 ALENCON	Serge CHAPPELLIERE 6, Rue du Tilleul 72610 ST PATERN Tél: 33.31.86.97.	Ma Ve
ORLEANS II	Elias ABICHACRA 4, allée Adelaïde de Savoie La Source 45100 ORLEANS Tél: 38.64.15.99.	Ma Me Je Ve Sa	Dept 75 PARIS I	Alain GABRIELLI 66, Rue de Sèvres 75007 PARIS Tél: (1) 45.66.40.84.	
Dept 50 SAINT LOIS (StLô)	Yves LEROY Bouchefontaine 50750 CANISY Tél: 33.56.68.96.	Lu Je	PARIS II	Albert WAINDROP 27, Rue de Seine 75006 PARIS Tél: (1) 43.25.32.93.	Me Je Di
OCTEVILLE (Cherbourg I)	Patrick MASSON Le Faudais 50820 SOTTEVAST Tél: 33.41.92.66.	Ma Me Ve Sa	PARIS IV	Stéphane AUDOIN 14, Rue Cels 75014 PARIS Tél: (1) 40.47.01.30.	Me
TOURLAVILLE (Cherbourg II)	Patrick SCHOEFFER Résidence les Fiquettes 50130 OCTEVILLE Tél: 33.03.24.06.	Lu Me Je Ve Sa	Dept 77 COURTRY	Etienne SZABO 55, Avenue Pasteur 77181 COURTRY Tél: (1) 64.27.09.08.	Ma JE
Dept 56 LAMOR-PLAGE	Joël LEMAUX 3, Rue Amiral Courbet 56100 LORIENT Tél: 97.84.84.22.	Ma Me Ve Sa	Dept 93 VAIRES	Jean-Paul VAN GANSBEK 11, Rue de champagne 93220 GAGNY Tél: (1) 43.81.25.09.	Lu Me Ve Sa
Dept 59 RONCHIN (Lille)	Alain THOMAS 211/8, Rue Salengro 59790 RONCHIN Tél: 20.85.08.56.	Sa Di	Dept 94 NOGENT	Jacques DUPRE (Résidence Notre Cottage) 95, Rue de Fontenay B2 94130 NOGENT/MARNE Tél: (1) 48.73.26.66.	Lu Me Je Sa
Dept 67 STRASBOURG	Norbert SELUN 7A, Rue Léon Boll 67000 STRASBOURG Tél: 88.60.12.19.	Lu Je Ve	IVRY	Hassan KHOUDALI 70, Bd P.V.Couturier 94200 IVRY Tél: (1) 46.70.77.43.	Ma Ve
Dept 68 SAINT LOUIS	Christian MARTINEZ 104, Rue du Nord 68300 ROSENAU Tél: 89.68.37.58.	Ma Me Je	Dept 95 MONTIGNY	Thierry VERMONT 22, Allée Toulouse Lautrec 95370 MONTIGNY Tél: (1) 39.78.96.26.	Lu Me Ve
HIRTZFELDEN	Henri & Renée HUG 10, rue Antoine Jecker HIRTZFELDEN 68740 FESSENHEIM Tél: 89.81.22.89.	Me			
MULHOUSE	Eugène GARRETTI 81, Rue des Flandres 68100 MULHOUSE Tél: 89.61.78.95.	Lu Me Ve			
RIBEAUVILLE	Jean-Michel MEYER 15, Rue de Reims 68100 MULHOUSE Tél: 89.44.21.73.	Lu Je			

PILING

PILING



Pour tout courrier relatif au F.S.K.L., veuillez
noter les coordonnées :

Kathie JOUVE
FRANCE SHOTOKAN Dojo TEN-NO-MO
69, Rue Sainte Cécile
13005 MARSEILLE
Tél: 91.25.82.45.

