

Makimono du Toosoo-Tai-To. ©



Contenu

L'ENSEIGNEMENT	2
LES CRITÈRES PSYCHOLOGIQUES.....	2
LES CRITERES PHYSIQUES	4
LA CONSTRUCTION D'ARMES.....	5
UN ARC ET SES FLECHES	5
UNE PAIRE DE NUNCHAKU	6
LA FRAPPE.....	7
LES POINTS D'IMPACT (de base)DU CORPS HUMAINS.....	8
COMMENT UTILISER LES POINTS D'IMPACT DU CORPS HUMAIN.	9
LES TROIS HAUTEURS DE FRAPPE.....	11
LES 9 ETAPES DU POUVOIR	12
LA CASSE.....	13
COORDINATION MUSCULAIRE ET CONCENTRATION DE L'ÉNERGIE EN UN SEUL POINT.....	14
LE BON MUSCLE AU BON MOMENT.....	15
LA RESPIRATION.	17
LA CONCENTRATION.	19
LE COMBAT.....	24
LA THEORIE DE LA CROIX.....	26
LES CHACRAS	27
LES 7 CHAKRAS PRINCIPAUX	28
QUELQUES EXEMPLES DE CITATIONS :	33
LES TECHNIQUES DE BASE	35
DEFENSE CONTRE PLUSIEURS ADVERSAIRES	36

LES CHUTES.	37
LES PROJECTIONS.....	38
SAISIE PAR L'ARRIERE.	39
SAISIE PAR L'AVANT.	40
TECHNIQUE D'ESQUIVE SUR COUP DIRECT.....	41
COUPS DE POINGS ET COUPS DE PIEDS.	41
DEFENSE CONTRE DES ATTAQUES AVEC UN COUTEAU.	42
APPRENTISSAGE DU BÔ.....	43
MOUVEMENTS GÉNÉRAUX (BASE DU BÔ).	44
1ER KATA DE BÔ.	45
2ÈME KATA DE BÔ.....	46
3ÈME KATA DE BÔ.....	47
APPRENTISSAGE DU SABRE EN AT.DEF.IN.TO.	48



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](#)

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>	CHEVILLES	Sautiller sur place, puis écarté-serrer, puis avant-arrière puis croiser.
<i>☞</i>	NUQUE	Tours circulaires dans les deux sens.
<i>☞</i>	NUQUE	Etirer aux quatre points cardinaux.
<i>☞</i>	EPAULES G + D	Effectuer des cercles, les bras tendus en croisant devant.
<i>☞</i>	EPAULES G + D	Effectuer des jetés avant-arrière.
<i>☞</i>	POIGNETS	Les deux mains jointes, poussez sur les doigts.
<i>☞</i>	POIGNETS	Les deux mains jointes, effectuer des petits cercles rapides.
<i>☞</i>	DOS	Les deux mains à la taille, effectuer des cercles larges.
<i>☞</i>	DOS	Les deux mains à la taille, étirez aux quatre points cardinaux.
<i>☞</i>	JAMBES	Ecarté et en se penchant aller toucher le sol à l'intérieur du pied gauche et vice-versa.
<i>☞</i>	JAMBES	Idem, mais en allant toucher à l'extérieur.
<i>☞</i>	JAMBES	Les deux jambes serrées et tendues, allez toucher le sol avec les mains.
<i>☞</i>	ABDOS	Selon les modèles courants.
<i>☞</i>	BRAS	Appuis-faciaux, en extension ou à plat.
<i>☞</i>	STRETCH	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](#)

LA CONSTRUCTION D'ARMES

De temps en temps, il faut faire construire à vos élèves, leurs propres armes, telles que Bô, Nun-Châ-Ku, Arc et flèches et Bô-Shuriken, entre autre.

UN ARC ET SES FLECHES

Tout d'abord, il vous faut trouver une branche de frêne, c'est le meilleur bois pour la fabrication d'un arc souple et efficace.

Le diamètre minimum, doit être de 4 cm. quant à la longueur, elle variera selon la grandeur de vos élèves, mais elle doit être au minimum égale à la hauteur de vos élèves.

Il vous faut:

- ✂ De la ficelle pas trop fine
- ✂ Un couteau suisse (Mac-Gyver)
- ✂ Un jeu de vrille à main ou une perceuse

Phase 1 : à environ 4 cm. du haut et du bas, faite un trou à l'aide de la vrille de part en part du bois, puis passer la ficelle à l'intérieur en effectuant un nœud et en tournant autour plusieurs fois.

Phase 2 : en tendant la ficelle, répétez l'opération dans le trou du bas, votre arc doit être suffisamment tendu.

Phase 3 : une fois l'arc terminé, il faut le mettre à tremper dans l'eau environ ½h. de façon à ce que lorsqu'il séchera, il se tende naturellement ; il faudra répéter cette opération une fois par mois.

Pour la construction des flèches, vous pouvez aussi utiliser du frêne, faites attention à ne sélectionner que des branches bien droites.



[Table des matières](#)

UNE PAIRE DE NUNCHAKU

Les Nunchaku réalisés artisanalement sont très difficile à utiliser, mais s'ils sont fabriqués dans les règles de l'art, ils seront très efficaces.

Vous pouvez aussi utiliser le frêne pour les construire car c'est dans ce bois que vous trouverez les morceaux les plus intéressants.

Il vous faut :

- ✂ De la ficelle pas trop fine
- ✂ Un couteau suisse (Mac-Gyver)
- ✂ Un jeu de vrille à main ou une perceuse
- ✂ 3 morceaux d'environ 3 cm de diamètre (selon les mains de vos élèves) et d'une longueur de 35 à 40 cm.

Phase 1 : il vous faut faire un trou à l'aide de la vrille depuis le dessus de votre morceau de bois en descendant d'environ 3 cm. de profondeur, puis à la base de ce trou, vous transpercez de part en part le bois, ensuite vous effectuez un autre trou environ 2 cm. en dessous du 1er.

Phase 2 : passez la ficelle dans les trous en faisant attention à ce que le nœud soit très serré, pour se faire.

Phase 3 : une fois vos Nunchaku terminés, trempez-les dans l'eau environ ½ heure, il faudra répéter cette opération une fois par mois.



[Table des matières](#)

LA FRAPPE

Il faut savoir que l'on ne donne pas un coup sans savoir ni où, ni comment, ni quand le donner.

Pour frapper correctement, il y a un processus en 5 phases à respecter qui est le suivant :

- ☞ **VISUALISATION** La situation (position) de votre adversaire.
- ☞ **SYNTHESE** Le choix du ou des endroits à toucher.
- ☞ **FOCALISATION** Regroupement de toute l'énergie nécessaire pour frapper au niveau du membre avec lequel vous allez frapper.
- ☞ **RIGIDITE** Rendre le membre qui va frapper rigide et non pas tendu.
- ☞ **FRAPPE** Frapper en synchronisme avec la respiration.

Une citation que j'enseigne à mes élèves reste cependant à la base de tout, je vous conseille de l'enseigner à vos élèves.

"SI TU NE SAIS PAS POURQUOI TU VAS FRAPPER, ALORS CONTENTES-TOI DE CARRESSER....."

