

# Makimono du Tai-to. ©



## Contenu

<b>L'ENSEIGNEMENT</b> .....	1
LES CRITÈRES PSYCHOLOGIQUES.....	1
LES CRITERES PHYSIQUES .....	3
<b>LES 9 ETAPES DU POUVOIR</b> .....	4
COORDINATION MUSCULAIRE ET CONCENTRATION DE L'ÉNERGIE EN UN SEUL POINT.....	5
LA RESPIRATION. ....	6
LA CONCENTRATION. ....	8
LES CHACRAS .....	13
<b>LES 7 CHAKRAS PRINCIPAUX</b> .....	14
<b>QUELQUES EXEMPLES DE CITATIONS</b> :.....	19
<b>LA PHILOSOPHIE DU TAI-TO.</b> ....	22
<b>EVOLUTION THEORIQUE DU TAI-TO.</b> .....	23
<b>LES QUATRE ÉLÉMENTS DE L'ÉCHAUFFEMENT DU TAI-TO</b> .....	24



# L'ENSEIGNEMENT

Dans le domaine des arts martiaux, l'enseignement ne se fait pas n'importe comment, il répond à des critères psychologiques et physiques.

Avant de détailler ces derniers, il y a tout d'abord un facteur que vous devez connaître et il se résume en une phrase qui devra vous suivre tout au long de votre enseignement, c'est celle-ci :

**« NE DEMANDE JAMAIS A TES ELEVES, QUELQUE CHOSE QUE TU NE PUISSES  
PAS FAIRE TOI-MEME..... »**

## LES CRITERES PSYCHOLOGIQUES

Ils sont à mes yeux les plus importants, car s'ils sont mal enseignés, vos élèves n'atteindront jamais leurs buts.

Ils se départagent en trois groupes :

### 1. SPIRITUELS

- a. Les trois phases de concentration
  - i. NINJA-ME = Récupération
  - ii. HOU-CHOU = Rigidité
  - iii. BUNDAĪ = Image

Ces trois phases sont à effectuer immédiatement après l'échauffement et avant le travail des différentes techniques.

Vous devez accompagner les élèves par la parole en leur expliquant chaque étape, jusqu'au moment où vous sentez qu'ils sont prêts à le faire seul.

#### I. NINJA-ME (Les yeux fermés)

- a. En se concentrant sur les battements de ton cœur tu essaies de les ramener à un tempo calme et normal.
- b. Il faut visualiser un arc (dans son esprit) et se dire qu'il représente ton corps tout entier

#### II. HOU-CHOU (Les yeux fermés)

- a. Pour utiliser cet arc, il faut le rendre rigide.

#### III. BUNDAĪ (Les yeux ouverts)

- a. Tu revois tout ce que tu as appris.

### 2. PSYCHIQUES :

N'allez jamais à l'encontre de l'idée d'un élève. Simplement, si celle-ci est mauvaise, expliquez-lui en détail (théorique et pratique) le pourquoi de la bonne façon de procéder.

[Table des matières](#)

En règle générale, lorsque vous dirigez une évolution, lorsque vous corrigez ou lorsque vous effectuez un enseignement théorique, il vous faut absolument parler distinctement, d'une voix sûre et sans aucune hésitation.

### 3. TECHNIQUES :

Ne donnez jamais trop de choses à faire à la fois, de façon à pouvoir contrôler chaque élève.

Lors d'une série de trois Katas, par exemple, sur la 1ère regardez le haut, sur la 2ème le bas et sur la 3ème le tout, cela vous permettra de corriger objectivement.

N'oubliez en tous les cas pas de prendre de la distance par rapport à vos élèves, car sinon vous ne verrez pas l'ensemble de leurs évolutions.

Il y a une règle fondamentale à respecter avec un ordre bien précis lorsque vous dirigez une évolution, c'est celle-ci : **O - C - C - D**, à savoir :

<b>ORDONNER</b>	"1er Kata, une fois, je corrige à la fin..."
<b>CONTROLLER</b>	Regardez attentivement les évolutions...
<b>CORRIGER</b>	Donner des corrections précises...
<b>DEMONTRER</b>	Si nécessaire, démontrer la bonne façon

Essayez le plus possible d'appliquer la méthode [C.A.D.R.E.®](#)

Ne vous contentez pas de dire à l'élève ce qui ne va pas, car sinon, il n'aura pas l'impression de progresser; vous arriverez toujours à trouver quelque chose qu'il ait bien effectué.



[Table des matières](#)

# LES CRITERES PHYSIQUES

Ils se décomposent en deux parties, à savoir

## 1) L'ÉCHAUFFEMENT

- a) On se doit de bien l'effectuer si l'on veut éviter les problèmes musculaires et articulaires, donc prenez le temps, une demi-heure au minimum.
- b) Pour effectuer un entraînement optimal, l'échauffement est primordial, un bon échauffement complet évite les claquages, les extensions et les distorsions, pensez-y toujours.

Voici celui que je donne à mes élèves :

<i>☞</i>	<b>CHEVILLES</b>	Sautiller sur place, puis écarter-serrer, puis avant-arrière puis croiser.
<i>☞</i>	<b>NUQUE</b>	Tours circulaires dans les deux sens.
<i>☞</i>	<b>NUQUE</b>	Etirer aux quatre points cardinaux.
<i>☞</i>	<b>EPAULES G + D</b>	Effectuer des cercles, les bras tendus en croisant devant.
<i>☞</i>	<b>EPAULES G + D</b>	Effectuer des jetés avant-arrière.
<i>☞</i>	<b>POIGNETS</b>	Les deux mains jointes, poussez sur les doigts.
<i>☞</i>	<b>POIGNETS</b>	Les deux mains jointes, effectuer des petits cercles rapides.
<i>☞</i>	<b>DOS</b>	Les deux mains à la taille, effectuer des cercles larges.
<i>☞</i>	<b>DOS</b>	Les deux mains à la taille, étirez aux quatre points cardinaux.
<i>☞</i>	<b>JAMBES</b>	Ecarter et en se penchant aller toucher le sol à l'intérieur du pied gauche et vice-versa.
<i>☞</i>	<b>JAMBES</b>	Idem, mais en allant toucher à l'extérieur.
<i>☞</i>	<b>JAMBES</b>	Les deux jambes serrées et tendues, allez toucher le sol avec les mains.
<i>☞</i>	<b>ABDOS</b>	Selon les modèles courants.
<i>☞</i>	<b>BRAS</b>	Appuis-faciaux, en extension ou à plat.
<i>☞</i>	<b>STRETCH</b>	Au niveau du stretching, je vous laisse libre choix quant à la durée et au nombre de mouvements que vous allez faire exécuter à vos élèves.

## 2) LES TECHNIQUES

- a) Dans ce domaine précis, il vous faudra tout le temps être en alerte car il faut éviter à tout pris que vos élèves travaillent de manière incorrecte, faites très attention à la position du corps, des bras, des jambes, des mains, des pieds, de la colonne et du dos, car si vos élèves n'ont pas une position correcte lors de leurs évolutions, les problèmes ne tarderont pas à apparaître.

