

LE PROCESSUS DE PRÉPARATION À LA FRAPPE.

Avant de pouvoir frapper en utilisant les 5 étapes

1. Visualisation
2. Synthèse
3. Focalisation
4. Rigidité
5. Frappe

Il faut tout d'abord respecter un processus qui peut paraître logique une fois expliqué mais auquel vous ne pensez pas vraiment lorsque vous allez frapper. Le but de cette fiche technique est de vous faire prendre conscience de ce processus afin de l'utiliser au mieux lors des combats et de votre travail de Kata.

1. Energétique
2. Nerveux
3. Musculaire
4. Puissance
5. Force

Energétique

Vous devez effectuer une concentration d'énergie au niveau de votre « Manipûra-Chakra », également appelé « troisième Chakra » ou encore « Chakra Solaire ». Il est situé 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).

Nerveux

Afin de pouvoir bouger en tant que tel, vous devez tout d'abord en donner l'ordre en envoyant un message nerveux à votre corps. **Concentrez-vous dessus.**

Musculaire

Ensuite vous devez contracter le ou les muscles qui vont bouger. **Concentrez-vous dessus.**

Puissance

Sans puissance (contraction absolue, rigidité et vitesse) aucun coup ni même un simple déplacement ne peut se faire. **Concentrez-vous dessus.**

Force

L'énergie que vous avez concentré en phase une doit maintenant être libérée. **Concentrez-vous dessus.**

Ce n'est qu'une fois effectuées toutes ces étapes que vous pouvez passer à la frappe à proprement parler comme décrite dans votre Makimono.