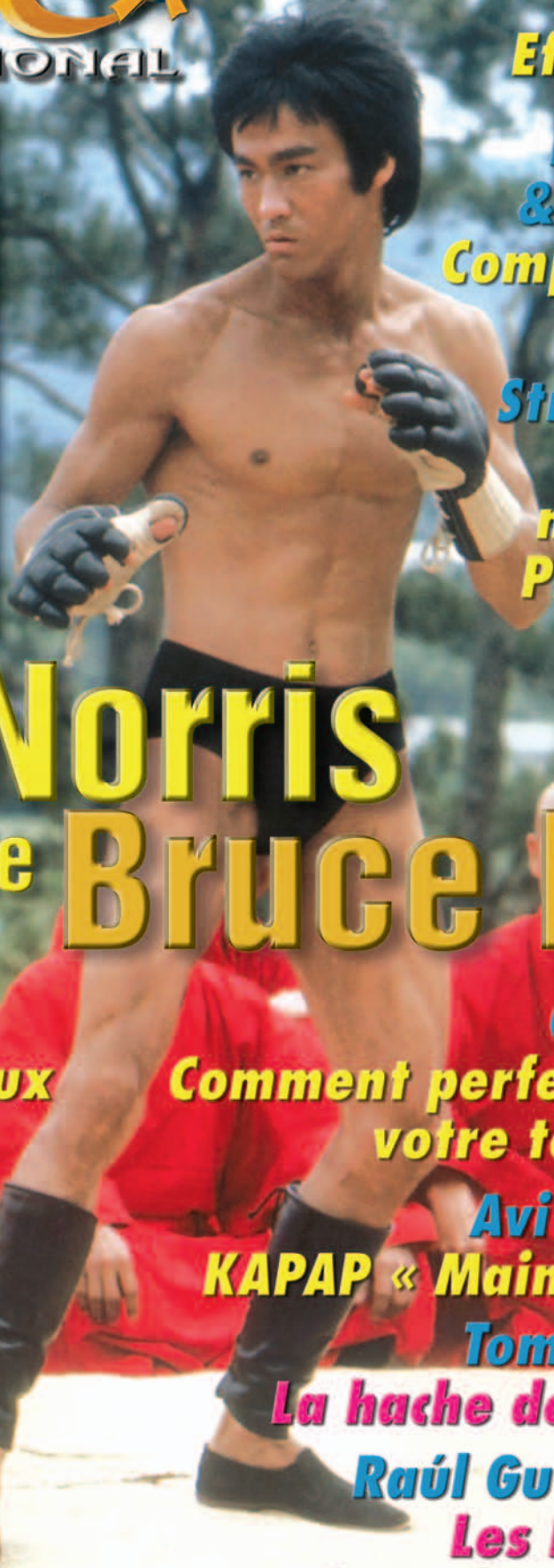


Nouvelle page web. Venez nous voir ! OFFRES UNIQUES !

www.budointernational.com

BUDO

INTERNATIONAL



Histoires du Budo :
Budo no kokoro

JaiJutsu :
Efficacité ?

Dim Mak
& kyusho:
Comparaison

Frans
Stroeven :
Arts
martiaux
Philippines

Chuck Norris

Parle de **Bruce Lee**

Jhon Pellegrini :
Police et Arts Martiaux

Combat :
Comment perfectionner
votre technique

Aikido,
Jiu Jitsu,
Sanda,
Kung-Fu,
WingTsun,
Kajukenbo,
Krav Maga,
Brazilian Jiu Jitsu...

Avi Nardia :
KAPAP « Mains nues »

Tomahawk :
La hache de combat

Raúl Gutiérrez :
Les katas et
leur signification



Editorial

Vivez au présent

« Il n'y a que deux jours dans une année par rapport auxquels nous ne pouvons rien faire, ce sont hier et demain. Aujourd'hui est donc le jour idéal pour aimer, croire, faire et principalement vivre. »

Dalai Lama

« Quand tu vivras réellement l'instant présent, tu seras épaté de ce que tu pourras faire et d'à quel point tu le feras bien. »

Dan Millman
Le Guerrier pacifique

Le piège de la perception est l'un des subterfuges de l'esprit pour soutenir notre sens de la « réalité », pour maintenir la cohérence de notre univers personnel. Pour se soutenir, notre description du monde a besoin de la mémoire, car sans elle il n'y a pas d'apprentissage possible et c'est précisément la bonne mémoire, qui permet la domestication des animaux comme le cheval, l'éléphant, le chameau ou le lama. Dans nos langues, ils sont toujours le paradigme de cela, le paradigme d'une grande mémoire.

L'esprit a ses propres mécanismes et sa propre entité. Comme tout organisme et entité, il a tendance à se consolider lui-même, à manger pour continuer d'exister ; la pensée n'accepte pas de se nier elle-même, à tel point qu'elle a tendance à ne pas accepter ses défauts, s'il le faut en se mentant à elle-même.

La pensée est essentiellement une vieilleries biologique. Elle se nourrit de sensations, qui sont méticuleusement rangées en groupes d'associations. Comme ses outils sont extrêmement entropiques, elle doit impérieusement économiser de l'énergie et simplifie donc tout ce qu'elle archive.

En réalité, ce dont nous nous rappelons n'est jamais ce qui s'est passé, ni même ce que nous avons perçu à ce moment-là, mais un résumé pratique de celui-ci, destiné à faciliter la fonction évolutive et la survie.