[Table des matières](#)

## LES 9 ETAPES DU POUVOIR.

Il existe dans l'art martial appelé Nin-Pô-Taï-Jutsu (l'art Ninja), une pratique qui vise à atteindre une sérénité et une coordination psychologique qui n'existe pas dans les autres arts martiaux actuels et passés; elle s'appelle le Kuji-Kiri.

Ces étapes permettent aux Ninja de devenir invincibles et d'attaquer dans n'importe quelle situation et n'importe quel ennemi.

La citation qui régit cet enseignement dit ceci :

**Lorsque tu auras compris cela, lorsque tu le vivras, lorsqu'il n'y aura plus aucun doute dans ton esprit et quand tu auras accepté cette puissance ; alors tu seras prêts.**

Voici donc les 9 Mudra et leurs Sutra en japonais :

**1. RIN**  
**LA FORCE DE MON ESPRIT ET DE MON CORPS**

ON BAÏ SHIRA MANTA YA SOWAKA.

**2. PIO**  
**LE CONTRÔLE DE L'ENERGIE**

ON I SHA RA YA IN TA RA YA SOWAKA.

**3. TO**  
**L'HARMONIE AVEC L'UNIVERS**

ON JI RE TARA SHI I TARA JI BA RA TA NO-O SOWAKA.

**4. SHA**  
**LE DON DE GUERIR SOI ET LES AUTRES**

ON HAYA BAÏ SHIRA MAN TA YA SOWAKA.

**5. KAI**  
**LA PREMONITION DU DANGER**

ON NO-O MA KU SAN MAN DO BA SA RA DAN KAN.

**6. JINN**  
**LA CONNAISSANCE DES AUTRES ET DE LEURS PENSEES**

ON A GA NA TA IN MA YA SOWAKA.

**7. RETSU**  
**LA MAÎTRISE DU TEMPS ET DE L'ESPACE**

ON HI RO TA KI SHA NO GA JI BA TAÏ I SOWAKA.

**8. ZAI**  
**LE CONTRÔLE DES ELEMENTS DE LA NATURE**

ON CHI RI CHI I BA RO TA YA SOWAKA.

**9. ZEN**  
**L'ETAT D'ILLUMINATION**

ON A RA BA SHA NO-O SOWAKA.

[Table des matières](#)

## COORDINATION MUSCULAIRE ET CONCENTRATION DE L'ÉNERGIE EN UN SEUL POINT.

Pour qu'une action soit vraiment efficace, il faut que la puissance musculaire du corps entier appuie le vecteur qui l'exécute. Plus le nombre de muscles mis en jeu dans un mouvement donné est important, plus la force résultante peut être grande ; cette conséquence n'est en effet pas automatique, il faut pour cela que le maximum de muscles utiles au mouvement soient mobilisés à la fois simultanément et selon un ordre de mobilisation correct.

Il est inutile voire nocif, lorsqu'il s'agit de muscles antagonistes, de contracter des muscles non indispensables à l'exécution du mouvement, car cela entraîne une dépense d'énergie superflue si cela n'annule pas la résultante de force effective par l'action contraire des muscles ; on aboutit alors à une concentration statique, peut-être intense, mais qui est incapable de transmettre une énergie dans une direction donnée, donc inefficace.

Les muscles doivent par conséquent collaborer rationnellement, ce qui suppose de la part de vos élèves, un minimum de connaissances anatomiques ; peu à peu, les groupes musculaires non nécessaires à une technique resteront relaxés tandis que l'énergie ainsi économisée est ajoutée à celle déjà dépensée dans ceux qui sont en action.

Il est fort utile, dans une première étape, de prendre l'habitude de jeter toute son énergie dans l'action, de contracter à chaque impact au maximum, avant d'éliminer les contractions inutiles, car la 1ère étape permet de maîtriser un 1er principe, à savoir, la mobilisation d'une force maximale ; vouloir passer d'emblée au 2ème stade serait se condamner à n'utiliser jamais qu'une parcelle de cette force, faute d'avoir eu le moyen d'en sentir le reste.

Car ne contracte pas qui veut, avec l'intensité qu'il veut, les seuls muscles qu'il veut et au moment opportun, sans entraînement préalable. Celui-ci vise, par des méthodes et des éducatifs propres à chaque technique, à développer, parallèlement à une formation athlétique de base, les groupes musculaires effectivement mis en action en priorité dans un mouvement donné.

La concentration des seuls muscles utiles doit se déclencher selon un ordre précis, afin que l'action de chacun d'eux prépare la suivante et s'y ajoute. Ainsi le point où se produit l'impact (dans un coup frappé) est-il vraiment le point extrême où s'est accumulé l'ensemble de la force libérée ; chaque contraction chasse la force résultante dans la même direction et accélère la suivante en l'augmentant ; l'énergie développée au point d'impact est alors la résultante de l'ensemble des contractions musculaires et non pas le fait d'une contraction ultime, isolée.

Toutefois, comme les temps de contraction sont extrêmement courts dans un mouvement rapide, l'action des muscles successivement mis en jeu est à peine discernable dans le temps et le 1er muscle n'a pas encore terminé sa contraction que l'impact est déjà réalisé ; à cet instant précis, tous les muscles utiles atteignent le point culminant de leur contraction et le corps fait bloc, décochant dans la direction du coup la totalité de l'énergie musculaire comme un joueur lance sa balle d'un coup sec.

Il y a une différence peu discernable pour l'élève, entre un mouvement exécuté avec une contraction fonctionnelle efficace, car transmettant une force dans une direction donnée, et un mouvement intensément mais pourtant incorrectement contracté, n'aboutissant qu'à la rétention de l'énergie dégagée ; les deux ont l'apparence correcte, mais seul le 1er est véritablement efficace.

[Table des matières](#)

## LA RESPIRATION.

Comme je vous l'ai déjà dit dans le manuel, toutes les techniques de frappe, de combat, de course et de Katas ne seront jamais parfaitement exécutées si la respiration est mal effectuée ou au mauvais moment.

On sait qu'aucune action efficace n'est possible lorsqu'on est essoufflé, c'est-à-dire lorsque la respiration est sortie de son rythme régulier ; on éprouve une pénible sensation de brûlure dans les poumons, le halètement provoque des mouvements saccadés de la cage thoracique rendant impossible tout nouvel effort, toute contraction correcte.

On sait d'autre part, que lorsqu'on prend son «courage à deux mains» dans une circonstance quelconque, cette détermination s'accompagne d'une profonde inhalation suivie d'une brève rétention de l'air ou d'une lente expiration ; ces deux expériences communes permettent de saisir facilement l'importance de la coordination de la respiration dans la pratique de n'importe quel sport.

L'inspiration entraîne une détente musculaire tandis que l'expiration facilite la contraction, il faut donc faire coïncider la 1ère phase avec un stade de décontraction, soit lors de la préparation d'une technique soit au cours de son 1er temps d'exécution ; et la 2ème phase avec le moment du contact avec l'adversaire, soit en attaque soit en défense.