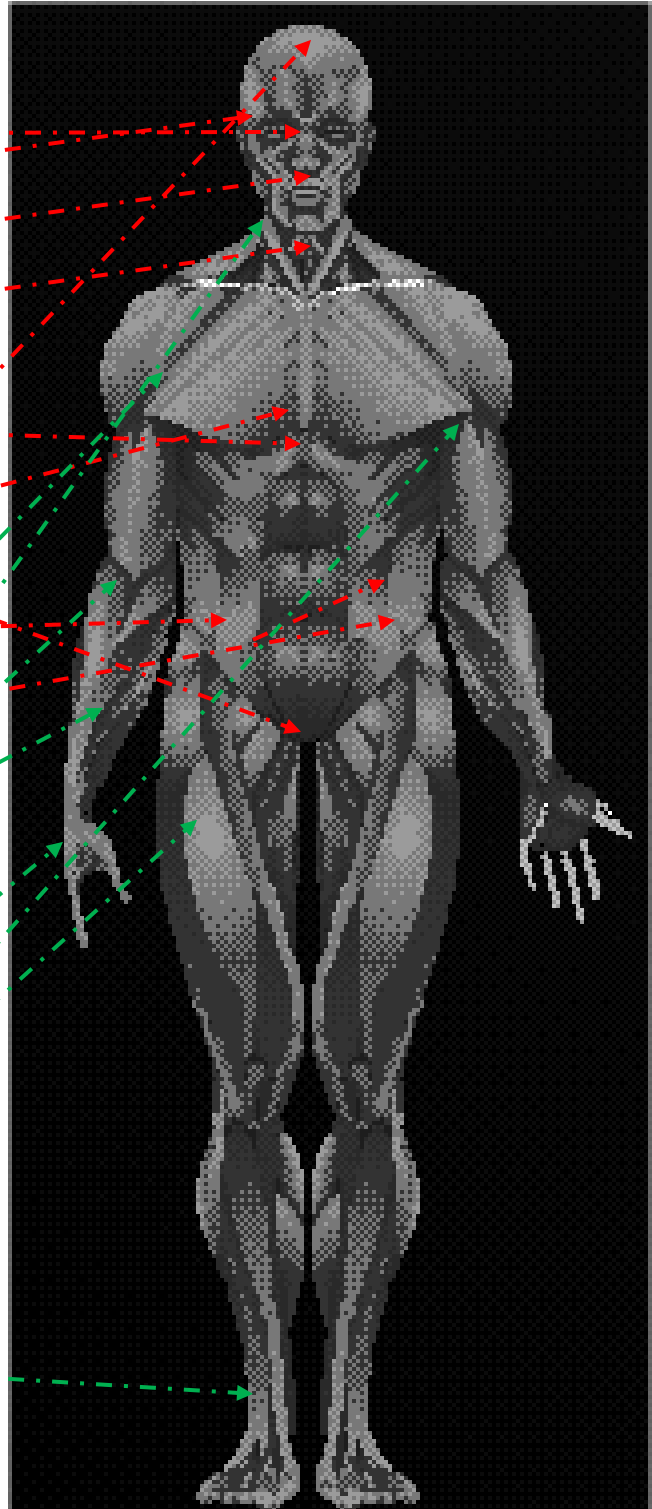
LES POINTS D'IMPACT (de base)DU CORPS HUMAINS

POINTS MORTELS

1. Troisième œil
2. Tempes
3. Os nasal
4. Carotide
5. Plexus solaire
6. Parties génitales
7. Ventricules du cœur
8. Foie
9. Sommet du crâne
10. Côtes

ZONES DE BLOQUAGE

- A. Sous-épaules
- B. Tendons
- C. Epicondile
- D. Extenseurs communs
- E. Nuque
- F. Base du Quadriceps
- G. Tendons
- H. Aisselles



COMMENT UTILISER LES POINTS D'IMPACT DU CORPS HUMAIN.

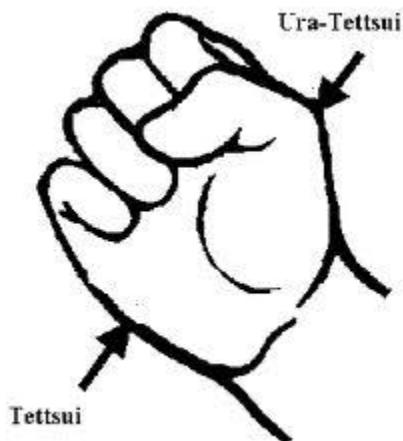
Les zones mortelles :

1. **Le troisième œil** Une frappe sèche et rapide avec la nie du majeur provoquera la mort de votre adversaire en une trentaine de secondes.
2. **Les tempes** Une frappe, soit avec la main cassée, (en utilisant le bas de la paume) soit avec le tranchant de la main, soit avec le poing AT.DEF.IN.TO (1er Kata), soit encore avec le tranchant intérieur de la main, provoquera la mort de votre adversaire en environ 1 à 3 secondes.
3. **L'os nasal** Une frappe sèche et rapide en remontant sous le nez aura pour effet de faire remonter l'os nasal dans la paroi supérieure de l'occiput et entraînera la mort instantanée.
4. **La carotide** Une frappe de face, poing fermé ou de côté, avec le tranchant de la main ou avec le coup de pied entraînera la mort par suffocation en environ 1 minute.
5. **Le plexus solaire** Un coup, soit du poing, de la main ou du pied assené à cet endroit, provoquera la mort presque instantanée.
6. **Parties génitales** Un coup, soit de poing soit de pied donné avec force à cet endroit, aura pour effet de provoquer la mort, par hémorragie interne.
7. **Ventricules du cœur** Un coup de poing ou de pied, donné juste en dessus du plexus, aura pour effet de provoquer des fibrillations ventriculaires et si ce coup est assené suffisamment fort, il provoquera un arrêt cardiaque.
8. **Le foie** Une frappe de la main, du poing ou du pied à cet endroit, provoquera la mort par hémorragie interne.
9. **Sommet du crâne** Une frappe tendue sèche et rapide du poing ou du pied sur le 1/3 avant de la base du crâne, aura pour effet de provoquer des lésions interne qui entraîneront la mort en 5 à 6 heures.
10. **Les côtes** Une frappe du poing, de la main ou du pied au milieu des côtes provoquera la mort par hémorragie interne, pour autant que cette frappe soit donnée avec une certaine violence.

[Table des matières](#)

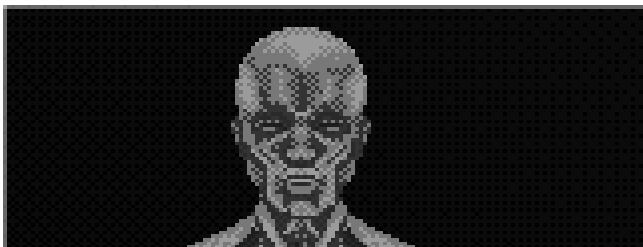
Les zones de blocage :

- A. **Les sous-épaules** Une pression effectuée avec le pouce en bas et l'index et le majeur aux endroits indiqués sur le mannequin, aura pour effet de bloquer les centres nerveux de votre adversaire pendant environ une minute, mais uniquement du côté où vous appliquerez la prise.
- B. **Les tendons** Une pression roulée à l'aide du pouce à cet endroit, aura pour effet d'empêcher votre adversaire d'effectuer un quelconque mouvement à l'aide du bras sur lequel vous exercez la pression.
- C. **L'épicondile** Une pression appuyée à cet endroit, aura pour effet de bloquer les muscles de tout l'avant bras de votre adversaire.
- D. **Les extenseurs communs** Une prise à l'aide du pouce à l'intérieur et de l'index et du majeur côte à côte sur le dessus de la main de votre adversaire, vous permettra, en effectuant une rotation de sa main, de lui bloquer tout le bras, cette saisie s'appelle couramment le "Kote-Gueshi".
- E. **La nuque** L'application, en pressant, du pouce sur le devant et de l'index à l'arrière, aura pour effet d'endormir votre adversaire ; attention cependant à effectuer la pression de manière constante et exactement aux bons points, sous peine d'aucune efficacité dans le cas contraire.
- F. **Le quadriceps** Une pression avec la main (base de la paume) ou le poing à cet endroit, aura pour effet de bloquer la jambe de votre adversaire.
- G. **Les tendons** Une pression avec la main (base de la paume) ou le poing à cet endroit, aura pour effet de bloquer le nerf sciatique de votre adversaire.
- H. **Les aisselles** Une pression avec le pouce à l'intérieur et l'index à l'extérieur cet endroit, aura pour effet de bloquer le bras et l'épaule de votre adversaire.



