



# ◆ A.M.I.E. ◆

Arts Martiaux Internes et Externes

23, rue de la Sourdière 75001 PARIS ☎01.42.60.91.63 (répondeur)

e-mail : [amieartsinternes@free.fr](mailto:amieartsinternes@free.fr) site :<http://www.amie-asso.org>

5<sup>ème</sup> année – N° 22

28 décembre.2001

## EDITORIAL

Pourquoi pratique-t-on aujourd'hui les arts martiaux ?

Voilà une bonne question. A l'époque des missiles nucléaires, des avions américains qui du haut de leur vol à 4000 mètres d'altitude, sont capables d'être aussi précis que l'on nous fait voir par la lucarne de nos téléviseurs, qu'est-ce qui peut motiver des gens à se battre à mains nues. Peut-être, que quelqu'un vous a déjà posé cette question ?

Les pratiquants d'arts martiaux internes, ont une réponse toute trouvée, qui enchante souvent leurs interlocuteurs lorsqu'ils parlent, à juste titre, du bien être que cela leur procure. Les pratiquants de karaté, kung fu, Aïkido ou autres arts externes peuvent en dire autant, mais aussitôt on leur répliquera qu'il y a aussi du combat dans ces " sports ". Mais qu'est ce qui vous plaît dans le combat, me réplique mon interlocutrice.

Invité à l'anniversaire d'une pratiquante de karaté, j'étais en compagnie de karatékas du même club et autres amis non pratiquants. Nous étions finalement presque en famille et heureux de nous retrouver. Il m'a suffi de lui montrer toute la civilité et la gentillesse de ces gens que l'on croit vindicatifs et guerriers, voir délinquants, pour que mon interlocutrice comprenne le sens d'*art* avant d'entendre *martial*.

La pratique des arts martiaux n'est sûrement pas la solution à tous les conflits qui agitent le monde...encore que ?

*Et de lui expliquer que le contact physique des combats d'arts martiaux, dès lors qu'il comporte des règles et de l'attention vis à vis de l'autre contribue à cette relation qui manque à nos sociétés modernes et qui pourrait être la vraie définition du " contact humain ".*

Plus nos techniques de communications deviennent sophistiquées et moins nous posons une main amicale sur l'autre. Un article de Newsweek (parce qu'il lui arrive de lire Newsweek, I don't beleive...) s'interrogeait sur l'opportunité d'utiliser la technologie, lorsque la simple connaissance de l'histoire des pathologies d'une famille suffisait à faire un meilleur diagnostic. Le fait d'avoir touché, rencontré, discuté, soigné plusieurs générations d'une famille, s'avère souvent plus précis que l'utilisation de nombreuses machines ou de diagnostics préétablis et froids. Dans les rapports sociaux, il en est de même. Prendre le temps de rencontrer une personne, en dit souvent plus sur son comportement que de l'avoir souvent au téléphone. Les arts martiaux nous apportent cet échange avec en plus, une concentration toute particulière sur la gestuelle de l'autre. En combat, les tics, la forme de déplacement, le regard nous donnent une foule d'informations sur ce que sera la suite de notre propre réponse physique. Connaître l'autre pour se connaître soi est également une règle des arts martiaux. Une autre règle qu'ils nous apprennent, c'est l'adaptabilité.

Le sage chinois disait que du haut de sa rectitude qui le rend fier d'être un homme, la sagesse veut qu'il s'adapte comme la rivière qui cherche sa voie au long du terrain escarpé de la montagne.

Tout comme le grand calligraphe qui adapte ses caractères au papier, tout comme le peintre chinois qui représente souvent dans ses tableaux la grande montagne, plan principal, l'arbre, la rivière et en tout petit le dessin d'un homme sur une barque, notre attitude sera de nous adapter modestement aux autres et à la nature. Au-delà de toutes tentatives de réguler et faire entrer les arts martiaux dans le carcan des sports de compétition, suivons l'origine de leur création : l'adaptabilité, comme ces amis d'une soirée qui répondaient par leur attitude à la question : mais à quoi sert-il aujourd'hui de faire des arts martiaux ?

Point d'ordre pratique : n'oubliez pas de libeller vos chèques en euro. Merci d'avance pour notre trésorière.

Bonne pratique et bonnes fêtes à tous.