D'une manière générale, on aborde la phase finale d'une technique, c'est-à-dire la contraction à l'impact, avec une brève expiration suivie d'un court arrêt de la respiration

On "chasse" violemment une petite quantité d'air, le restant de l'air est ensuite évacué dans un 2ème temps d'expiration plus lent, du moins si la situation le permet.

Si cela n'est pas le cas, c'est-à-dire lorsqu'une nouvelle action doit être entreprise immédiatement, on expire le reste de l'air retenu avec autant de force que la 1ère fois ou on inspire rapidement sans avoir complètement évacué l'air retenu lors de l'inspiration de départ

La respiration est donc fonction de l'action de l'action engagée, elle est brève si celle-ci est violente, elle est lente et dispose d'un temps égal pour l'inspiration, lorsqu'aucune action n'a lieu.

Les schémas ci-dessous représentent quelques exemples de rythmes respiratoires :

REPOS : ----- . . -----

RESPIRATION DESORDONNEE : -----

ACTION UNIQUE: A (attaque, défense) : ---- . -----

PLUSIEURS ACTIONS ENCHAINES : A A' A''  
----- . ----- . -----  
A -----

---- = Expiration      ----- = Inspiration      = Rétention

[Table des matières](#)

Il est possible, comme on le voit, d'exécuter une série d'action sans rompre le rythme respiratoire, dans une même expiration longue : l'absence de césure (arrêt) permet une vitesse d'exécution plus grande. Cette technique, si elle doit s'accompagner d'actions suffisamment puissantes sera très difficile à faire comprendre à vos élèves, car elle suppose l'acquisition de ce que l'on appelle, la "sensation unique au cours d'un mouvement donné"

Pour terminer, voici deux remarques qui ont leur importance :

**A)** La respiration doit toujours rester discrète, car il suffit à l'adversaire de guetter une phase d'inspiration ou de fin d'expiration pour qu'il puisse attaquer avec succès au moment où la contraction devient difficile ou impossible ; il vous faudra donc leur enseigner à inspirer par le nez et à expirer par la bouche, lèvres à peine entrouvertes, le plus calmement possible, et à changer de rythme instantanément.

**B)** Les vrais pratiquants d'arts martiaux se doivent de respirer selon le monde oriental, à savoir avec le ventre ; en effet, les Orientaux ont toujours préféré la respiration ventrale à la respiration intercostale naturelle ; alors que dans cette dernière, le diaphragme s'abaisse et se soulève régulièrement à l'intérieur de la cage thoracique au rythme de la respiration, on cherche, dans la respiration ventrale, appelée IBUKI, à maintenir, à l'inspiration comme à l'expiration, le diaphragme dans la position la plus basse possible ; la sensation est celle d'un refoulement vers le bas. En pratique, on respire comme un enfant, sans que la poitrine ne subisse des changements de volume importants, comme le prône le culturisme ; mais en respirant avec la poitrine et les épaules, le centre de gravité du corps a plutôt tendance à remonter, tandis que, en refoulant la respiration vers le bas, on accroît la stabilité et la force.

Ceci termine la fiche technique concernant la respiration et ses méthodes ; je vous le redis, la respiration est fondamentale pour la réussite de vos mouvements, pensez-y tout le temps.



[Table des matières](#)

## LA CONCENTRATION.

La concentration est indispensable pour pratiquer correctement un art martial, n'importe quel élève, aussi doué soit-il, n'arrivera à rien sans une concentration parfaitement maîtrisée.

Il est donc primordial de consacrer un temps considérable pour la préparation psychologique de vos élèves, pour se faire, il existe bon nombre de systèmes différents, au travers de ces quelques lignes je vais vous expliquer ma façon de l'enseigner.

Les trois phases de concentration utilisées pour notre art martial ne suffiront pas pour que vos élèves arrivent à une parfaite maîtrise, il vous faudra donc leur apprendre en plus à gérer leur énergie interne, leur nervosité et leur respiration ; n'hésitez pas à effectuer souvent des exercices respiratoires lents et travaillez souvent la forme de combat lent de notre art martial appelée : Tai-To.

A travers le Tai-To, vos élèves apprendront à travailler de façon très lente et de ce fait, ils auront plus de facilité une fois cette technique maîtrisée, à effectuer leurs Katas.

Utilisez aussi de temps en temps la technique de l'isolement interne en les faisant s'asseoir sur le sol et en les focalisant sur un objet, une chose, une musique, une personne, bref, ce que j'appelle le "point d'accrochage" quelque chose qui les calmerait dans les situations les plus tendues de leurs existences.

Lors du travail des Katas, exigez de vos élèves qu'ils soient en état de concentration totale pour l'exécution des mouvements, si cela n'est pas le cas, faites les refaire une fois leurs trois phases car sinon, les résultats seront toujours plus médiocres.

Préférez toujours que l'élève soit bien concentré plutôt que de le faire travailler dans de mauvaises conditions, vous y gagnerez à la longue, et lui aussi.

Si l'un de vos élèves n'arrive pas à exécuter un mouvement, envoyez-le ailleurs un moment, il reviendra lorsqu'il sera dans de meilleures dispositions se sera alors tout bénéfique pour lui et pour vous car il aura de meilleurs résultats.

Tous les mouvements se doivent d'être exécutés dans le calme, ce qui n'empêche en aucun cas la puissance et la rapidité d'exécution, ce qui est important, c'est de bien canaliser le surplus d'énergie et de violence que les élèves ont dans leur for intérieur.

Il vous faudra faire comprendre à vos élèves que s'ils ne savent pas pourquoi ils vont frapper, ils n'ont qu'à caresser, mais vous verrez que cela ne sera pas une tâche facile, car avec la mentalité occidentale, les gens n'ont souvent pas une philosophie assez développée pour comprendre le sens profond de ce genre de phrase.

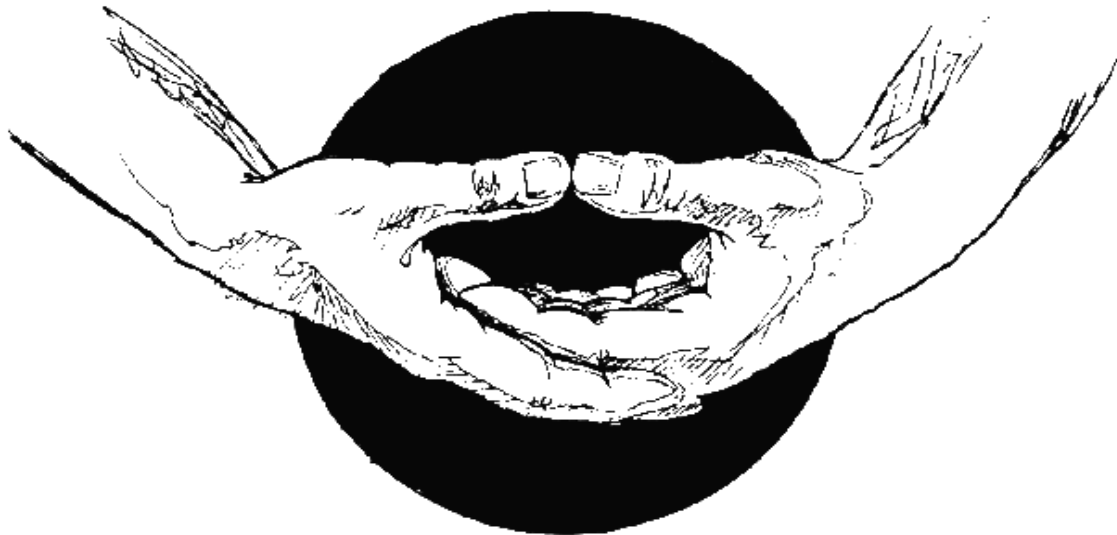
[Table des matières](#)