Pour l'évolution, la mémoire est un outil. Le buisson pique... « aie ! », associé à des émotions de désagrément et d'irritation... conclusion : à éviter. La pomme est sucrée... mon cerveau me récompense avec des endorphines... je n'ai plus mal au ventre... conclusion : la pomme est géniale. Lorsque nous nous souvenons de la pomme, nous ne nous rappelons pas une pomme spécifique, mais la sensation que nous associons à cette première ou dernière fois que nous avons mangé une pomme et qui nous a laissé sa forte empreinte.

La pensée, dans le fond, est simple comme l'anse d'un seau, et si aujourd'hui, nous lui accordons autant d'importance, c'est parce que l'homme moderne, dépourvu de toute référence spirituelle acceptable, s'identifie presque exclusivement à elle. Il est incroyable de voir comment cette « machine à ranger » qu'est notre cerveau s'est située au centre du fait culturel humain, disloquant et tordant tout. Mais qu'attendre d'une culture qui fait des mannequins et de leurs alter ego, les acteurs, ses héros, tout en ignorant ses sages ? Carlos Castaneda le disait déjà, l'un de nos plus grands vices, c'est que nous adorons nous donner de l'importance.

Utilisant le vice d'associer de toute pensée, j'ai observé que les êtres humains se divisaient en deux types : ceux qui ont tendance à vivre projetés dans l'avenir et ceux qui sont coincés dans le passé. Le présent, seule réalité cependant du point de vue de la perception, est un espace presque toujours inconscient, un moment réduit à la saisie de données que nous ne parvenons pas à emprisonner. La vie passe donc inaperçue entre nos souvenirs et nos projets, marquée de jalons associés généralement à des divisions subjectives, des lignes vitales généralement unies à une émotion intense associées à de la joie ou de la douleur.

Les deux biotypes sont d'une certaine façon malheureux, chacun à leur manière, parce qu'ils vivent finalement aliénés par des réalités fictives, absentes de l'ici et maintenant. Anxieux de réaliser leurs projets, ceux qui vivent vers l'avant veulent se rendre à destination et se perdent généralement les

détails du chemin. Ceux qui sont ancrés dans le passé vivent collés à leurs problèmes ou à des souvenirs illusoire, cherchant à reproduire ce moment unique qui ne reviendra jamais, et leurs larmes regrettant le soleil d'hier les empêchant de voir la merveille des étoiles.

Les sages Zen essayèrent de briser cette chaîne, en rompant les menottes de l'esprit avec des fortunes diverses, parce que, parmi eux, il y avait, bien sûr, les deux types de personnes : ceux qui poursuivaient quelque chose et ceux qui étaient poursuivis par quelque chose. Ils laissèrent cependant quelques lumières sur leur chemin. Récemment, la pratique du Kyujutsu comme méditation, par exemple, m'a laissé entrevoir l'une d'elles. Se vider d'intention quant aux résultats s'est avéré beaucoup plus efficace que d'essayer de les obtenir. Deux flèches plantées ensemble dans une situation impossible finirent par me le démontrer. Ainsi...

L'arc tendu, le temps s'arrête ; passé, présent et futur sont un... la flèche est déjà arrivée... pourtant elle n'est pas partie... au vide suit le vide... chaque chose trouve sa place.

Ce sont des moments de paix et d'apaisement, très efficaces dans le combat quotidien des misères de notre pensée, mais en sachant que le quotidien est opiniâtre et têtue et que personne ne donne une solution durable à cette question.

Je reconnais que je suis de nature « futuriste », je n'ai trouvé qu'un avantage à mon inclination perverse rêveuse du lendemain et cet avantage est arrivé, non pas comme le fruit de ma vertu, mais comme celui des années, car à mesure que s'écourte l'horizon de ma projection vitale, il m'est plus facile d'apprécier le moment présent.

L'hédonisme, tricherie et subterfuge, problème et solution, vient inévitablement à mon aide quand je suis désespéré ; le singe enfermé sait se masturber avec véhémence, mais même le vin le plus délicieux rend amère la bouche de celui qui est repu.

Au-delà des recettes symptomatiques, l'humilité est le point de départ indispensable sur le chemin vers l'ici et maintenant. Le petit devient grand lorsque nous adoptons l'attitude correcte et, en nous vidant, nous devenons plus sereins, ce qui nous permet de nous remplir à nouveau. Les sages de nombreuses cultures ont considéré la respiration comme la clé de ce processus et aucun de ceux qui touchent le sujet ne peut s'en abstraire.

Nyoity Sakurazawa Osawa avait quelques phrases inoubliables et l'unes d'elles, catégorique dans sa simplicité, disait ceci : « Être tous les jours un peu heureux... de plus en plus souvent ». Ce n'est peut-être pas aussi transcendant que le Za Zen, ni si mystérieux, mais c'est, je crois, une proposition intéressante pour n'importe lequel des deux groupes d'« aliénés temporels ».

Finalement, seule la douleur physique et la joie nous conduisent immédiatement à l'ici maintenant, par des voies très différentes, sans doute, mais tout aussi définitives. Mon professeur de peinture Manolo Tarazona, extravagant et unique, « doux dingue » s'il en est, aimait scandaliser les dames, lorsque, dans les rassemblements sociaux les plus select, il lançait ses traits d'esprits. Alors que les gens commentaient combien ils aimaient tel ou tel peintre et le plaisir que son art leur procurait, lui, qui était un vrai artiste et se moquait des prétentieux, quand on lui demandait son opinion sur le sujet, disait : « Moi, ce que j'aime le plus dans la vie, c'est de m'envoyer en l'air » et il ajoutait : « parce qu'alors je parle à Dieu d'égal à égal, cet enfoiré de barbu ». Pauvre Manolo ! Tant talent et tant d'ignorance dans sa





sagesse particulière. Nos maîtres nous manquent toujours quand ils se sont allés, c'est pour ça qu'il faut savoir les honorer en vie...