Michel LEROY

**Stage de Hatha-Yoga (Iyengar) vu comme une part intégrante de l'entraînement aux arts martiaux en complément physique et respiratoire animé par Jacques VIEILLARD, BEES 3<sup>ème</sup> degré, 3<sup>ème</sup> dan de karaté shotokan, 2<sup>ème</sup> dan de Tae Kwon do**  
*Le samedi 17 novembre 2001*

C'est un groupe hétéroclite qui est venu ce jour ensoleillé du 17 novembre pour participer à la découverte, pour certains, d'une pratique appelée Hata-Yoga. Certains étaient des pratiquants d'arts martiaux externes comme le Karaté ou le Kung Fu, et d'autres issus plus des arts internes comme le tai ji quan , Shiatsu ou Qi gong. Après une présentation du président de l'association AMIE sur le complément physique de cette discipline dans le cadre d'une préparation aux arts martiaux, Jacques Vieillard nous explique la filiation du Hata Yoga et sa différence avec d'autres pratiques de yoga plus ésotériques. Petit passage historique et géographique sur l'origine des arts martiaux et nous entrons dans le vif du sujet : l'application pratique.

Jacques Vieillard semble rassurant concernant le programme de la matinée, puisqu'un retour au calme est observé avant de démarrer la séance. L'objectif de cette position de repos appelée " la position du cadavre ", pas très gai, mais bon, l'image a le mérite d'être claire, est d'orienter la pensée vers la gestion du contrôle musculaire et une détente du corps avant la séance proprement dite. L'échauffement musculaire commence par la posture dite de la " présentation au soleil ". Ensuite les positions du triangle, nous ferons prendre conscience, de manière dynamique, de l'effet d'étirement par des positions qui apparaissent simples montrées par Jacques, mais pas si évidentes lorsqu'on pense pouvoir l'imiter.

L'objectif des exercices exécutés dans les lots des postures spécifiques agit sur toutes les fonctions du corps. L'équilibre par exemple qui fait appel à des stimulations importantes du cerveau en ce qui concerne les repères du corps dans l'espace, le contrôle musculaire, et bien sûr sur la respiration. Dans ces moments de forte intensité musculaire, grande est la tentation de travailler en apnée pour, croit-on, se concentrer sur la raideur musculaire. La réflexion sur le lien avec la pratique des arts martiaux prend son vrai dimension pour un pratiquant d'art martial. Les efforts physiques et mentaux sont aussi intenses qu'une séance de combat et comparables en intensité au comportement en situation de kumité. La séance du matin se termina par un retour au calme, avant de partager un bon repas japonais pour emmagasiner des forces en vue de la séance de l'après-midi. Nous avons apprécié d'être allongé, non pas pour faire la sieste, mais pour reprendre la situation de retour au calme telle que nous l'avions appliquée le matin. Après la pratique des statures debout, nous sommes passés aux positions tête en bas, type " poirier " afin de changer la pression du flux sanguin. L'exécution de ces postures, lorsqu'elle est bien observée, avec la rigueur technique demandée, impliquent un contrôle physique éprouvant et une gestion de la respiration tout aussi difficile. La dernière partie était plus orientée vers un travail d'assouplissement de type " STRETCHING " pour les habitués des salles de sports, ou proche des échauffements traditionnels des pratiquants d'arts martiaux combats. C'était pour le groupe la grande découverte de pratiques très intéressantes qui demandent une grande rigueur d'exécution pour en obtenir les bien-faits souhaités. Nous n'avons pas retenu le nom de toutes ces positions, mais l'important était que nous ressentions ce qu'elles procuraient sur le plan physique.

Jacques nous proposa un retour au calme bien mérité. Après cette dépense physique et mentale, découvrir une facette pas toujours bien connue du Yoga, chacun en redemandait.

Mikael CORRE

AMIE remercie Mickaël Corre pour son témoignage et afin de répondre à une forte demande des pratiquants présents à ce stage de HATA YOGA, nous organiserons dans le premier semestre 2002, en fonction des possibilités de Jacques et de notre calendrier, une deuxième intervention à laquelle nous vous souhaitons nombreux

**Stage de kinésiologie appliquée aux arts martiaux animé par Thierry NOENS, BEES 2ème degré, 4e dan Kyokushinkai, Kinésiologue, créateur de EDUKSPORT à Lille**  
**Le dimanche 2 décembre 2001**

Ce stage a consisté à travailler des exercices permettant de mieux faire fonctionner son cerveau. C'est le "brain gym".

Commençons par rappeler succinctement la théorie. Le cerveau est composé de trois "cerveaux" superposés.