[Table des matières](#)

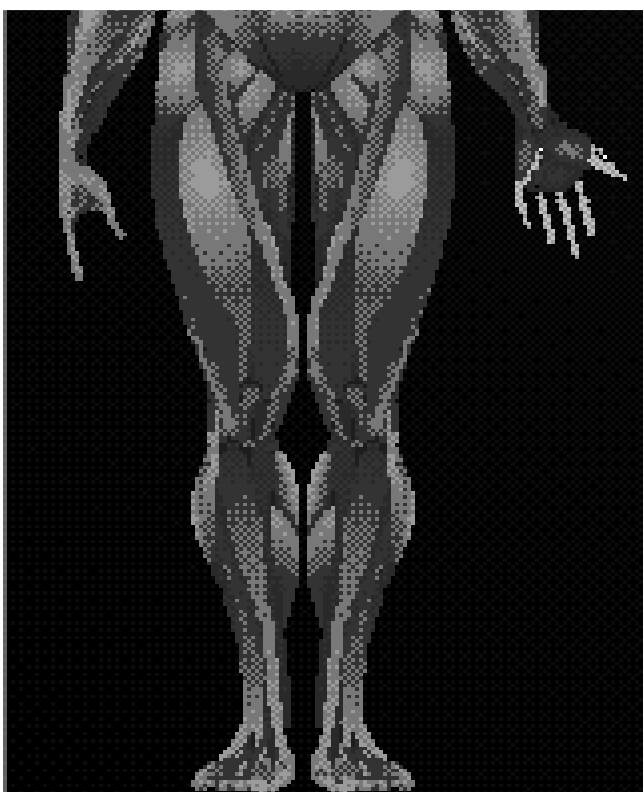
LES TROIS HAUTEURS DE FRAPPE



Jodan (niveau haut) : visage, cou, nuque



Chudan (niveau moyen) : poitrine, ventre, dos, reins, côtes



Gedan (niveau bas) : bas-ventre, jambes

Voilà, ceci termine les fiches techniques sur les points d'impact du corps humain, il est bien évident qu'ils ne sont pas tous décrits sur ces deux fiches, mais les essentiels sont réunis, apprenez surtout à les éviter, et si vous devez réellement vous défendre un jour, essayez, dans la mesure du possible d'utiliser les points de blocage, ils seront suffisamment efficaces.

[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](#)

LA CASSE.

**Le terme en lui-même ne sera jamais utilisé par moi, car nous devons
TRAVERSER ET NON CASSER
donc par la suite j'utiliserai le terme traverser ou traverse.**

La traverse d'objet, que ce soit une tuile, une brique, un pain de glace ou de béton, une planche de bois, une branche ou encore une pierre, n'a pas pour unique but de traverser bêtement et simplement, car pratiquement tout le monde arrive, uniquement avec la force physique, le poids du bras ou de la jambe et la vitesse, à traverser plus ou moins n'importe quelle sorte d'objet.

La traverse, en fait, a pour but la mise en pratique de la symbiose du corps et du Ki (souffle de l'esprit) ; la finalité de cet enseignement est d'arriver à traverser l'objet désiré sans y mettre une puissance et une vitesse excessives, mais simplement par la diffusion de l'onde de choc à travers le dit objet.

Cette technique possède plusieurs noms différents à travers le monde, le plus connu d'entre eux est : DIN-MAK. En Nin-jutsu, elle porte le nom de : HARO-DO-JUTSU ; son enseignement est régi par une citation qui dit :

**"SI TU VEUX TRAVERSER QUELQUE CHOSE,
TU DOIS DEVENIR CE QUE TU VEUX TRAVERSER....."**

Cette citation résume parfaitement le fonctionnement de cette méthode, à savoir que, par la concentration, vous devez rendre la partie de votre corps qui va frapper aussi dure que celle de l'objet sur lequel vous allez frapper, ceci étant aussi valable pour un objet que pour un être humain.

Le travail qui permet d'arriver à ce résultat est très long et passe par une pratique intensive du Ki; c'est possible, mais pour cela, il vous faudra tout d'abord apprendre à vos élèves à éliminer toutes les peurs naturelles qu'ils ont en eux, telles que : le vertige, la peur de se faire mal, la peur de parler en publique, la peur de dépasser ses limites physiques et mentales la peur de ne pas arriver à faire certaine chose, etc. bref, tout ce qui pourrait les empêcher d'avoir une concentration parfaite et l'esprit libre de toute contrainte.

Une fois cette 1ère étape franchie, vous pourrez alors leur enseigner les étapes qui consistent à modifier le comportement naturel de leur corps, par la concentration ; apprenez-leur à résister contre et à contrôler le froid, la chaleur, la douleur, la dureté de leurs membres, bras, mains, jambes, pieds, cou, abdominaux, dos etc.

Comme je vous l'ai dit, il n'y a pas de recette miracle pour la pratique du Ki et de la concentration ; à vous donc de trouver la meilleure solution par rapport à chacun de vos élèves.

Il en est de même pour la frappe lors d'un combat, votre but doit être de traverser votre adversaire de part en part et non pas de le frapper simplement faites tout de même attention de ne pas apprendre cette technique de frappe à vos élèves avant qu'ils n'atteignent le stade préparatifs du grade de Senseï ; apprenez-leur la frappe touchée et la frappe frappée, à savoir la frappe retenue et la frappe appuyée avec leur force physique de base, les coups portés, dont je vous parlais plus haut, c'est-à-dire avec l'alliance des trois énergies, Ki, interne et musculaire, ne s'adressent qu'à des pratiquants qui maîtrisent parfaitement les techniques de concentration et de méditation.

[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](#)

LE BON MUSCLE AU BON MOMENT.

Comme je vous l'ai expliqué dans ma théorie sur la coordination musculaire, il faut savoir utiliser les muscles qui sont vraiment utiles pour chaque frappe, individuellement des autres.

Vos élèves ne connaissent pas forcément les muscles qu'il faut utiliser, c'est donc à vous de leur apprendre comment choisir à cet effet dans les fiches qui suivront, vous trouverez des schémas anatomiques qui vous aideront à leur expliquer en détail le bon choix.