Je ne peux pas parler à la première personne du biotype nostalgique, mais en observant, j'ai trouvé deux variantes subtiles. Ceux qui portent le monde sur le dos et ceux qui nient le présent simplement parce qu'ils regrettent ce temps passé qui ne reviendra pas. Ces derniers sont généralement une version light souvent hypocrite du premier type, l'authentique héros affligé.

Je connais bien les misères de ma variante, mais ceux qui souffrent du contraire en ont aussi beaucoup. Le passé peut être un maître terrible, un étrangleur impitoyable toute velléité de liberté, de tout stimuli, et les stimuli, qu'ils soient réels ou inventés, sont un outil essentiel pour continuer à vivre.

Si on dirige l'âne et le cheval avec le bâton et la carotte, les nostalgiques fonctionnels ont tendance à utiliser seulement le bâton et à oublier la carotte, parce que s'ils la regardent, ils l'imaginent toujours amère plutôt que douce. Ils sont dominés par le bâton, tout comme nous, pauvres de nous, les amateurs de science-fiction, les esclaves du lendemain, qui pensons que si nous allons suffisamment vite... nous finirons par attraper la carotte. Bien sûr la vie nous torée, allongeant toujours le bâton et nous enseignant que derrière chaque passe de cape... il n'y a que de l'air.

Ces inclinaisons définissent assez bien les deux groupes de personnalités. Le nostalgique reconnaît principalement la valeur du bâton et l'utilise sur lui-même et sur les autres, avec le même zèle que l'amant du futur utilise et abuse de la carotte, avec lui-même et, il ne pourrait en être autrement, avec les autres également. L'un est un pessimiste-né, l'autre un optimiste exacerbé, ils regardent le même verre, le voyant l'un à moitié plein, l'autre à moitié vide.

Les nostalgiques tiennent bien les choses, mais n'aiment pas entreprendre, parce qu'ils se méfient toujours de tout. Les futuristes possèdent l'allant de celui qui veut toujours avancer, espérant que la vallée sera plus verte derrière la prochaine colline, mais ils sont faibles avec les détails et la planification et épuisés, ils se perdent facilement.

Devant les problèmes, le premier cherche des solutions dans ses souvenirs et sa formation, le second dans son initiative et sa polyvalence. Aveugles tous les deux, ils entendent les voix des sirènes qui résonnent du côté de leur prédilection, parce que nous nous réfugions tous dans l'essentiel, dans le connu.

Il n'y a pas d'autre solution pour ce que nous sommes, que de nous en rendre compte pour balayer devant notre porte. Nous passons notre vie à pourchasser la technique, l'astuce ou le truc qui atténuerait les conséquences négatives de notre nature et qui conserverait, pour éviter l'effet du pendule, les positives qu'elle recèle. Comme dans tout bon cocktail, le sage ajoutera au nostalgique quelques gouttes tièdes de la potion de son contraire et vice versa, sachant qu'on aura beau assaisonner un plat d'oignons, il piquera toujours.

En attendant, si nous vivons assez longtemps et parvenons enfin à être vraiment sage, nous finirons par démasquer cet imposteur, ce parvenu, auprès de ce brocanteur de la conscience qu'est la pensée.

Nous sommes ce que nous sommes. Oui, mais nous sommes aussi ce dernier bastion de la défense, l'enfant intérieur qui ne meurt jamais. Le pauvre, il est tout simplement leurré à penser comme les autres veulent qu'il pense, à regarder toutes les choses comme le monde veut qu'il les regarde. Mais tout au fond de nous, si nous cherchons bien, il est là, tapi dans sa simplicité et lui seul est capable de ne pas succomber complètement à ce trompeur obstiné. C'est pour cela que le jeu, jouer, est le dernier rempart impérissable contre les tromperies de la pensée prétentieuse. Oui. La seule façon de vaincre ce menteur compulsif, c'est de l'amuser, mais sans qu'il s'en rende compte... autrement dit... en jouant.

La vertu n'est pas dans le milieu, comme le proclament les patelins, mais dans les extrémités conjuguées, et dans le processus de la vie. Une telle combinaison n'est possible qu'à l'une de ses extrémités ; quand nous serons vieux, mais plein d'un riche passé (que nous oublierons probablement parfois), souvenons-nous au moins d'une chose : jouer comme des enfants.

Ne cessez jamais de jouer, les amis !



<https://www.facebook.com/alfredo.tucci.5>

Shidoshi Alfredo Tucci





Avi Nardia

“Empty”

www.kapapacademy.net

www.defens





YouTube



downloadsite

KAPAP "Close Hands"

sivetraining.net

www.avinardia.com

Self-Défense



Dans notre nouveau DVD de l'Avi Nardia Academy produite par Budo Magazine, nous faisons le pont entre la vieille école d'arts martiaux et le CQB moderne (combat rapproché - Close Quarters Battle).

Mon expérience en tant que major dans l'armée israélienne (Israeli Defense Force) et plus tard comme entraîneur officiel de l'unité d'élite du contre-terrorisme d'Israël m'a appris que l'entraînement de l'esprit et du mental guerrier doit être considéré comme prioritaire par rapport au simple entraînement physique.

Quand je regarde l'état actuel des arts de combat, je vois trop d'élèves impressionnés par l'éclat et le miroitement des soi-disant héros de guerre qui se sont auto-proclamés grands maîtres. Certains de ces « maîtres » sont des gens qui ont tout juste survécu à quelques jours d'entraînement avec moi. D'autres, je les ai chassés de l'armée israélienne ou de l'académie de police. Sans vouloir donner à ces personnes plus de reconnaissance qu'ils ne le méritent, mon objectif est d'expliquer à la génération suivante qu'un chevalier dont l'armure est étincelante est un homme dont le métal n'a jamais été éprouvé.