- Le plus ancien et le plus primitif est le "cerveau reptilien" ou paleo-cortex. C'est le centre moteur responsable de la survie, des besoins fondamentaux et de l'instinct (alimentaire, sexuel)...
- Le "cerveau mammifère" ou cortex est le centre émotif et des rituels (provocation, affrontement, domination, séduction...).
- Le "cerveau de neo-mammifère" ou néo-cortex, est le centre intellectuel

Le fonctionnement des deux premiers, ainsi que celui d'une partie du néo-cortex, est inconscient.

La kinésiologie utilise des "tests musculaires". Il s'agit pour le partenaire de "mesurer" la résistance d'un muscle avant et après un certain stimulus sur la personne. Le test le plus utilisé est celui où le bras est étendu horizontalement sur le côté et il s'agit pour le partenaire d'appuyer dessus pour le ramener le long du corps. Les stimuli peuvent être de différentes natures :

- Physiques. Par exemple tirer l'oreille ou les cheveux est un test d'hydratation.
- Emotionnels. On s'imagine dans une situation d'agression extrêmement stressante.

Ce qui est très intéressant est que certains muscles du corps sont en relation directe avec l'un ou l'autre des cerveaux décrits ci-dessus.

Il est alors possible de voir l'effet du stimulus sur chacun des cerveaux et de voir celui, ou ceux, qui déconnectent et seraient donc les maillons faibles en cas de combat de survie.

De même, des exercices de stimulation à base de pressions sur certains points vitaux, d'une manière similaire au shiatsu, sont associés à chacun de ces cerveaux. Après avoir travaillé ces exercices, les tests musculaires montrent de meilleurs résultats.

A ceci se rajoute la très forte latéralité du néo-cortex et, dans une moindre mesure du cortex.

- L'hémisphère gauche est le siège de la logique, du raisonnement, des détails, du séquentiel, de l'exactitude, de la syntaxe...
- L'hémisphère droit est le siège de l'intuition, de la créativité, de la globalité, de la simultanéité, de l'estimation, de la mélodie...

Chaque individu a un hémisphère dominant, bien qu'il se serve en temps normal des deux hémisphères simultanément. Mais en cas de stress extrême, l'hémisphère dominant prend le dessus, l'autre étant comme déconnecté. Des tests musculaires permettent de déterminer quel est l'hémisphère dominant d'une personne.

Rappelons que chaque hémisphère contrôle la partie opposée du corps. Avec des tests musculaires, on détermine d'une manière similaire la main, la jambe, l'œil et l'oreille dominants d'une personne. Ceci permet d'anticiper l'effet d'un stress extrême sur les capacités d'une personne. Par exemple, une personne ayant le cerveau et l'œil dominants du même côté, aura des troubles de vision ; une personne ayant le cerveau et jambe dominants du même côté, sera comme paralysée...

La latéralité se travaille avec des exercices spécifiques sur la motricité, la vision, l'ouïe permettant aux deux hémisphères de travailler mieux ensemble. C'est le "brain gym".

En conclusion, ce stage a été absolument passionnant. Thierry a illustré de manière spectaculaire les connaissances orientales anciennes ainsi que les découvertes scientifiques récentes sur le fonctionnement du cerveau. A la fin de cette journée, chacun peut dire qu'il connaît beaucoup mieux le fonctionnement de son organe le plus important, ce qui implique une certaine remise en cause. Thierry est un professeur enthousiaste. Il nous a fait part avec passion de ses expériences avec les enfants et jeunes en difficulté. Il est de plus plein d'humour, ce qui a fait beaucoup pour notre plaisir tout au long de cette journée. A quand un stage d'approfondissement ?

Pour en savoir plus :

- Dr Paul & Gail Dennison : Le mouvement clé de l'apprentissage "brain-gym", Ed. le souffle d'or.
- Dr Paul & Gail Dennison : Kinésiologie, le plaisir d'apprendre, Ed. le souffle d'or.

Olivier DA COSTA

*INFOS, INFOS, INFOS*

- le dimanche 17 février 2002 : **Stage de Chanbara (escrime japonaise)** animé par **Jacques FANFREDE** BEES 2ème degré, 5ème dan Kendo, 5ème dan Chanbara, 5ème dan Karaté

- le dimanche 17 mars 2002 : **Stage de karaté et Kobudo** animé par **Zenei OSHIRO**, 7ème dan Goju-ryu et Kobudo