

DOJO YUKI HO - COLLECTIF 10-DALMATIE 1983 - 2023 LA RÉVOLUTION DU QUOTIDIEN

« Seul le réveil intérieur de chaque individu peut faire la différence et ce réveil dépend en grande partie du corps, le grand oublié du monde occidental. »

Penser librement ne suffit pas, il s'agit de mettre en mouvement son corps, sans quoi la liberté de pensée ne sera que vaines paroles. Pour s'affranchir des systèmes, l'individu doit retrouver sa sensibilité, la boussole qui lui permet d'identifier ses propres besoins.

Riche d'un parcours entre Orient et Occident, Itsuo Tsuda diffuse en France à partir des années 70 une philosophie pratique qui allie approche anarchiste du monde, philosophie du Tao et pratiques du corps japonaises. Le dojo Yuki Ho fait partie de l'École Itsuo Tsuda et suit aujourd'hui encore l'orientation de ce philosophe et écrivain japonais atypique.

DES OUTILS PRATIQUES

- **l'Aïkido** : *« une voie de réalisation, d'éveil de l'individu. Une pratique quotidienne qui, sur les années, donne à chacun la possibilité de redessiner les contours de sa vie et sentir grandir en soi la sensation de la liberté intérieure. »*

- **le Katsugen Undo** : *« une gymnastique du système moteur involontaire que tout un chacun peut pratiquer sans connaissance préalable comme outil pour préserver, ou réactiver les capacités de son corps. Un cheminement vers une réappropriation de soi-même et de sa santé. »*

INDIVIDUELLEMENT, AU SEIN DU COLLECTIF

Pour Itsuo Tsuda, le dojo est un lieu d'expérimentation individuelle et collective, de pratique de l'autonomie. Il ne *« crée pas des dojos japonais au sens strict du terme. Il insuffle à ces lieux une fonction d'autoémancipation. »*

C'est dans cet état d'esprit que Régis Soavi, élève direct d'Itsuo Tsuda dont il suivit l'enseignement durant dix ans, crée le dojo Yuki Ho en 1983. C'est ainsi que les bâtiments du 10 de la rue Dalmatie - un hangar de mécanicien, un garage et une toulousaine - se transforment sous l'effet d'un chantier collectif en un dojo, un atelier de peinture Arno Stern et un lieu d'accueil alternatif pour les enfants.

UNE UTOPIE QUI DURE... ÇA SE FÊTE !

« Une idée, une pratique et un lieu concret. Avec comme ambition de reprendre le pouvoir sur son corps, de se redécouvrir capable et autonome, d'abord au sein d'un dojo, puis que cela s'étende à la vie quotidienne. »

Quarante ans plus tard, le 10-Dalmatie réunit ces mêmes espaces et activités auxquels un centre culturel s'est ajouté en 2018.

Lieux de pratique d'autogestion, d'éducation populaire, d'apprentissage autonome, d'expérimentation, les associations du 10-Dalmatie vous ouvrent leurs portes à l'occasion de cet anniversaire : de septembre à décembre, rencontres, séances de découverte, vidéos...

le programme complet ici : www.10dalmatie.org

Contact : Elio 06 41 02 16 23