Afin d'apporter une certaine perspective, j'ai voulu réaliser ce DVD pour faire le pont entre la vieille école d'arts martiaux et le CQB moderne. Je tiens à remercier Chris Shabazz, un grand Sensei et combattant de Karaté full-contact à l'école de Karaté de Sosai Masutatsu Oyama, pour sa participation au tournage.

Nous avons filmé au Shoshin dojo, qui signifie « esprit de débutants ». M'entraîner dans ce dojo historique m'incite toujours à conserver cet esprit de « toujours élève, parfois professeur ».

L'article suivant, écrit par Ken Akiyama, est une introduction pour ceux qui verront ce nouveau DVD. J'espère que vous apprécierez le film et je vous remercie pour votre soutien.

Avi Nardia, fondateur, KAPAP moderne

Texte et photos : Ken Akiyama & Avi Nardia





Avi Nardía “Empty”





Enseigner la vieille école du combat rapproché

Bien que l'accent combatif original de nombreux arts martiaux traditionnels ait été minimisé, ces arts contiennent encore des leçons importantes qui vont bien au-delà des dimensions purement physiques du combat. Pour survivre dans le combat de votre vie, vous avez besoin de beaucoup plus que des muscles et un tatouage. En outre, les muscles reluisants sont absolument inutiles pour un enseignant centré sur le développement de ses élèves. C'est pourquoi les nouveaux élèves doivent regarder au-delà de ce qui brille et trouver de véritables enseignants.

Une des caractéristiques vraiment unique de l'école de KAPAP d'Avi Nardia, c'est qu'elle a développé le système en se basant sur la vaste expérience dans les méthodes d'entraînement et les techniques de la vieille école des arts martiaux. Bien sûr, il y a beaucoup de clubs qui empreintent au hasard des idées dans

des livres et sur l'Internet et qui les mélangent. Mais le Kapap moderne d'Avi est exceptionnel car il est basé sur une intelligence et un charisme uniques, et sur une formation à la vieille école des arts de combat. Il est, en effet, 4e dan de Judo Kodokan, 6e dan de Kendo avec le maître Kubo Akira, 7e dan en Jujutsu japonais avec le Hanshi Patrick McCarthy (qui est aussi mon professeur) et il est ceinture noire de RCJ Machado BJJ. On peut ajouter en outre dans cette équation, son expérience dans la conception d'un programme d'entraînement pour le recrutement des forces spéciales israéliennes et son service en tant que formateur officiel CQB dans l'unité spéciale de contre-terrorisme d'Israël. Le résultat est le système d'auto-défense le plus rapide et le plus intuitif du monde : le Kapap modern d'Avi Nardia.

Quand nous regardons le système Kapap d'Avi, nous voyons une présentation convaincante des arts martiaux à travers le regard du meilleur

instructeur de CQB du monde. Parmi tous les points forts des TMA (arts martiaux traditionnels), il y a des aspects de l'entraînement des TMA qui sont impraticables ou impossibles pour le citoyen moyen, l'agent de police ou le soldat. En tant que tel, le Kapap moderne est partiellement conçu par le système génial d'Avi pour identifier ce qu'il ne faut pas enseigner dans le cadre du KAPAP.

On affirme souvent qu'Einstein aurait dit : « Rendez les choses aussi simples que possible, mais pas plus simples. » Peu importe qu'Einstein ait effectivement dit cela ou pas, ces sages paroles expliquent justement pourquoi tant de systèmes de self-défense échouent sous la pression. Ils sont, soit trop simples, soit trop compliqués. La plupart de nos élèves n'ont ni le temps ni l'envie de passer des années à étudier des arts martiaux ésotériques. Ils ont besoin pour développer de manière concise un bon niveau de compétence. Par conséquent, le plus grand secret de





l'école de KAPAP d'Avi Nardia n'a rien à voir avec les techniques. Le secret, c'est l'entraînement mental et c'est pourquoi Avi a fait ce DVD, pour montrer comment les concepts de la vieille école sont utilisés pour l'entraînement à la self-défense et au combat rapproché modernes.

Le samouraï savait que la posture mentale et un esprit indomptable étaient primordiaux pour le succès sur le champ de bataille. Anciennement, un samouraï devait étudier de nombreux arts, y compris l'équitation, la natation, et même écriture, la musique et la culture afin de cultiver un esprit ouvert, l'équilibre émotionnel, et bien sûr, la maîtrise tactique. Ainsi, les samouraïs

s'entraînaient comme des guerriers de la pensée, du corps et de l'esprit, prêts à combattre dans n'importe quelle situation.

Miyamoto Musashi est considéré par beaucoup comme le plus grand escrimeur de tous les temps. Dans son livre des Cinq Anneaux (1645), il écrit : « Faites de votre position de combat votre position de tous les jours. » Dans le budo, la posture de combat est appelée kamae, et il s'agit d'un thème central. En fait, l'étude des arts martiaux des anciennes écoles est si fortement centrée sur le kamae que les spectateurs occasionnels jugent généralement mal ce qu'ils voient quand ils sont témoins d'un entraînement traditionnel. Ce qu'ils ne

Avi Nardia

“Empty”





APAP ty Hands”





comprennent pas, c'est que l'étude de la posture physique est en fait un moyen de développer la posture de la pensée et de l'esprit. Un de nos objectifs à l'Avi Nardia Academy, c'est de veiller à ce que ces enseignements ne se perdent pas comme les anciennes techniques de tir à l'arc des guerriers sarrasins.