Mais auparavant je vais vous décrire les muscles à utiliser pour les coups de l'AT.DEF.IN.TO., à savoir :

1er Kata	TOSSEİ	Deltoïde. Grand palmaire. Extenseur commun des doigts.
	TASSEİ	Deltoïde. Biceps brachial. Cubital antérieur et postérieur ainsi que l'extenseur commun des doigts.
	IDEMTISSEİ	
2ème Kata	OTEİ	Carré des Lombes. Petits fessiers. Quadriceps et péroné latéral.
	ATEİ	Deltoïde. Biceps brachial. Cubital ant. + post. + Ext.ITEİ
	MATEİ	Idem Tisseİ.
		Carré des lombes. Petit fessier. Quadriceps. Adducteurs de la cuisse. Triceps sural. Extenseur commun et péronés latéraux.
3ème Kata	HUO	Idem Tosseİ.
	TAO	Idem Tosseİ
	BAO	Idem Tosseİ
	CHO	Tisseİ + 1er et 2ème radial.
	MAO	Carré des lombes. Petits fessiers. Quadriceps. Ischio-jambiers. Adducteurs. Triceps sural. Péronés latéraux et les jambiers postérieurs et antérieurs.
	SAO	Idem Mao.
	DAO	Idem Mao
4ème Kata	LAİ	Idem Tosseİ + Extenseur du pouce long et court. BAİ
	TAİ	Carré des lombes. Petit fessier. Quadriceps. Ischio-jambiers et Triceps sural.
	DAİ	Grand dorsal. Grand rond. Deltoïde. Trapèze. Angulaire de l'omoplate. Long dorsal. Brachial antérieur et court surtendeur.
	SAİ	Grand dorsal. Grand rond. Deltoïde. Trapèze. Angulaire de l'omoplate. Long dorsal. Biceps brachial ainsi que les cubitiaux postérieurs et antérieur.
	MAİ	Idem Tosseİ.
		Idem Saİ.

[Table des matières](#)

5ème Kata	LHIA	Deltoïde. Biceps brachial. Cubital antérieur et postérieur ainsi que l'extenseur commun des doigts. MHIACarré des lombes. Petit fessier. Quadriceps. Péronés latéraux et les extenseurs communs.
	THIA	Idem Lhia. SHIAldem Mhia + Adducteurs de la cuisse et Triceps sural.
	DHIA	Idem Lhia.
	CAHIA	Idem Lhia
6ème Kata	AHUA	Carré des lombes. Petit fessier. Quadriceps. Péronés latéraux. Adducteurs de la cuisse et Triceps sural.
	BAHUA	Grand dorsal. Grand rond. Deltoïde. Trapèze. Angulaire de l'omoplate. Long dorsal. Brachial antérieur et court surtendeur.
	CAHUA	Idem Mhia.
	DAHUA	IdemLhia.
	TAHUA	IdemAhua.
	SAHUA	IdemLhia.
	NAHUA	IdemMhia.
	VAHUA	IdemLhia.
	FAHUA	IdemAhua.
RAHUA	Idem Bahua.	

Rappelez-vous encore que même si vos élèves arrivent à utiliser les bons muscles, il faut encore qu'ils respirent correctement, sinon toute cette théorie ne sert absolument à rien.



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 :

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

LE COMBAT.

Lorsque l'on pratique un art martial, il faut savoir que ce terme de martial, vient de Mars, le Dieu de la guerre et que, de ce fait, tout art martial digne de ce nom, possède sa propre forme de combat.

En ce qui concerne l'AT.DEF.IN.TO. , j'ai mis au point trois techniques bien distinctes de combat, à savoir :

LE COMBAT TACTIQUE

C'est là, la forme de combat la plus lente, l'élève effectue simplement ses Katas et le Maître se met en défense devant lui

LE COMBAT TECHNIQUE

C'est le même principe, mais avec un déplacement composé de pas beaucoup plus courts ce qui oblige une exécution plus rapide

LE COMBAT LIBRE

Dans cette forme de combat, l'élève a la possibilité de faire ce qu'il veut, même si cela n'est pas de l'AT.DEF.IN.TO.

Que se soit l'une ou l'autre de ces trois formes de combat, il faut dans un 1er temps, laisser à l'élève la possibilité de voir lui-même ses erreurs, car il est très important qu'il comprenne de lui-même pourquoi il ne touche pas ou pourquoi il touche.

Dans la forme dite «libre, n'hésitez pas à arrêter le combat fréquemment pour expliquer à l'élève la bonne tactique à employer, car sinon il continuera à frapper dans le vide.

Il faut aussi profiter de ces phases de combat pour que l'élève puisse mettre en pratique toutes ses techniques de respiration et d'équilibre.

Le combat est aussi idéal pour démontrer à l'élève que le choix des endroits de frappe par rapport à la situation de l'adversaire est primordial et refaites à cette occasion la théorie de la frappe en cinq points et la théorie de la surface à utiliser.



[Table des matières](#)

LES 13 POINTS ESSENTIELS EN COMBAT

CORPS (7 points)

Equilibre	ne pas le chercher, mais le trouver
Déplacement	toujours droit (théorie de la croix)
Vitesse	adaptée à celle de son adversaire et fonction de votre déplacement
Amplitude des mouvements	adaptée la distance à laquelle l'on veut frapper
Synchronisme	pied par rapport au poing
Respiration	coordonnée et adaptée à la technique utilisée
Muscles	utiliser le bon muscle au bon moment

FRAPPE (5 Points)

Visualisation	position de l'adversaire
Syntonisation	endroit de son corps où l'on pourrait le frapper
Focalisation	regroupement de l'énergie sur la partie du corps avec laquelle l'on veut frapper
Rigidité	pas de tension mais une rigidité suffisante pour frapper
Frappe	frappe à (ou aux) l'endroit(s) choisis

LE 13^{ème} point n'est pas des moindres puisqu'il s'agit en fait de l'adversaire en lui même, de ce que vous savez de sa façon de combattre, de son caractère, de ses peurs, de ses points forts, etc...



LA THEORIE DE LA CROIX

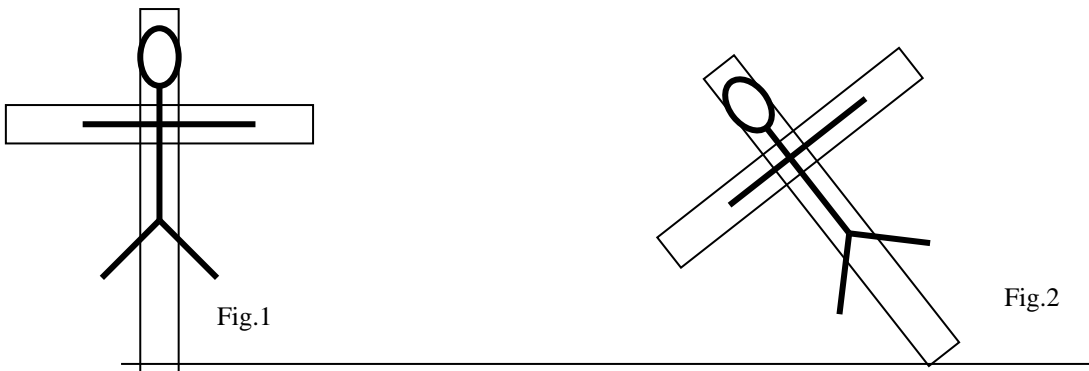
Lorsqu'un combattant perd l'équilibre, il se doit de savoir pourquoi il l'a perdu mais surtout **COMMENT** ne pas perdre à nouveau l'équilibre dans le prochain combat.

Lorsque vous vous déplacez, il faut essayer de vous imaginer que votre corps est fixé sur une croix (voir fig.1).

