

La Gazette d'AMIE

n° 3

1^{ère} année, n° 3

27.06.1997

EDITORIAL

STATIQUE SELON JOSE PUREN

Après le dernier stage sur les points vitaux dans la salle conviviale d'Olivier, cette fois-ci nous avons pris du « large » puisque c'est dans un superbe gymnase de Courbevoie que nos stagiaires ont été accueillis.

Tout d'abord dans une salle de conférences où José Puren nous a fait un vrai cours d'anatomie et d'ostéopathie.

« La plus belle bêtise que l'homme a faite, c'est de se tenir debout sur ses deux jambes. C'est à partir de là que ses ennuis commencent ».

Introduction qui, au début de son intervention, jette dans l'assemblée un froid. La suite sur la statique et le rôle des vertèbres se poursuit sur le même ton imagé et plein d'un humour froid que José manie avec virtuosité.

« Tous les animaux se tiennent à quatre pattes, sauf le kangourou qui a eu la bonne idée de s'acheter une paire de baskets et de se reposer sur sa queue, ce qui rend envie beaucoup d'hommes... ».

Le petit bonhomme, légèrement bedonnant, continuera son exposé avec l'humour qui le caractérise. Après un passage sur la constitution vertébrale des oiseaux. Plus sérieusement, José nous parlera des lignes de forces antéro postérieures et postéro antérieures...

Là, je suis sûr que pour certains vous êtes perdus mais José Puren pédagogue averti appuie sa démonstration par des croquis et des explications suffisamment imagés pour rendre son exposé passionnant.

Enfin, sous forme de questions réponses nous découvrons la « mère » de tous les mouvements.

La plus externe des méninges, membrane la plus importante du corps humain, responsable de la bonne mobilité des os, **la dure mère** Tous nos chocs, physiques, émotionnels, vaccins, antibiotiques, médicaments (cortisone, lariam), amalgames dentaires, etc... ont une influence sur la dure mère donc sur notre statique.

Eclairés par toutes ces explications, mais un peu malheureux de n'avoir pu pratiquer, faute de temps, nous avons désormais un autre regard sur notre stabilité dans la vie quotidienne, martiale et, comme José, regardons-nous les kangourous d'un autre œil mais nous, nous pouvons changer plus facilement de baskets.

LIEN DEBOUT-SOL

Jean Marc ORTEGA, 6^{ème} dan Renshi Shoto ryu, lui, l'après-midi nous a montrés des techniques liées à la légitime défense et où l'adversaire ne représente pas de danger vis-à-vis d'autrui. Ces techniques permettant l'immobilisation au sol sans traumatisme aucun dans le respect de l'individu sont apparentés au judo, aikido et recherches personnelles de Jean Marc Ortega.

A base de clés, luxations, saisies, la grande idée force de cette pratique repose sur l'anticipation de la technique du partenaire et surtout de coller à lui, de faire corps complètement en laissant « le mois d'air possible » entre les deux afin de mieux maîtriser la technique.

Jean Marc Ortéga a montré une grande variété de techniques qu'il possède parfaitement où tous les cas de figures ont été abordés. La pratique de chaque exercice a montré combien il était difficile de perdre ses automatismes de prise de distance, de retrait alors qu'il faudrait rentrer et coller en esquivant l'adversaire.

Pratiquer dans ce superbe dojo a été un vrai plaisir pour tous ; AMIE remercie Courbevoie pour son accueil.

RENCONTRE AVEC FRANCIS BRAILLON

Ceinture noire 1^{er} dans de karaté, il enseigne le karaté, le sport Chanbara et l'ïado. Il est 4 fois champion de France en ïado. C'est un garçon grand, solide et dont la présence physique est indéniable. Je vous propose de le rencontrer au cours de cette interview.

D'origine athlétique, le crâne rasé, expert des arts martiaux, Francis rassure tout de suite son interlocuteur par son sourire et sa sérénité. Mais l'autre facette plus cachée du personnage est la pratique assidue de la bioénergie.

Qu'est-ce qui amène un pratiquant d'art martial à la bioénergie ? C'est la question que j'ai posée pour AMIE à Francis Braillon.

Francis Braillon : C'est une démarche personnelle. La bioénergie permet de se soigner et de prendre conscience d'un monde particulier, c'est-à-dire tout ce qui est champs énergétiques liés à l'être humain et à son environnement.

AMIE : La bioénergie n'est-elle pas une pratique un peu ésotérique ?

Francis Braillon : C'est une démarche qui est orientée vers le soin mais qui comporte un aspect qui peut sembler un peu ésotérique. C'est à chacun de décider du chemin qu'il veut donner à sa pratique. C'est une question de choix personnel.

AMIE : La bioénergie est-elle une vocation ou un cheminement naturel de votre pratique des arts martiaux ?

Francis Braillon : Je crois que c'est une suite logique. Il y a des moments où on est prêt à recevoir des choses. Au cours de notre vie, on est confronté à plusieurs informations que l'on intègre ou que l'on n'intègre pas. Pour moi, un concours de circonstances a fait que tout était favorable pour que je me lance dans le soin et que je replonge entièrement dans les arts martiaux.

AMIE : La recherche sur la bioénergie est-elle une aide pour enseigner les arts martiaux ?

Francis Braillon : A long terme je pense que ça m'aidera, mais pour l'instant je suis dans une phase de recherche. J'ai mis un peu de côté la partie soin de la bioénergie dans la pratique des arts martiaux. Il est sûr qu'il y a une possibilité que j'utilise la bioénergie dans la pratique des arts martiaux mais le moment n'est pas encore venu.

Amie : Qu'est ce que le sport Chanbara ?

Francis Braillon : Le sport chanbara est une nouvelle discipline qui est issue du kendo. La pratique se fait avec un casque et un sabre court ou un sabre long, voire les deux. C'est plus un sport qu'un art martial, mais dans lequel on retrouve tous les codes des arts martiaux. On fait plutôt appel à la spontanéité des gens. Le sport chanbara permet de prendre un premier contact avec la notion de combat et de s'exprimer sans avoir la crainte de se faire mal ou de faire mal à l'adversaire puisque les sabres sont en mousse et qu'on porte un casque.

En tant que professeur de karaté, je pense que c'est intéressant puisque par exemple, pour des enfants qui pratiquent les deux disciplines, le sport chanbara enlève les appréhensions du combat. Le chanbara permet au combattant d'être lui-même sans avoir peur. C'est une discipline très ludique et qui est ouverte à tous.

AMIE : Et qu'est-ce que l'ïado ?

Francis Brailon : C'est l'art du sabre avec son principe de base qui consiste à prendre la bonne décision au bon moment. C'est de la technique pure qui donne l'occasion de pratiquer des Katar d'anciennes écoles de sabre. Le kendo est un sport, alors que la pratique de l'ïado est un perfectionnement où l'on est toujours à la recherche du geste parfait. C'est un véritable chemin d'évolution. Au cours d'un stage au Japon, les maîtres japonais qui nous recevaient nous ont rappelé qu'il fallait enseigner le ïado parce que c'était une façon de **faire évoluer la conscience individuelle et collective**.

Voilà une conclusion sage et que l'on pourrait peut être appliquer à toutes les pratiques d'art martial.

Bonnes vacances à tous.

Amie espère vous retrouver à la rentrée de septembre.