L'étude de l'histoire est une source abondante d'inspiration et de leçons d'humilité. Rappelons que la guerre, le CQB et l'auto-défense ne sont pas de nouveaux sujets et qu'au fil des millénaires, l'humanité a sans doute oublié certains aspects de ces sujets complexes. Prenons, par exemple, l'archer danois qui a

défié les experts modernes en ressuscitant les anciennes techniques de tir à l'arc. Il a étudié les vieux livres et a ressuscité les techniques perdues des guerriers sarrasins pour tirer des flèches avec une rapidité et une précision étonnantes. En étudiant la vieille école, il a battu de « nouveaux » records du monde qu'on a longtemps cru impossibles à battre et qui était, par conséquent, considérés comme mythiques.

Dans ce nouveau DVD, filmé au Shoshin dojo, Avi montre, de différentes manières, le lien entre la vieille école du budo et le CQB moderne.

K

Avi Nardia

“Empty”

www.kapapacademy.net

www.defens





APAP ty Hands”

sivetraining.net

www.avinardia.com





Avi Nardia

K
“Empty

www.kapapacademy.net

www.defen

**Cette vidéo DVD est
éducative,
inspiratrice et ouvre
les yeux.**

**Je la recommande
vivement aux
pratiquants de tous
les styles,
anciens et
nouveaux.**

**La connaissance est
génératrice de
puissance et cette
production de Budo
International sera
un excellent ajout à
votre collection,
transmettant cet
esprit de
« Shoshin »,
l'esprit du
débutant."**

APAP
ty Hands"

www.budovivetraining.net

www.avinardia.com





Self-Défense



Avi Nardia **K** **“Empty”**

www.kapapacademy.net www.defense



Une démonstration présente les incontournables parallèles entre le mouvement de l'épée de l'iaido (dessin de l'épée) et la manipulation d'une arme de poing. Les armes à feu sont peut-être les derniers-nés de l'armement individuel, mais elles n'échappent pas à la sagesse intemporelle et à la logique de la vieille école.

Une autre facette intégrale de l'entraînement de la self-défense est la mise en forme physique intelligente. Dans ce DVD, le Sensei Chris Shabazz présente de puissantes méthodes de préparation physique expliquant les avantages des exercices et les précautions à prendre, montrant l'importance de faire des choix intelligents dans les pratiques d'entraînement.

De nombreux systèmes militaires de combat se vantent d'être les plus « mortels et destructeurs ». Malheureusement, beaucoup de ces revendications peuvent être vraies, mais pas comme vous l'imaginez. Les programmes de combat et de MMA sont généralement conçus pour les hommes ayant entre 18 et 22 ans, qui sont dans une condition physique exceptionnelle et ont déjà été ciblés et sélectionnés en fonction d'une forme physique remarquable et d'un type de personnalité à haut risque. Malgré leur condition physique et leur enthousiasme, de nombreux élèves de ces programmes souffriront des blessures qui les affecteront toute une vie. Ces blessures peuvent être considérés comme acceptables dans certains programmes militaires et sportifs, mais à l'Avi Nardia Academy, nous enseignons « la sécurité du début à la fin ». Dans notre école, l'entraînement de haut risque n'est pas nécessaire pour développer l'efficacité au combat d'un soldat professionnel, d'un agent de police ou d'un chef de bureau qui apprend la légitime défense pendant son temps libre.



APAP ty Hands”



New DVD

DVD

VIDEO

Tout système a des limites et quand vous passez d'un système à un autre, vous devez apprendre un autre art martial et c'est ce que le Kapap essaye d'éviter. Le Kapap, combat face à face, c'est ça, un pont entre systèmes. Son fondateur fit sienne une expression dont le concept était utilisé par d'autres styles d'arts martiaux traditionnels : « Ne portez pas une arme, soyez vous-même l'arme. » Si votre pensée, votre esprit et votre corps sont l'arme, vous serez une arme qui sera tout aussi efficace lorsque vous porterez une arme. Ce DVD de l'Avi Nardia Academy traite de la connexion entre la « vieille école » d'arts martiaux et le CQB (Close Quarters Battle) moderne.

L'expérience de Nardia en tant que commandant à l'IDF (Israel Defense Forces) et entraîneur officiel de la principale unité anti-terroriste israélienne lui a appris que cultiver la pensée et l'esprit du guerrier devait être prioritaire sur le simple entraînement physique.

Dans cette vidéo, nous étudierons entre autres, la sécurité avec les armes et les parallélismes convaincants entre l'laïdo et le maniement correct d'une arme à feu. Les armes à feu sont les éléments les plus récents de l'armement individuel, mais elles n'échappent pas à la sagesse et à la logique de la vieille école. Nous verrons également des exercices d'entraînement adaptés du BJJ, des exercices de désarmement et de préparation intelligente du corps avec des explications quant aux bénéfices et les précautions à prendre. Un DVD éducatif, inspirateur et révélateur, recommandé aux pratiquants de tous les styles, anciens et modernes.