Il vous faudra enfoncer le clou chaque jour afin de prouver à vos élèves qu'ils arriveront mieux à effectuer leurs Katas s'ils sont dans un état de concentration totale.

La concentration n'a pas pour unique but le travail des Katas, elle est aussi utile pour acquérir un équilibre parfait et une bonne maîtrise de soi. Il vous faudra aussi leur faire comprendre que la concentration leur sera aussi utile dans leur vie de tous les jours, tant au niveau de leur travail, que de leur vie amoureuse ou encore dans leurs relations avec les autres, car tous ces facteurs n'en seront qu'améliorés, puisque vos élèves auront moins tendance à s'énerver qu'auparavant.

Mis à part les trois phases utilisées pour notre art martial, il n'y a pas de recette miracle pour la pratique de la concentration, se sera donc à vous de trouver les bonnes façons et de les adapter à chacun de vos élèves, car ce qui fonctionne avec l'un d'entre eux, ne fonctionnera pas forcément avec les autres, ce petit point de détail a son importance, car il ne vous servira à rien de vous acharner d'une certaine façon sur un élève si celui-ci n'y arrive pas il faut absolument changer de méthode.

Il va de soi que je serais toujours là pour le cas où vous auriez de sérieux problèmes avec l'un ou l'autre de vos élèves et en dehors de cela, je vous souhaite un bon enseignement.



## LE DOJO ET SON UTILISATION.

Tout d'abord, il faut savoir ce que signifie réellement le terme de Dojo, et bien cela veut dire :

**« LE LIEU DE LA VOIE QUE L'ON PARCOURT EN RESPECTANT LA REGLE. »**



Ce n'est donc pas n'importe comment que l'on pénètre dans un Dojo, je vous apprendrai par la suite le Reï-shiki, qui est le cérémonial de consécration d'un Dojo.

Mais auparavant, qu'est-ce donc qu'un Dojo ? C'est un espace séparé, orienté, non profane donc sacré, où l'on enseigne un art comprenant une voie gérée par des règles, cela s'applique autant pour un Dojo à l'intérieure que pour un Dojo à l'extérieur.

Le Dojo est un espace séparé où l'on ne pratique que l'entraînement, le combat, quant à lui, se pratique sur un autre espace situé à l'extérieur du Dojo.

En pénétrant dans un Dojo, on le salue respectueusement, puis on va saluer le Maître qui se trouve au milieu.

L'endroit où sont situés les Maîtres et les professeurs s'appelle : "KAMIZA".

Les plus hauts gradés, à la gauche du Kamiza et les moins élevés, à la droite. Sur le Kamiza, se trouve une sorte d'autel dédié aux Maîtres morts (DAÏ ou Ô-Senseï) appelé KAMINDANA.

Le Maître du Dojo se trouve lui, soit assis au pied du Kamindana en position "Mokuso", soit debout au milieu du Dojo.

[Table des matières](#)

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, il n'y a pas que des déplacements avant-arrière et latéraux sur un Dojo, il est régi par des directions bien définies, à savoir :

<b>MIGI</b>	droite
<b>HIDARI</b>	gauche
<b>MAE</b>	devant
<b>USHIRO</b>	derrière
<b>YOKO-HEN</b>	côté latéral
<b>JOSEKI-SHIMOSEKI</b>	supérieur-inférieur (sens ésotérique)
<b>O,OKI</b>	grand
<b>KO,SHO</b>	petit
<b>JO</b>	haut
<b>CHU</b>	moyen
<b>GE-SHINO</b>	bas
<b>UCHI-SOTO</b>	intérieur-extérieur (sens ésotérique).
<b>SUMI-UKI</b>	angle flottant
<b>URA</b>	opposé
<b>OMOTE,UE,KAMI</b>	dessus
<b>SHITA URA</b>	dessous
<b>KOMI-TO</b>	près, éloigné ou dedans, contre
<b>KURUMA</b>	cercle
<b>MAKAWASHI</b>	demi-cercle
<b>NANAME</b>	en oblique
<b>KAGI-KAKE</b>	en crochet
<b>HIRA</b>	à plat

Comme vous pouvez le constater, tous ces termes concernent les diverses directions qui composent un Dojo, vous devez toutes les apprendre à vos élèves, il faut qu'ils ressentent le Dojo comme un lieu absolument et fondamentalement sacré.

Comme je vous l'ai dit plus avant, on ne pénètre pas n'importe comment sur un Dojo, tout d'abord, on n'y pénètre que munis d'un Kimono, de sa ceinture et de son Sando, vous pouvez vous contenter de laisser vos élèves effectuer le simple salut au Dojo puis au Maître, mais il serait bon de leur faire effectuer le Reï-Shiki de temps en temps, cela leur permettra de savoir consacrer un Dojo.

Le Reï-Shiki, en AT.DEF.IN.TO. se compose de quatre étapes, plus deux annexes, en voici le déroulement :

- ✧ 1ère annexe Saluer le Dojo (ou futur Dojo).
- ✧ 1ère étape L'eau.
- ✧ 2ème étape La terre.
- ✧ 3ème étape Le feu.
- ✧ 4ème étape Le vent.
- ✧ 2ème annexe Saluer le Maître (ou le nouveau Dojo)

Une fois le cérémonial effectué, on se met en position Yoï, soit face au Maître, sur le Dojo déjà créé, soit face à la porte d'entrée de nouveau Dojo, soit dit en passant, pour nos Académie cette porte d'entrée est imaginaire, mais il faudra toujours entrer dans le Dojo par cet endroit-là en le saluant.

[Table des matières](#)

# LE REÏ-SHIKI DE L'AT.DEF.IN.TO.

## 1. L'EAU

- A. Debout, la jambe droite repliée et le pied posé sur le côté intérieur du genou gauche
- B. Croisement des bras repliés en circulaire les mains en position trois doigts
- C. Mettre le bras gauche en équité et le bras droit tendu en avant
- D. Simultanément la jambe droite part en avant et le pied se pose en synchronisme avec le bras droit.