De cette manière il est évident que vous ressentirez comme une certaine gêne car vous serez alors trop rigide, voire même tendu, ceci étant, imaginez ensuite la croix qui tombe soit à droite, soit à gauche (voir fig.2) et essayez de connaître le moment exact où elle va tomber, lorsqu'elle sera trop inclinée, **c'est exactement ce moment là qui est votre limite de perte d'équilibre.**

En effet, si lorsque vous êtes rigide (et pas tendu) vous arrivez à ce point, vous vous devez **de changer immédiatement de position, soit par un déplacement (dr. g. av. ou arr.) soit par un saut.** De cette manière, vous éviterez toute perte d'équilibre.

Cette théorie s'applique pour toutes les sortes de combats que vous pratiquez avec ou sans armes.

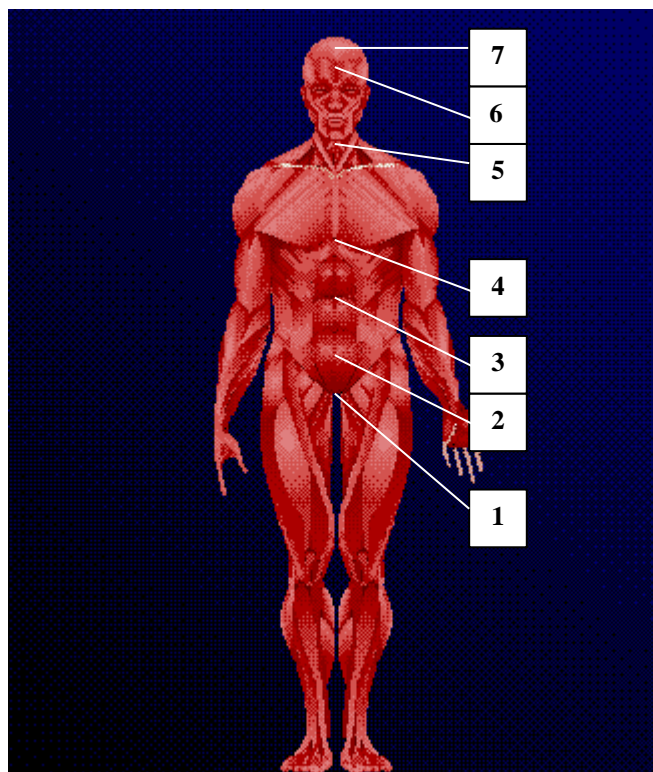


A vous d'éviter la situation de la fig.2.

[Table des matières](#)

LES CHACRAS

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



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

En Occident, nous désignons par chacras 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, mais 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](#)

LES TECHNIQUES DE BASE

LE 1^{ER} DEGRE, OU ENSEIGNEMENT DE BASE, DU TOOSOO-TAI-TO, S'ACQUIERE DE LA MANIERE SUIVANTE

1. Apprentissage des diverses chutes, latérales, avant, arrière, sur l'épaule, saut roulés et chutes directes.
2. Comment se défaire d'une saisie par l'arrière, A, B, C.
3. Comment se défaire d'une saisie par l'avant, A, B, C.
4. Comment se défaire d'une saisie par le cou.
5. Comment se défaire d'une saisie par les jambes.

LE 2^{EME} DEGRE, EST DEJA UN PEU PLUS EVOLUE

1. Apprentissage des diverses techniques d'esquives sur coup direct (pieds et poings).
2. Apprentissage des clés de bases (clés de bras et de jambes avec mise au sol).
3. Apprentissage des 1ères projections.
4. Technique de base de coups de poings et de pieds.

LE 3^{EME} DEGRE, VOIT L'INTRODUCTION D'UNE ARME

1. Apprentissage du Bô (bâton).
2. Apprentissage des techniques d'esquive contre des attaques avec un couteau.
3. Comment lutter à mains nues contre un adversaire porteur d'une arme blanche telle que, sabre, bâton, nun-châ-ku, pierre, etc...etc...
4. Apprentissage du paradoxe du guerrier.

LE 4^{EME} DEGRE, QUI EST LE DERNIER, SE DERoule DE LA MANIERE SUIVANTE

1. Comment lutter contre plusieurs adversaires simultanément.
2. Connaissance anatomiques, muscles, os, nerf.
3. Les 12 point mortels de base du corps humain, qui en compte en fait 183.
4. Techniques de blocages des centres nerveux de l'adversaire.

Tout au long de l'enseignement de ces quatre degrés, l'élève reçoit en plus l'enseignement du Ki et, cela va de soi, les techniques de stretching appropriées à la pratique de son art martial.

[Table des matières](#)



DEFENSE CONTRE PLUSIEURS ADVERSAIRES.

DEFENSE CONTRE DES ATTAQUES AVEC UN COUTEAU.

Il existe plusieurs techniques de défense contre un couteau, en ce qui concerne le Toosoo-Tai-To, nous allons étudier les parades contre une attaque par le haut, par le bas et latéralement (des deux côtés).

1. Lorsque vous êtes attaqués par le haut, il faut décaler votre tête vers l'arrière, sans quitter l'arme des yeux, simultanément, il faut monter les bras en croix au-dessus de la tête, les paumes des mains contre l'avant.
2. Ensuite, en décalant le corps sur le côté gauche, il faut refermer la main droite sur le poignet de l'adversaire et tout en se déplaçant dans son dos, ceci aura pour effet de lui remonter le bras à la hauteur des omoplates.
3. Puis, en donnant une pression dans le sens contraire de l'articulation du poignet, l'adversaire lâchera le couteau.

1. Lorsque vous êtes attaqués par le bas, il faut légèrement plier votre corps en deux, toujours sans quitter l'arme des yeux, simultanément, il faut descendre les bras en croix au niveau du ventre, les paumes des mains contre le sol.
2. Ensuite, en se décalant sur le côté gauche, il faut saisir le poignet de l'adversaire et
3. Puis lui remonter le bras dans le dos en suivant le même schéma que pour l'attaque par le haut.

1. Lorsque vous êtes attaqués latéralement,(ceci étant valable pour une attaque latérale à toutes hauteurs, tête, cou, bras et côtes.) il faut décaler votre corps de façon à vous retrouver sur le côté extérieur de votre adversaire.
2. Simultanément, il faut saisir le poignet de l'adversaire de façon à pouvoir prolonger son mouvement d'attaque.
3. Puis ramener son bras, en effectuant une torsion dans le sens contraire de l'articulation, ceci aura pour effet de le mettre au sol et ceci sans que vous ne lâchiez son bras, de façon à récupérer son arme et à le maintenir au sol.



[Table des matières](#)

LES CHUTES.

En règle générale, l'être humain, lorsqu'il chute, a une fâcheuse tendance à "se ramasser", autrement dit, à se laisser tomber bêtement dans la direction de la chute, en s'aidant pour certains, avec les mains ce qui est déjà une amélioration en soi.

Il va de soi, que pour ce qui est du Toosoo-Tai-To, la méthode est différente :

Le saut roulé

Il faut se lancer en avant comme le ferait un gardien de foot, puis passer les bras par dessous le corps en enroulant la tête dans les épaules.

Pendant la roulade, les jambes doivent se regrouper, comme pour un saut périlleux.

La roulade avant

C'est une sorte de saut périlleux mais sans élévation, pour se faire, il faut absolument regrouper le corps le plus possible et effectuer la roulade le plus rapidement possible.