HYPERLINK "mailto : davidgramage@gmail.com" davidgramage@gmail.com

AVINARDIA
ACADEMY

Avi Nardia

CINTURÃO NEGRC BUDO INTERNACIONAL CINTURÃO NEGRC KAMPFKUNST INTERNATIONAL

KAPAP

“Empty Hands”

Avi Nardia

REF.: • KAPAP8

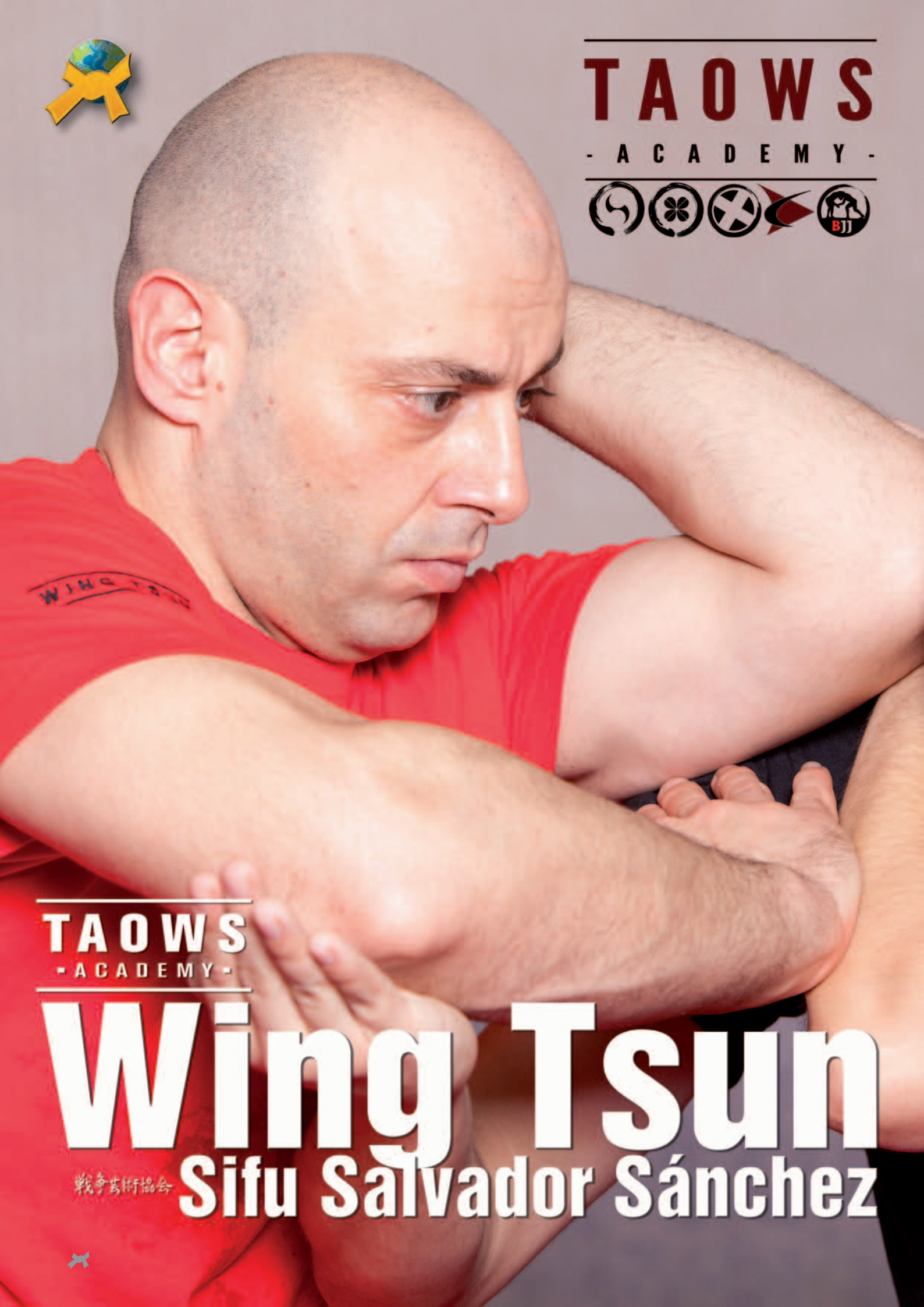
KAPAP

“Empty Hands”



TAOWS

- A C A D E M Y -



TAOWS
- A C A D E M Y -

Wing Tsun
Sifu Salvador Sánchez

戰爭武術協會





Ancien et nouveau

« Ceux qui sont habiles dans l'art de préparer la défense considèrent qu'il est essentiel de s'appuyer sur la force des obstacles, tels que les montagnes, les rivières ou les ondulations du terrain. Ils le font de telle sorte que l'ennemi ne puisse pas savoir où attaquer, ils se mettent par terre et dans les plis du terrain. Les experts dans l'art de l'attaque considèrent qu'il est essentiel de tenir compte des saisons et des avantages du terrain. Ils utilisent les inondations ou le feu, selon les circonstances. Ils le font de telle sorte que l'ennemi ne sache pas comment se préparer. Ils lancent une attaque comme la foudre surgissant du neuvième ciel... »

TU YU

Ce petit extrait d'un vieux poète chinois, qui semblera peut-être manquer de sens pour certains, est, pour les arts martiaux actuels, la preuve que souvent le « vieux » ne se démode pas. Il y a une tendance généralisée à discréditer tout ce que nous considérons classique ou ancien.

C'est la mode des MMA et des sports de combat, qui vivent une deuxième (ou une troisième) jeunesse et ont amené à la télévision et dans les grands stades des États-Unis et du Japon les consommateurs du showbiz des arts martiaux. Et s'il y a quelque chose qui ne va pas c'est précisément cela. Ces modes n'engendrent pas des pratiquants ; au contraire, ce qu'elles créent, c'est une masse d'acheteurs de

jeux vidéo de MMA ou de consommateurs de « pay per view » le samedi soir sur les chaînes de la télévision américaine.