## 2. LA TERRE

- A. Les deux jambes repliées vers le sol, la jambe gauche légèrement en arrière et les deux bras en équité.
- B. La jambe gauche se tend vers l'avant et la jambe droite reste repliée, les bras toujours en équité.
- C. En redressant la jambe droite, la main droite frôle le sol en avançant et la jambe gauche se replie, le bras gauche reste en équité.
- D. Ramener la jambe droite vers la gauche, les deux bras en équité.

## 3. LE FEU

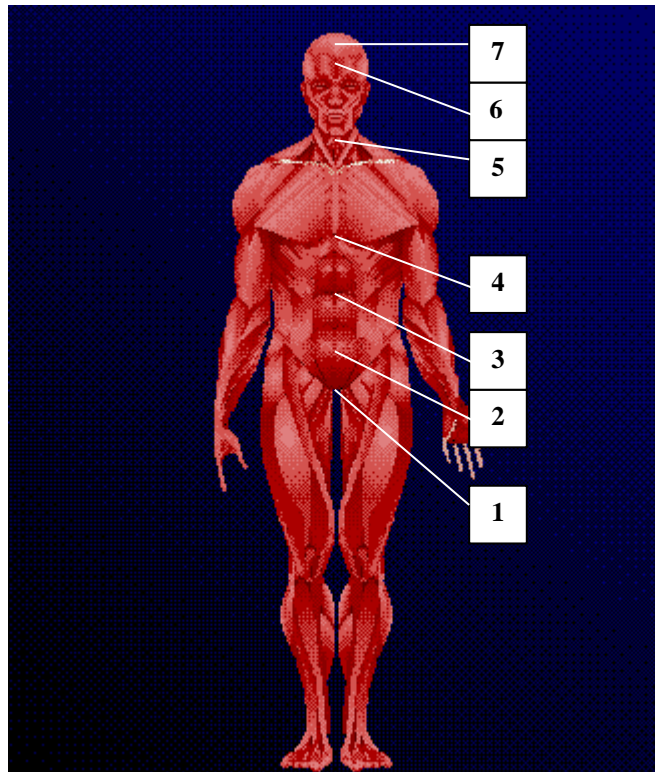
- A. Les jambes serrées, les bras effectuent un cercle complet et s'arrêtent à la hauteur du plexus, tendus.
- B. Simultanément, les mains se mettent en Ninja-Me
- C. La jambe droite avance
- D. Simultanément, la flèche effectue un avant-arrière
- E. Idem à gauche.

## 4. LE VENT

- A. Les jambes serrées, les bras repliés au niveau du plexus, la main droite déposée dans la main gauche ouverte
- B. La jambe droite avance
- C. Quand le pied touche le sol, le bras droit effectue un 8 tendu en avant
- D. Idem à gauche
- E. La jambe droite rejoint la gauche
- F. Simultanément, les bras se retrouvent dans la position de départ.

## LES CHACRAS

Il est indispensable à l'apprentissage de votre propre connaissance de connaître le fonctionnement et la façon d'utiliser vos Chakras, les pages ci-dessous, vont vous permettre d'y voir un peu plus clair.



- |                     |  |
|---------------------|--|
| 1. <b>Racine</b>    | Relié aux glandes surrénales                                 |
| 2. <b>Sacré</b>     | Relié aux gonades (ovaires et testicules)                    |
| 3. <b>Solaire</b>   | Se situe au niveau du plexus solaire (au creux de l'estomac) |
| 4. <b>Cardiaque</b> | Relié à la glande thymus                                     |
| 5. <b>Laryngé</b>   | Relié à la glande thyroïde                                   |
| 6. <b>Frontal</b>   | Relié à la glande hypophyse                                  |
| 7. <b>Coronal</b>   | Relié à la glande épiphyse (glande pinéale)                  |

En Occident, nous désignons par chakras ou çakras, **7** centres psychiques ou vitaux du corps subtil ou corps éthérique de l'homme.

Cakra est un mot sanskrit qui signifie : roue, cercle et qui désigne le disque solaire, attribut du dieu hindouiste Vishnu, que l'on surnomme l'Agissant.

[Table des matières](#)

La légende raconte que son pouvoir d'action réside dans le fait que, à l'instar du soleil qui se lève, atteint son zénith et se couche, Vishnu fit "Trois Pas" pour mesurer l'univers.

Il s'écrit Samskrta et peut se traduire par "complet, parfait, absolu, immuable". C'est la langue mère des peuples de l'Inde, qui fut utilisée pour rédiger les plus anciens textes de leur littérature, les Védas, datés du milieu du 2ème millénaire avant notre ère.

Il faut donc, pour bien comprendre le sens réel des chakras, les replacer dans le contexte de la civilisation et de la culture indienne et de l'hindouisme, la plus ancienne religion de l'Inde.

## LES FONDEMENTS DE L'EXISTENCE DES CHAKRAS

L'existence et l'utilité des chakras reposent sur quatre principes fondamentaux à partir desquels sont régies les lois de la vie:

**le karma**

**la mâyâ**

**le nirvâna**

**le yoga**

Le **karma** ou acte est la loi de cause à effet qui contraint l'âme à vivre, mourir et renaître indéfiniment, selon les croyances en la réincarnation.

La **mâyâ**, qui signifie illusion, apparence, est l'enchaînement des cycles perpétuels, des événements, des circonstances, des passions, des désirs qui jettent un voile sur les yeux des hommes.

Le **nirvâna**, que l'on traduit souvent par illumination ou extase, niais qui, littéralement, signifie extinction, disparition, est une libération, une sortie hors du cycle des renaissances qui enchaînent.

Le **yoga** est un ensemble de techniques physiques et mentales que l'homme peut utiliser pour atteindre cette délivrance. Ces techniques reposent sur des exercices dont le but est d'activer les chakras.

## LES 7 CHAKRAS PRINCIPAUX

Selon la doctrine du yoga, il existe 72 chakras ou points vitaux. Si la plupart d'entre eux sont fixés sur des points ou des zones du corps humain correspondant à des organes, ils ne doivent pas pour autant être confondus avec eux.

En effet, les chakras sont des centres vitaux situés entre le corps subtil ou éthérique et l'enveloppe charnelle les reliant l'un à l'autre.

On dégage 7 chakras principaux, dont chacun a une fonction spécifique, mais qui sont reliés les uns aux autres et superposés le long du sushumnâ, le plus important canal à l'intérieur duquel circulent les énergies physiques et psychiques de l'homme, le long de l'arbre de la colonne vertébrale, du bas du dos jusqu'au sommet de la tête.

[Table des matières](#)

Les techniques du yoga consistent alors à éveiller chacun de ces chakras, pour développer ses pouvoirs psychiques, atteindre une certaine félicité et parvenir enfin à l'éveil de la conscience.

Les chakras ou centres d'énergie, sont situés dans le corps d'énergie qui entoure l'être humain, et non directement dans le corps physique. Ils sont reliés aux glandes endocrines. Vous pouvez vous les représenter comme des spirales, ou des roues de lumière, qui tournent dans le sens des aiguilles d'une montre.