La roulade avant sur l'épaule

Il faut se lancer en avant légèrement sur le côté (droite ou gauche) puis se laisser tomber sur l'épaule en regroupant le corps contre le sol et d'effectuer la roulade sur la plus courte distance possible.

La roulade latérale

Il faut remonter son bras jusqu'à la hauteur de la poitrine et se laisser glisser jusqu'au sol, puis laisser son corps rouler sur le côté.

La roulade arrière

En premier lieu, il faut plier les deux jambes, puis faire le dos rond, ensuite se laisser tomber en arrière en s'aidant des mains pour se relever.

Les chutes directes

Ce type de chutes étant assez particulier et trop long à expliquer, vous les découvrirez au fur et à mesure de votre apprentissage.

[Table des matières](#)

LES PROJECTIONS.

Les projections de base que vous allez apprendre dans le Toosoo-Tai-To, viennent directement de l'AT.DEF.IN.TO., à savoir :

Man-Taï

Projection latérale sur saisie du poing adverse avec garde de l'adversaire au sol maintenu avec une clé de bras.

Ochi-Dae

Projection en avant avec rotation de la cheville adverse et maintient au sol avec une clé de bras et l'appui de votre corps.

Isso-Tho

Mise au sol de l'adversaire par contact direct, saisie à deux endroits et clé de jambe et maintient au sol par le poids de votre corps.

Nani-N'gate

Frappe au niveau de l'abdomen, saisie au col, projection latérale et mise au sol et maintenir au sol par vos deux bras.

Il va de soi, que vous apprendrez aussi toutes les sortes de projections latérales, supérieures et inférieures qui font aussi partie de votre enseignement, ainsi que la façon d'utiliser votre corps lorsque vous perdez l'équilibre face à un adversaire.

[Table des matières](#)

SAISIE PAR L'ARRIERE.

Lorsque quelqu'un vous saisi par l'arrière, en vous entourant avec les bras, plusieurs solutions s'offre à vous, à savoir :

A

1. Effectuer une légère poussée vers le haut et immédiatement après, une descente vers le sol, ce qui vous permet de vous dégager de la saisie.
2. Lors de l'effet de descente, il faut en plus, saisir le bras de l'adversaire et remonter votre main libre, en forme de poing, au niveau des parties génitales de votre adversaire.

B

1. Pencher votre corps en avant et latéralement, d'un côté ou de l'autre
2. Faire passer votre adversaire en avant, en le maintenant par un bras, le mouvement complet doit être effectué très rapidement.

C

1. Assener un fort coup de talon dans le tibia de votre adversaire, tout en vous penchant en avant
2. Sortir de la prise en maintenant l'un des deux bras de votre adversaire puis remonter lui son bras derrière le dos jusqu'au niveau du haut de l'omoplate.

Le fait est que lorsque vous vous trouvez entravé par un adversaire, votre but immédiat doit être de vous libérer le plus rapidement possible de cette emprise, pour se faire, il vous faut réagir rapidement et instinctivement, plus votre adversaire est grand et plus l'exécution de votre prise sera facile.

SAISIE PAR L'AVANT.

En ce qui concerne les saisies par l'avant, cela dépend de la façon dont votre adversaire vous saisit. Nous allons voir la saisie par les poignets ou les bras (A), le cou (B), et les habits (C).

A

1. Tout en avançant le corps dans la direction de l'adversaire, se décaler sur un des côtés, selon votre affinité.
2. Puis effectuer $\frac{1}{4}$ de tour en croisant vos bras, ce qui aura pour effet de croiser les bras de votre adversaire et, normalement de lui faire lâcher prise, vous vous trouverez alors en position de supériorité puisque sur le côté de votre adversaire.

B Plusieurs solutions s'offre à vous :

- I. Effectuer un "chassé" depuis le haut vers le bas ou vice versa, tout en vous appuyant sur, ou sous les bras de l'adversaire, de façon à le faire chuter en avant ou en arrière.
- II. A l'aide de vos doigts, index et majeur, formez une "pointe" tendue vers l'avant, puis assenez des petits coups au niveau de la carotide de votre assaillant.
- III. Saisissez votre adversaire aux habits et à la ceinture, sans vous préoccuper de la saisie qu'il opère sur vous, puis laissez vous tomber en arrière, selon le principe appris pour les chutes arrière, ensuite, rouler par-dessus votre adversaire ce qui aura pour effet de vous retrouver sur votre adversaire à la fin du mouvement.

C

Les saisies par les habits offrent des situations diverses et variées, les expliquer en détail serait trop long et complexe à vulgariser, vous le apprendrez au fur et à mesure de votre avance.

Comme pour les saisies par l'arrière, la rapidité d'exécution est primordiale pour le bon fonctionnement de ces prises.

[Table des matières](#)

TECHNIQUE D'ESQUIVE SUR COUP DIRECT.

Ce que j'appelle "coup direct", ce sont tous les coups, de pieds ou de poings, qui vous sont portés de face ou latéralement.

Toutes les techniques que vous allez apprendre pendant ce 2^{ème} degré, se complètent parfaitement, à savoir, qu'elles peuvent toutes s'accompagner d'une clé et/ou d'une projection.

Pour ce degré, il vous faut vous référer aux photos et à leurs légendes.

COUPS DE POINGS ET COUPS DE PIEDS.

Il arrive parfois que les simples esquives, clés ou mises au sol, ne suffisent pas, dans ce cas, vous allez maintenant apprendre à donner quelques coups de pieds et de poings.

Ces divers coups sont directement repris depuis l'AT.DEF.IN.TO., vous allez apprendre :

Tosseï	coup de poing circulaire avec la main ouverte, du côté droite.
Tasseï	idem, de l'autre côté.
Tisseï	coup de poing direct, de face, à gauche et à droite.
Ateï	coup de poing de haut en haut avec la paume de la main.
Iteï	coup de poing circulaire, retourné, avec la main ouverte.
Mateï	coup de pied de face, levé, groupé, chassé.
Oteï	coup de pied de face, levé, groupé, tendu vers le genou de l'adversaire.
Mao	coup de pied latéral droit, levé, détendu, sans rotation du corps.
Sao	idem à gauche.
Dao	coup de pied latéral, sauté à gauche et à droite, avec élan.
Baï	coup de genoux de face, gauche et droite.

Rapportez-vous aux photos et à leurs légendes pour vous repérer quant à la finalité de ces différentes techniques.

[Table des matières](#)

DEFENSE CONTRE DES ATTAQUES AVEC UN COUTEAU.

Il existe plusieurs techniques de défense contre un couteau, en ce qui concerne le Toosoo-Tai-To, nous allons étudier les parades contre une attaque par le haut, par le bas et latéralement (des deux côté).

A

1. Lorsque vous êtes attaqués par le haut, il faut décaler votre tête vers l'arrière
2. Puis sans quitter l'arme des yeux, simultanément, il faut monter les bras en croix au-dessus de la tête, les paumes des mains contre l'avant
3. Ensuite, en décalant le corps sur le côté gauche, il faut refermer la main droite sur le poignet de l'adversaire et tout en se déplaçant dans son dos, ceci aura pour effet de lui remonter le bras à la hauteur des omoplates
4. Puis, en donnant une pression dans le sens contraire de l'articulation du poignet l'adversaire lâchera le couteau

B

1. Lorsque vous êtes attaqués par le bas, il faut légèrement plier votre corps en deux
2. Puis toujours sans quitter l'arme des yeux, simultanément, il faut descendre les bras en croix au niveau du ventre, les paumes des mains contre le sol
3. Ensuite, en se décalant sur le côté gauche, il faut saisir le poignet de l'adversaire et lui remonter le bras dans le dos en suivant le même schéma que pour la phase A.