Dans de nombreux articles, j'ai défendu les points positifs des MMA et des sports de combat, dont je me déclare un fidèle admirateur et je reconnais l'énorme avantage que cela a engendré pour les arts martiaux « traditionnels ». Beaucoup sont « revenus sur terre » et ont été contraints de revoir leurs systèmes d'un bout à l'autre, afin de les analyser d'un point de vue plus pragmatique. Autrement dit, ils ont dû se demander s'ils pratiquaient correctement et si l'approche des techniques et des idées était la correcte.

Les MMA ont fait redescendre sur terre beaucoup de ceux qui flottaient dans les limbes et ça, c'est vraiment bon pour tous les arts de combat. Mais nous ne devons jamais confondre, mélanger ou comparer des choses, qui comme je le disais dans mon article il y a quelques mois, sont « eau et huile ».

À l'ère de la domination des arts martiaux mixtes, il est inévitable que de nombreux systèmes classiques regardent du coin de l'œil ce qui se passe dans le panorama des sports de contact et dans les célèbres MMA. Nous avons souvent tendance à confondre des termes et des concepts qui ont peu à voir les uns avec les autres et nous finissons par discuter ou comparer des choses qui ne peuvent tout simplement pas l'être, parce qu'elles appartiennent à des scénarios différents. Bien qu'il

« Pour ceux qui connaissent peu les arts martiaux « classiques », il est vraiment facile de dire que les systèmes classiques semblent inutiles et inutilisables, en comparaison avec les MMA. »

YouTube

click!





TAOWS
- ACADEMY -

Wing Tsun

戦争芸術協会 **Sifu Salvador Sánchez**





« Notre devoir, en tant que professeurs et héritiers d'une tradition vieille de plusieurs siècles, c'est de promouvoir la pratique complète et l'étude de cet art. »

Il existe certains éléments dans les sports de contact, en particulier dans le monde du BJJ et du Grappling, qui sont très intéressants, nous voulons pratiquer les systèmes classiques et obtenir une plus grande efficacité.

Pour ceux qui connaissent peu les arts martiaux « classiques », il est vraiment facile de dire que les systèmes classiques semblent inutiles et inutilisables, en comparaison avec les MMA. Bien que j'aie déjà parlé de cela dans une colonne, il y a quelques mois, les modèles utilisés habituellement dans les comparaisons sont assez curieux. Lorsque l'un d'entre eux veut comparer l'ancien et le nouveau, il choisit généralement l'humble professeur d'une petite école (habituellement un père de famille, qui suit des cours deux ou trois fois par semaine par pure passion) à l'un des monstres des MMA, type Vanderlei Silva ou Fedor Emedjanenco, qui se consacrent à la lutte corps et âme et qui remuent des centaines de milliers d'euros, des contrats publicitaires, la télévision, etc. Avec un tel panorama, la comparaison est vraiment stupide. C'est comme assurer que tous les pratiquants d'arts martiaux mixtes ou de sports de contact peuvent ressembler à ces grandes figures de l'UFC.

À l'époque du tout ou rien, de ce qui sert et ce qui ne sert pas, sans possibilité d'un moyen terme, il est difficile de trouver des gens qui sont capables de voir que l'essence de TAO se trouve à mi-chemin. Nous situer sur ce milieu, où l'on peut pratiquer l'une ou l'autre tendance avec la tranquillité de savoir que nous pouvons apprendre

de part et d'autre en étant attentifs, peut nous fournir un bon point de départ pour atteindre nos objectifs.

J'aimerais aujourd'hui me référer à l'un de mes sports favoris. Humblement mais passionnément, je le pratique beaucoup et il m'a énormément enrichi en tant que pratiquant d'arts martiaux et en tant que personne qui aime pratiquer un sport de combat : le Jiu Jitsu brésilien. Cela fait maintenant un peu plus d'un an que j'ai rencontré mon professeur Jair Correa de Magallães (Faixa Preta 2e Dan), fondateur de la Blakz Team BJJ. Même si je dois admettre que comme pratiquant fan du WingTsun, ce monde ne m'intéressait pas trop, plus je pratiquais cet « art doux », mieux je comprenais un grand nombre de travaux avancés de Wing Chun Kuen. Curieux, n'est-ce pas ?

Dans le Wing Tsun, nous utilisons comme âme du système le Chi Sao (et Chi Gerk) qui se base sur l'utilisation du pouvoir « collant » pour inhiber, diriger et profiter de la puissance de l'adversaire. Coller à l'adversaire nous donne un avantage important le moment venu et nous y consacrons de nombreuses heures de notre pratique. Mais il est curieux de constater que beaucoup de pratiquants de Wing Tsun déplacent les bras (ou les jambes) en simulant des séquences d'action et de réaction, sans mettre réellement en œuvre cette idée de « pouvoir collant ». En fait, de nombreux pratiquants « poussent » les bras de l'adversaire...

Quand j'ai rencontré mon professeur de BJJ, Jair Correa, ce qui m'a le plus surpris dans sa façon de lutter, c'est sa





capacité impressionnante à utiliser ses jambes en garde et comment il poussait jusqu'à son extrême la capacité de rester collé aux jambes de l'ennemi qui tentait de « passer sa garde ». Douceur, fluidité et coordination, tout en un. J'ai pensé... : « C'est du pur Chi Sao (Chi Gerk) ». J'ai alors commencé à m'intéresser à un système qui, en 80 ans seulement, a atteint des niveaux de développement que l'on peut qualifier de stupéfiants !

La principale différence entre la méthode d'entraînement du BJJ par rapport à d'autres systèmes de combat plus traditionnels, c'est précisément la manière de s'entraîner.

Regardons en détail pourquoi !