Ils sont des centres de transformation de l'énergie venant de l'extérieur.

Cette quantité d'énergie est analogue à votre niveau de conscience ou d'évolution.

Plus vous évoluez, plus votre conscience s'élargit et plus vos chakras s'ouvrent et laissent pénétrer l'énergie.

## **LE PREMIER CHAKRA : Racine**

Se situe au niveau du bas-ventre.

Il se rapporte à la sécurité intérieure, à la sexualité et aux structures.

Il est relié aux glandes surrénales, à la note DO et à la couleur rouge.

Le Mûlâdhâra-Chakra, situé entre les organes génitaux et l'anus, est perçu comme le centre des énergies psychiques et pulsionnelles. Il est représenté par un serpent lové sur lui-même ou une fleur de lotus. Il est en correspondance avec l'odorat et son élément est la Terre, la force d'inertie de la matière.

C'est en lui que repose la Kun-dalinî ou force du serpent, l'énergie primordiale, que le yogi doit parvenir à éveiller et à maîtriser pour vaincre son attachement à la vie terrestre et sa peur instinctive de la mort. Ce faisant, il acquiert le pouvoir de lévitation, le contrôle de son souffle et de son mental, et accède à la clairvoyance qui lui permet de connaître aussi bien le passé et le présent que l'avenir.

Si vous souffrez d'insécurité, si vous n'exprimez pas pleinement votre sexualité, si vous vivez dans des structures qui ne vous conviennent pas, si vous avez des problèmes d'argent, ou si vous avez de la difficulté à concrétiser et à matérialiser vos projets, c'est le premier chakra qui est déséquilibré.

## **LE DEUXIEME CHAKRA : Sacré**

Se situe au niveau du ventre (légèrement sous le nombril).

Il correspond au passé, à la famille, à la procréation, aux émotions, à la sensualité à la mort, aux sentiments envers les autres.

Il est relié aux gonades (ovaires ou testicules), à la note RE et à la couleur orange.

Le Svâdishthâna-Chakra, situé sous les organes génitaux, un peu plus haut que le Mûlâdhâra-Chakra, est en relation avec les organes de l'élimination et de la reproduction, ainsi qu'avec le sens du toucher. Son élément est l'eau et il est figuré par une demi-lune couchée.

En activant ce chakra, le yogi développe ses pouvoirs psychiques, ses intuitions et parvient à une totale maîtrise de ses sens. Dès lors, il n'est plus victime de sentiments excessifs et contradictoires.

[Table des matières](#)

Si vous avez peur de la mort, si vous êtes trop possessif avec vos proches, si vous n'êtes pas assez conscient de votre quotidien, si vous vous laissez influencer par la conscience collective, si vous refoulez vos émotions ou que vous n'exprimez pas pleinement votre sensualité, c'est que votre deuxième chakra est déséquilibré.

## **LE TROISIEME CHAKRA : Solaire**

Il se situe au niveau du plexus solaire (aux creux de l'estomac).

Il concerne l'affirmation de soi, l'image de soi, le pouvoir personnel, l'ego intellect et les émotions négatives (colère, haine, agressivité).

Il est relié au pancréas, à la note MI et à la couleur jaune.

Le Manipûra-Chakra, situé dans la région lombaire, à hauteur du nombril, est en relation avec le foie, la rate, l'estomac et les reins, mais aussi avec la vue. Son élément est le Feu. Il est représenté par un triangle dont la pointe est dirigée vers le bas.

C'est en éveillant ce chakra que les yogis de l'Inde parviennent à marcher sur des braises sans ressentir aucune brûlure. En effet, il permet de se libérer de la douleur et de la maladie.

Si vous avez une mauvaise image de vous ou que vous vous cachez derrière un masque, si vous avez besoin d'écraser autrui ou de vous soumettre totalement, si vous êtes facilement coléreux, si vous avez besoin de dominer ou d'avoir du pouvoir sur les autres, si vous ne croyez que ce que votre mental vous dicte, c'est que votre troisième chakra est déséquilibré.

## **LE QUATRIEME CHAKRA : Cœur**

Il se situe au milieu de la poitrine.

Il représente l'amour inconditionnel, la paix intérieure, l'intuition, la guérison, la beauté et les sentiments.

Il est relié à la glande thymus, à la note FA et à la couleur verte.

Fanâhata-Chakra, situé dans la région du cœur, gouverne cet organe, mais encore le sens du toucher. Son élément est l'air.

Il est symbolisé par une étoile à six branches.

Le yogi qui parvient à maîtriser ce chakra développe ses capacités d'amour, son sens de l'harmonie et acquiert le pouvoir de voler comme un oiseau.

Si vous avez des problèmes affectifs, si vous ne trouvez pas la paix, si vous êtes fermé à votre intuition, c'est que votre quatrième chakra est déséquilibré.

[Table des matières](#)

## LE CINQUIEME CHAKRA : Laryngé

Il se situe au niveau de la gorge.

Il se rapporte à la communication, à la créativité, à la capacité de guider autrui, à l'individualisation et à l'abondance.

Il est relié à la glande thyroïde, à la note SOL, et à la couleur bleue.

Le Vishuddha-Chakra, situé au niveau de la gorge ou à la base du cou, est en rapport avec le plexus laryngien et pharyngien et avec la peau.

Son élément subtil est l'éther et son symbole est un cercle contenu dans un triangle renversé, la pointe dirigée vers le bas. Le yogi qui se concentre sur ce chakra doit pouvoir atteindre à l'immortalité, car il vit désormais en dehors du temps, par-delà le passé, le présent et l'avenir dont il est maître.

Si vous avez des problèmes de communications ou des difficultés à vous exprimer pleinement, si vous n'êtes pas créateur, si vous n'êtes pas suffisamment individualisé et vous laissez influencer par les gens ou si vous avez peur du changement, c'est que votre cinquième chakra est déséquilibré.

## LE SIXIEME CHAKRA : Frontal

Il se situe au niveau du front.

Il représente la vision de la vie, la connaissance de soi, le discernement, l'intuition, la guérison, l'imagination créatrice, la clarté et l'unité.

Il est relié à la glande hypophyse, à la note LA et à la couleur indigo.

L'Ajnâ-Chakra, situé entre les sourcils, à la base du front, que l'on a surnommé le " troisième œil " en Occident, est aussi bien en rapport avec les yeux et la vue qu'avec la vision intérieure, les rêves et la vie psychique.

Son siège est celui de la conscience. Il est représenté par un lotus à deux pétales contenant un triangle renversé, la pointe dirigée vers le bas, à l'intérieur duquel figure le symbole OM de la vérité et de la conscience absolue.

En maîtrisant ce chakra, le yogi acquiert tous les pouvoirs énumérés pour les 5 chakras précédents, obtenus par l'éveil de sa conscience.