C

1. Lorsque vous êtes attaqués latéralement,(ceci étant valable pour une attaque latérale à toutes hauteurs, tête, cou, bras et côtes.) il faut décaler votre corps de façon à vous retrouver sur le côté extérieur de votre adversaire
2. Simultanément, il faut saisir le poignet de l'adversaire de façon à pouvoir prolonger son mouvement d'attaque, puis ramener son bras, en effectuant une torsion dans le sens contraire de l'articulation
3. Ceci aura pour effet de le mettre au sol et ceci sans que vous ne lâchiez son bras, de façon à récupérer son arme et à le maintenir au sol.

APPRENTISSAGE DU BÔ.

Le bâton a ceci de particulier, que l'élève doit absolument le considérer et le ressentir comme étant un prolongement de son corps ou de ses bras.

En fait, il faut aussi lui faire effectuer les mouvements sans le bâton, de façon à ce qu'il se rende compte que c'est comme s'il frappait un adversaire avec ses poings.

Il faut tout d'abord lui apprendre à tenir son Bô fermement, tout en maintenant une souplesse naturelle au poignet et au bras, pour cela, il suffira de lui faire prendre son Bô en main, en lui expliquant comment prendre le bon écartement, puis de lui faire lever les bras jusqu'à la poitrine tendus en avant et ensuite de frapper son Bô à l'aide du votre ; tant qu'il ressentira les vibrations de la frappe cela voudra dire qu'il ne tient pas son Bô correctement.

Par la suite, il faudra lui faire exécuter de grands cercles larges, bras tendu à gauche et à droite puis des petits cercles en ne faisant bouger que les poignets, ceci pendant 1 à 3 semaines environ, selon l'avance de l'élève.

Une fois que l'élève sait tenir son Bô, vous pouvez passer aux mouvements généraux.

L'enseignement du Bô pour l'AT.DEF.IN.TO. se déroule en quatre étapes, à savoir :

Mouvements généraux	frappes longues, roulades, saut, saisie du Bô de l'adversaire et travail des quatre postures de base.
1er Kata	attaque et défense
2ème Kata	attaque, défense et contre-attaque
3ème Kata	attaque et défense assisté par des coups de pieds



[Table des matières](#)

MOUVEMENTS GENERAUX (BASE DU BO).

Divers type de mouvements existent en ce qui concerne le bâton, selon que vous pratiquiez tel ou tel art martial, tout en reprenant certains mouvements connus, j'ai essayé de créer des suites de déplacements spécifiques à notre art. Ces mouvements ont pour but d'améliorer la tenue du Bô et peuvent être enseignés à tout instant lors de la pratique de l'élève.

Pour se faire, vous le ferez travailler à l'aide des quatre positions de bases, à savoir :

TANZO

sortie en hauteur, tourner sur la tête et frapper en décroisé
sortie latérale et frapper tendu au plexus
chassé-croisé
sortie latérale par le haut puis chassé-croisé au niveau des jambes
chassé-croisé, tourner et frapper sur l'épaule

IGUA

moulinette avant avec déplacement
coup direct au genou avec le bas du Bô, en déplacement
coup direct à la cuisse avec le bas du Bô en déplacement
marteau, avec déplacement
effectuer deux grandes envergures en avant et retour en Igua

TINIA

double envergure droite avec déplacement
double envergure gauche avec déplacement
effectuer 4 pas avec des moulinets direct
chassé derrière le dos, tour complet puis retour en Tinia façon nunchaku

MAEÏ

frappé bas sur la cheville gauche, en déplacement
remonter sous le menton, en avançant
frappé tendu entre les jambes, en avançant
frappé bas sur la cheville droite, en déplacement
frappé latéral aux côtes.

[Table des matières](#)

1ER KATA DE BÔ.

Phase d'attaque

Face à l'adversaire, par enchaînement et en avançant.

- Kata Bô à plat en bas légèrement avancé
1. Frappe haute à la tempe gauche
 2. Frappe basse sur le genou droite
 3. Frappe croisée à la tempe à gauche
 4. Frappe décroisée à la tempe à droite
 5. Frappe latérale, entre la 2ème et la 3ème côte, à gauche
 6. Frappe latérale, entre la 2ème et la 3ème côte, à droite
 7. Frappe tendue, au niveau du plexus de l'adversaire
 8. Frappe en arrière, tendue au plexus. (éventuel adversaire attaquant par l'arrière)
 9. Frappe supérieure sur le crâne
 10. IDEM
 11. Tsodo, Bô sur le côté droite, le long du corps.

Phase de défense

Face à l'adversaire, par enchaînement et en reculant.

- Kata Idem attaque.
1. Diagonale tendue, le haut du Bô à gauche
 2. Chassé, en diagonale tendue, le bas du Bô en bas, à droite
 3. Pousser le bras droit en diagonale, le haut du Bô à gauche
 4. Demi-tour croisé, diagonale tendue le haut du Bô à droite
 5. Chassé latéral à gauche
 6. Demi-tour, chassé latéral à droite
 7. Le Bô à plat, descente horizontale sans plier le haut du corps
 8. En garde de base Kata
 9. En garde tendue en haut
 10. En garde tendue en haut
 11. Tsodo, idem attaque.

Pour plus de détail référez-vous aux photos sur le site

[Table des matières](#)

2EME KATA DE BÔ.

Ce Kata à ceci de particulier, qu'il est constitué de 4 Ju, comprenant 5 mouvements chacun. Vous pourrez par la suite le faire exécuter en enchaînant les 4 Ju.

Kata Idem K1

1. Feinte de frappe à la tempe gauche, arrêt aux 2/3 puis passer en dessous du Bô adverse et frapper tendu au plexus.
2. Idem, à gauche.
3. Feinte de frappe latérale, puis idem 1.
4. Idem, à gauche.

Kata Idem K1

Sur la frappe de base face tendue, feinter la frappe puis saisir le Bô à une main, revenir en arrière et en tournant le poignet, frapper au niveau de la tête.

Idem à gauche.

Feinte de frappe au genou, lâcher, ramener sur l'épaule et frapper tendu à l'épaule adverse.

Idem à gauche.

Kata Idem K1

Feinte de frappe au genou et décroisé à la tempe.

Idem, à gauche.

Feinte de frappe latérale droite et décroisé sur la cuisse opposée.

Idem, à gauche.

Kata Idem K1

Frappe de base en haut, puis glisser sur la main.

Idem, à gauche.

Frappe de base en haut, puis laisser glisser le Bô et frapper entre les jambes.

Frappe de base en haut puis au contact, passer en dessous, projeter le Bô adverse et frapper au sommet des côtes.

Après chaque mouvement, il est important que l'élève revienne en position de garde Kata de base.

[Table des matières](#)

3EME KATA DE BÔ.

Ce Kata a pour but de démontrer à l'élève qu'il a la possibilité d'utiliser ses jambes comme complément efficace à ses attaques au Bô, de façon à déstabiliser son adversaire.

Tous les coups sont des dérivés des attaques du 1er Kata.