Si vous manquez de discernement, si vous ne parvenez pas à faire votre choix, si vous tombez souvent dans l'illusion sans faire appel à votre intuition, si votre vision de la vie est trop négative, si vous n'êtes pas capable de visualiser ou de faire appel à votre imagination créatrice, si vous ne vous connaissez pas très bien, c'est que votre sixième chakra est déséquilibré.

[Table des matières](#)

## LE SEPTIEME CHAKRA : Coronal

Il se situe sur le dessus de la tête.

Il correspond au système de croyance, à la vision de la spiritualité, à la sagesse (connaissance de l'univers), à la voie spirituelle et à l'intuition pure.

Il est relié à la glande épiphyse (glande pinéale), à la note SI et à la couleur violette.

Le Sahasrâra-Chakra, situé au Sommet du crâne, est en relation avec les facultés supérieures de l'esprit.

Sahasra signifiant mille en sanskrit, on l'appelle le lotus aux mille pétales.

C'est ainsi qu'il est figuré, avec en son centre le OM.

Le yogi dont ce chakra est activé atteint à une supraconscience, une connaissance absolue, un degré de félicité suprême qui le détache définitivement de la vie terrestre et des contingences matérielles.

Si vous avez besoin d'un système de croyances structurées ou dogmatiques, si vous avez besoin de croire plutôt que d'expérimenter, si vous vous sentez séparé de l'Univers-Dieu ou si vous avez une vision < poussiéreuse de la spiritualité >, c'est que votre septième chakra est déséquilibré.

Afin de rétablir l'équilibre d'un chakra vous devez travailler les sujets d'individualisation qui corresponde à ceux-ci.

Afin d'apprendre à situer vos chakras et à les ressentir placez l'une de vos mains sur chacun d'eux aux endroits indiqués sur le dessin.

Apprenez également à respirer dans chaque chakra en plaçant votre conscience dans chacun d'eux. Cette technique se base sur le ressenti et la visualisation.

Comme toute technique, il faut la mettre en pratique pour la maîtriser.

Je vous souhaite bon espoir de réussite dans cette recherche.



[Table des matières](#)

## QUELQUES EXEMPLES DE CITATIONS :

Je vous ai dit, qu'il vous faudra trouver chaque jour une citation à donner à vos élèves, afin que leur enseignement soit géré par un mode de travail et de vie ; sur les deux fiches qui vont suivre, je vais vous en donner quelques-unes, il existe un dictionnaire des citations édité chez Larousse, je vous conseille de l'acheter car il vous sera d'une très grande utilité dans la recherche de vos citations.

« Si une forêt surgit pour vous empêcher d'avancer, écartez les arbres ... les ronces suivront. »  
**Eugène Ionesco**

« L'homme qui veut regarder la vérité doit établir le calme en lui-même... il faut que son esprit devienne comme l'eau morte d'un lac. »  
**Alexis Carrel**

« Dans le silence et la solitude, on n'entend plus que l'essentiel... »  
**Camille Belguise**

« S'il est incertain que la vérité que vous allez dire soit comprise, taisez-la ! »  
**Maurice Maeterlinck**

« Un sage se distingue des autres hommes non pas par moins de folie, mais par plus de raison. »  
**Alain**

« Lorsque le courage fait place à la peur, il n'y a plus de danger palpable, donc plus de peur. »  
**JONIN Ossaï**

« Tu te dois d'avoir tes peurs derrière toi afin qu'elles te poussent plutôt qu'elles ne te retiennent, il faut qu'elles deviennent tes amies. »  
**JONIN Ossaï**

« Vas chercher à l'intérieur de toi la force qu'il te faudra pour tes actions extérieures. »  
**JONIN Attaïchi**

« Tu peux avoir la force du feu, la puissance du vent, la fluidité de l'eau et la productivité de la terre, si tu n'as pas l'esprit calme, tu n'arriveras à rien... »  
**JONIN Ossaï**

[Table des matières](#)

« Si tu deviens l'objet, la personne ou l'animal dont tu as peur, le danger disparaîtra et la peur avec... »

**JONIN Ossaï**

« Le temps est le meilleur de tes alliés, plus tu en utiliseras, plus ta connaissance sera grande... »

**JONIN Toshiro-Mifune**

« Lorsque tu chercheras la perfection, ne la trouve pas, tu n'auras plus rien à chercher ! »

**JONIN Toshiro-Mifune**

« Le plus grand des arbres a été une graine un jour ne l'oublie pas et sois humble par rapport à toi et aux autres... »

**JONIN Toshiro-Mifune**

« Notre vie vaut ce qu'elle nous a coûté d'efforts. »

**François Mauriac**

« Un héros, c'est celui qui fait ce qu'il peut. »

**Romain Roland**

« Entrez l'impossible, l'impossible fera le reste. »

**François Cariès**

« Ce n'est pas la victoire qui rend l'homme beau, c'est le combat... »

**Madeleine Ferron**

« Si tu ne sais pas pourquoi tu vas frapper, alors tu n'as plus qu'à caresser... »

**JONIN Ossaï**

Voilà, avec ce petit échantillon vous avez déjà de quoi alimenter vos réflexions, à vous d'en trouver encore d'autres pour enrichir chaque jour l'enseignement de vos élèves.



[Table des matières](#)

## LE TAI-TO.

Lorsque j'ai créé mon art martial de base, l'AT.DEF.IN.TO, je me suis dit que pour qu'il soit totalement complet, il fallait aussi lui donner une approche physiologique et psychologique, donc j'ai repris les critères qui m'ont été enseignés dans ces deux domaines particuliers et je les ai appliqués autant dans l'AT.DEF.IN.TO, que dans le Toosoo-Tai-To, mais je me suis dit que cela ne suffisait pas, car certaines personnes recherchent d'avantage un côté plus spirituel, que le simple fait d'apprendre à se battre ou à se défendre.

J'ai réfléchi, et j'ai pensé au Tai-Chi, de fil en aiguille j'ai donc créé le Tai-To ; cet art martial, à part entière, se compose de mouvements qui sont directement inspirés de l'AT.DEF.IN.TO.

Il se base sur la mise en pratique des Katas de l'AT.DEF.IN.TO, mais en relation et en symbiose totale avec les quatre éléments connus plus l'élément indispensable enseigné au sein l'académie qui est, le Ki.

Le but principal du Tai-To est donc de se mettre en symbiose totale avec les éléments qui nous entourent, à savoir :



Tout en y ajoutant le Ki, qui est l'énergie propre à chaque individu et qui est indispensable à toutes recherches de l'absolu et de l'équilibre personnel.

Vous allez donc apprendre, à travers cet art martial, à vous maîtriser totalement et à arriver à une symbiose totale de votre corps et de votre esprit, ceci à l'aide de mouvements simples appelés des Ju.

Je vous souhaite autant de plaisir à pratiquer cet art martial, que j'en prendrais à vous l'enseigner.