1. Attaque idem K1 puis.SAO.
2. Attaque idem K1 puis pivoter à droite sur la jambe gauche et frapper avec le Bô sous l'omoplate.
3. Attaque idem K1 puis DAO.
4. Attaque idem K1 puis MATEÏ.
5. Attaque idem K1 puis OTEÏ.
6. Attaque idem K1 puis pousser vers la droite.
7. Attaque idem K1 puis "croissant de lune"
8. Feinte d'attaque haute puis faire glisser le Bô, le saisir comme une perche, planter, sauter de côté en effectuant $\frac{1}{4}$ de tour et frapper en queue de billard dans l'aisselle adverse.

Les mouvements de défense se rattachant à ce Kata, sont les mêmes que l'élève a appris pour les 1er Kata, il n'a plus qu'à les adapter pour qu'ils tombent juste sur les coups.

Il faudra aussi laisser à l'élève la possibilité de ressentir la meilleure façon, pour lui, de parer ces divers coups d'attaque assistés.

Pour plus d'explications, il faut vous référer aux photos.

[Table des matières](#)

APPRENTISSAGE DU SABRE EN AT.DEF.IN.TO.

Tout d'abord, il faut savoir que le Sabre est de loin l'arme considérée comme la plus noble et la plus sûre. La philosophie qui s'y rattache est très importante, tant au niveau des écrits qu'au niveau de la pratique, aussi en ce qui concerne l'AT.DEF.IN.TO., nous retiendrons ceci :

A : L'élève doit se rendre compte que le sabre est le prolongement naturel de son bras.

B : Il faut lui faire comprendre que par les positions qu'il adoptera, il ne doit jamais faire connaître la véritable longueur de son Sabre à son adversaire.

C : Il doit absolument considérer son sabre comme une arme sacrée et le saluer à chaque fois qu'il l'utilisera.

Mais le plus important pour vous dans l'enseignement du sabre est de faire comprendre à l'élève, et si possible maîtriser, le PARADOXE DU GUERRIER....

Ce paradoxe se définit comme suit :

**ATTEINDRE LE NIVEAU DU SABRE QUI FAIT VIVRE L'HOMME,
APRES AVOIR TRAVERSE LE NIVEAU DU SABRE QUI TUE...**

On peut expliquer cette citation qui est l'idéal de l'enseignement du Sabre au japon, de cette manière :

Pour créer une situation où un guerrier peut emporter la victoire sans frapper l'adversaire, il lui faut absolument être déterminé à le tuer sans hésitation. C'est en allant jusqu'à une extrême violence dans l'offensive qu'il pourra réaliser la situation où il domine l'adversaire sans le tuer. C'est là le fameux paradoxe : atteindre le niveau du sabre qui fait vivre l'homme KATSUNIN-KEN, après avoir traversé les expériences du Sabre qui tue SATSUJIN-KEN.

Ce paradoxe, ne peut pas être atteint par la manipulation technique effectuée avec une attitude légère et indécise ; il s'agit en quelque sorte de rebondir à contresens lorsque l'on atteint le paroxysme de la violence.

Le paradoxe, dans la pratique de la voie, se situe dans le temps. Au début, vous devez plonger dans la pratique physique violente avec un esprit déterminé ; en avançant dans la pratique, vous rechercherez un état où votre volonté vous permettra de vaincre l'adversaire sans le toucher.

La capacité de dominer l'adversaire sans lui porter de coup n'est évidemment pas à la portée de tous, ce n'est qu'après avoir dépassé le stade de la violence extrême que vous y parviendrez, mais bien peu y parviennent.

[Table des matières](#)

Le paradoxe du guerrier est régit par une célèbre citation

EN DESSOUS DE LA LAME DU SABRE DE L'ADVERSAIRE EST UNE ZONE QUI TE MÊNE A L'ENFER (MORT), SI TU AVANCES PLUS AVANT (plus près de l'adversaire), TU TE TROUVERAS AU PARADIS (VICTOIRE).....

Cette citation veut dire, entre autre chose, que vous vous devez de toujours être prêt à rentrer dans votre adversaire pour le vaincre, mais si vous vous basez sur la 1ère partie de cet enseignement, vous n'en aurez jamais besoin. Alors n'oubliez pas, adopter un regard déterminé et vous verrez que cela suffira à décourager vos éventuels adversaires.

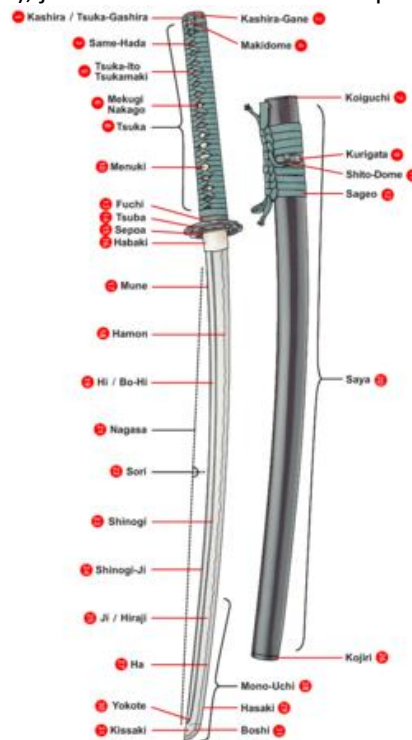
Bien, en AT.DEF.IN.TO., l'apprentissage du sabre commence par la pratique avec le Hand-Bô (Sabre en bois), lorsque le Maître et l'élève jugeront que ce dernier est prêt à utiliser le véritable sabre, il pourra alors continuer son apprentissage par la phase définitive, soit les six Katas et les dégainés-tirés avec les quatre positions.

En AT.DEF.IN.TO., l'enseignement du Sabre passe par quatre phases, à savoir :

- ☞ Les 6 Katas de base avec le Hand-Bô.
- ☞ Les 6 Katas définitifs avec un laito.
- ☞ Les 6 Katas définitifs avec un Katana
- ☞ Les dégainés-tirés sur les quatre positions de base.
- ☞ Le maniement avec deux sabres.
- ☞ Le Kata des 4 points cardinaux.

Vous vous devez de bien faire comprendre à vos élèves que le sabre est une arme dangereuse et les rendre attentifs au fait qu'un accident est vite arrivé ; c'est à vous de bien former vos élèves sur ce point précis, vous verrez qu'ils n'en seront que plus attentifs et ne travailleront donc que mieux.

Tous les mouvements utilisés pour cet enseignement sont connus, bien qu'adaptés pour l'AT.DEF.IN.TO., par Senseï Ossaï (Raynald Villamar), je vous souhaite une bonne pratique.



[Table des matières](#)

LA DEFENSE POUR LES 6 KATAS DE SABRE DE L'AT.DEF.IN.TO.



1ER KATA

1. Chassé latéral
2. Idem à l'opposé
3. Défense haute à deux main

2EME KATA

1. Tombé du sabre à gauche
2. Tombé du sabre à droite
3. Esquive latérale du corps, puis chassé-haut
4. Chassé-tombé bas

3EME KATA

1. Chassé-tombé
2. Idem
3. Esquive latérale du corps puis chassé-bas

4EME KATA

1. Chassé-tombé bas
2. Chassé latéral à une main
3. Frappé bas sur sabre et remonter à la nuque

5EME KATA

1. Chassé-tombé
2. Chassé latéral
3. Chassé-tombé opposé
4. Chassé-tombé opposé

6EME KATA

1. Chassé latéral
2. Idem
3. Chassé-tombé
4. Chassé-tombé opposé

[Table des matières](#)