*Senseï Ossai*

[Table des matières](#)

## LA PHILOSOPHIE DU TAI-TO.

***"Il suffit d'un rien pour tout détruire; il faut des années d'effort, de labeur et de patience pour créer..."***

Cette citation représente la base même de l'enseignement et de la pratique du Tai-To, elle paraît simple à comprendre, mais pourtant en essayant de l'appliquer à vous même au niveau des efforts que vous faites pour vous forger une personnalité et un caractère bien propre à vos espérances, vous pourrez constater que cela n'est pas forcément facile à appliquer tous les jours.

Les combats les plus durs et les guerres les plus longues, sont ceux que l'on se livre à soi-même, mais le Tai-To est là pour vous faire prendre conscience de ce que vous êtes réellement en tant qu'entité humaine et non de ce que vous pensez être par rapport à l'avis des autres.

« Nous sommes tous les miroirs des autres », a dit un philosophe célèbre, et bien je pense que si tel est le cas, nous devrions tout d'abord savoir quelle est l'image que nous offrons aux autres avant d'en avoir le retour rarement flatteur, et pour cela il nous faut donc savoir quelle image nous avons de nous-mêmes.

Le Tai-To s'attache donc à cette tâche, qui n'est pas facile, qui consiste à vous faire vous redécouvrir ce que vous êtes et à faire tomber toutes les limites que vous vous imaginez avoir ; rappelez vous de cette autre Citation qui dit :

***"Il n'y a qu'une seule limite; c'est celle qui est en nous..."***

Les buts du Tai-To sont les suivants :

- ☯ La recherche de soi à travers le Ki.
- ☯ La symbiose totale avec les éléments.
- ☯ L'acquisition de l'équilibre physique et spirituel.
- ☯ La confiance en soi.
- ☯ Le calme intérieur et extérieur.
- ☯ La symbiose totale du corps et de l'esprit.
- ☯ La recherche de son propre absolu.

Tous ces buts ne seront pas faciles à atteindre, mais à force de travail et de patience vous arriverez un jour à ce que vous voulez atteindre.

Quoiqu'il arrive, ne perdez jamais confiance en vous, et fiez-vous à cette philosophie, elle doit vous suivre tout au long de votre apprentissage.

[Table des matières](#)

## EVOLUTION THEORIQUE DU TAI-TO.

- A. La durée de l'enseignement peut varier, mais sera de quatre ans minimum.
- B. Echauffement par les 4 travaux énergétiques.
- C. 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> Katas d'AT.DEF.IN.TO., avance et recul.
- D. Les 9 étapes du pouvoir (Kuji-Kiri), ainsi que leurs Citations et Moudras respectives.
- E. Le Rei-Shiki de l'AT.DEF.IN.TO., a but évolutif et aussi pour la consécration des Dojos.
- F. Programme de Citations, à développer et a travailler par les élèves en groupe et en solitaire.
- G. Programme de recherche de soi, par l'abolition des diverses peurs que chacun pourrait avoir telles que : vertige, confiance en soi, par le parcours d'agilité ; et recherche de sa vraie personnalité par les étapes suivantes :
  - ☯ Qui suis-je ?
  - ☯ Qu'est-ce que je veux faire pour moi ?
  - ☯ Qu'est-ce que je veux faire de moi ?
  - ☯ Quel est mon regard sur les autres ?
  - ☯ Quelles sont les limites que je me fixe ?
  - ☯ Quels sont les buts que je veux atteindre ?
- H. Programme de développement interne, à travailler en groupe et solitairement, au travers des étapes suivantes :
  - ☯ Qu'est-ce que la vie ?
  - ☯ Qu'est-ce que l'amour ?
  - ☯ Qu'est-ce que la sexualité ?
  - ☯ Qu'est-ce que la violence ?
  - ☯ Qu'est-ce que la douceur ?
  - ☯ Qu'est-ce que le regard des autres ?
  - ☯ A t-on besoin des autres ?

Les points F, G, et H, sont à créer de toutes pièces, en se basant sur les influences actuelles et passées en tenant compte de leurs résultats du point de vue psychologique.

Chaque étape du point D, se doit d'être vulgarisée pour être à la portée de tout le monde.

Les Katas du point C, seront effectués de manière lente et découpée, de façon à être en symbiose totale avec les éléments de base.

[Table des matières](#)

# LES QUATRE ELEMENTS DE L'ECHAUFFEMENT DU TAI-TO



1. Partir les jambes légèrement écartées et les genoux un peu fléchis, les deux bras le long du corps, les mains en « tête de dragon ».
2. En inspirant avec le nez (bouche fermée), monter les mains jusqu'à la poitrine en relevant les jambes.
3. Puis en expirant la bouche grande ouverte tourner les mains vers l'extérieur et tendre les bras à droite et à gauche jusqu'au bout, en pliant légèrement les genoux et en cassant le poignets les mains vers le haut, position des doigts en « tête de dragon ».
4. Ensuite, en inspirant par le nez (bouche fermée), ramener les bras en retournant les mains et en relevant les jambes de façon à retrouver la position 2.
5. Enfin en expirant la bouche grande ouverte redescendre en pliant légèrement les genoux.



1. Partir les jambes légèrement écartées et tendues, les bras le long du corps les mains ouvertes paumes en direction des jambes.
2. En inspirant avec le nez (bouche fermée), monter les mains jusqu'à la poitrine de façon à ce qu'elles se touchent de face sans toucher la poitrine.
3. Puis en expirant la bouche grande ouverte, tendre le bras droite jusqu'au bout et avancer le bras gauche le long de la poitrine jusqu'à l'arrêt naturel tout en pliant légèrement le genoux droite vers la droite, les main ouvertes et les doigts tendus et serrés.
4. Idem à gauche sans arrêter le mouvement, mais ne pas oublier d'inspirer par le nez (bouche fermée) sur le trajet intermédiaire avant de déplier à gauche.
5. Enfin, inspirer par le nez (bouche fermée) pendant le trajet intermédiaire jusqu'au regroupement de la position 2 et en expirant la bouche grande ouverte reprendre la position 1.



1. Partir les jambes légèrement écartées et tendues, les bras le long du corps les mains ouvertes paumes en direction des jambes.
2. En inspirant avec le nez (bouche fermée), monter les bras, les paumes vers le bas et les doigts tendus et serrés, jusqu'au blocage naturel de l'épaule, puis sans arrêter le mouvement et en expirant la bouche grande ouverte, redescendre les bras dans la position 1. Cela correspond au mouvement du vol d'un oiseau.



1. Partir les jambes légèrement écartées et tendues, les bras le long du corps et les poings fermés.
2. En inspirant avec le nez (bouche fermée), monter les mains jusqu'à la poitrine.
3. Puis en expirant la bouche grande ouverte, tendre les bras en avant en faisant en sorte que les pouces des mains se touchent, jusqu'au blocage naturel de l'épaule tout en pliant légèrement les genoux.
4. Ensuite, en inspirant par le nez (bouche fermée), ramener les bras au niveau de la poitrine.
5. Enfin en expirant la bouche grande ouverte redescendre les bras, en remontant les genoux afin de se retrouver dans la position 1.

[Table des matières](#)