- Les rôles des deux pratiquants sont entièrement définis (passeur, gardien)

- Le pratiquant travaille avec minutie la technique, l'adaptant à ses besoins (compétition ou BJJ Martial Art) et il n'ajoute des techniques ou des habiletés que quand il a entièrement assuré la connaissance des techniques de base. Il ajoute à ce qu'il possède déjà ! Il n'accumule pas les techniques, les exercices ou les sections qu'il domine à peine et surtout (dans la grande majorité des cas) qu'il ne comprend pas.

Ces deux points ont engendré une évolution du système qui est digne

d'étude et d'admiration de la part de beaucoup de pratiquants d'arts martiaux.

Si nous regardons maintenant... notre cher système. Il y a principalement deux façons d'apprendre ou de pratiquer le Wing Tsun, en fonction de la branche ou de la lignée d'où l'on provient. En essayant de synthétiser et pour mieux expliquer ce que je veux dire dans l'article d'aujourd'hui, nous dirons qu'il y a :

1. Des écoles qui enseignent le système progressivement à travers des « matières » et passent beaucoup de temps à compléter le système.

2. Des écoles ayant une structure de formation moins structurée, qui enseignent sans aucune limite (apprentissage rapide du système) et qui par la suite prennent le temps d'améliorer ce qui a été appris.

Dans les deux cas, le principal problème de notre système est, à mon avis, que le style n'est pas construit sur base de ce qui est déjà maîtrisé. Autrement dit, une personne apprend des formes, des techniques et des exercices qu'elle pratique au cours de périodes de temps plus ou moins longues. Quand l'instructeur de service voit une amélioration dans la compréhension de l'exercice, il fournit l'outil suivant. Mais nous oublions un « petit détail » : dans notre système, nous ne sommes pas capables d'appliquer en sparring chacune des idées que nous avons posées. Le fait est qu'il est très difficile de parvenir à

« La principale différence entre la méthode d'entraînement du BJJ par rapport à d'autres systèmes de combat plus traditionnels, c'est précisément la manière de s'entraîner. »

Wing Tsun

戦争芸術協会 Sifu Saïlvador Sánchez



www.taows-academy.com



TAOWS
- ACADEMY -





Wing Tsun

TAOWS
- ACADEMY -

Wing Tsun

戦争芸術協会 **Sifu Salvador Sánchez**





TAOWS

- A C A D E M Y -



« Que se passerait-il si nous obligions LES DEUX partenaires à la plus grande perfection technique, en définissant parfaitement leurs rôles et en oubliant l'idée que l'un fait travailler l'autre, pour les mettre à travailler tous les deux dans une bataille technique ? »

maîtriser et à comprendre bon nombre des idées de ce système parce qu'il manque la sève de la lutte : la lutte elle-même ! On évolue dans la maîtrise technique et la connaissance des exercices, mais on met rarement à l'épreuve la maîtrise de l'efficacité d'une capacité combative, car cela ne se fait généralement pas dans la grande majorité des écoles de WingTsun. Dans le monde de grappling (JJB et autres), on termine tous les jours de pratique par du sparring. Par conséquent, la lutte elle-même est le conducteur et le banc d'essai des idées et des techniques du style lui-même.

Cela m'a fait réfléchir quant la manière d'entraîner et de centrer la pratique et j'ai décidé d'instaurer quelques changements dans la façon de pratiquer. Au début, c'était juste une idée, mais je suis maintenant en train d'en faire une réalité. Il y a deux ans, nous avons décidé d'introduire des changements dans la méthode d'entraînement afin d'obtenir à une amélioration substantielle de la qualité des pratiquants.

Je demande tout haut : que se passerait-il si nous dotions le pratiquant de connaissances techniques, de la compréhension des techniques à développer et si nous l'obligions à consolider tous ces points avant d'ajouter quelque chose de plus à son arsenal ? Que se passerait-il si nous obligions LES DEUX partenaires à la plus grande perfection technique, en définissant parfaitement leurs rôles et en oubliant l'idée que l'un fait travailler l'autre, pour les mettre à travailler tous les deux dans une bataille technique (passeur/gardien) ? C'est de cela

que traite le texte du début de notre article ce mois-ci...

Si nous regardons l'enseignement ancien, nous verrons que cet aspect qui les définit est une chose absolument nécessaire pour la véritable évolution. Dans le petit texte que je vous présente au début de cette colonne et que vous pouvez trouver dans certaines versions de « L'Art de la Guerre » de Sun Tzu, se reflète parfaitement cette idée, qui, d'autre part, n'est autre que d'imprégner tout pratique, technique et stratégique, de l'idée du « yin-yang ».

Encore une fois, je remets au centre des regards la nécessité de travailler la pratique d'un art comme le WingTsun, conjointement à des détails qui sont complètement inséparables de cette pratique : la culture traditionnelle chinoise, la philosophie, la stratégie de l'art de la guerre, la connaissance de la médecine chinoise, etc.

Notre devoir, en tant que professeurs et héritiers d'une tradition vieille de plusieurs siècles, c'est de promouvoir la pratique complète et l'étude de cet art, pour diverses raisons. Nous pourrions en citer plusieurs, mais il y en a une qui est au-dessus toutes : nous pratiquons le WingTsun (et les arts martiaux en général) parce que c'est bon. Parce que cela fait du bien à celui qui les pratiquait bien. Parce que cela crée des ponts entre les gens et parce que cela éduque à des valeurs les pratiquants qui commencent sur la voie des arts martiaux chinois.

La pratique d'un art de vie...
le Wing Tsun.

Sifu Salvador Sánchez
Fundateur de la
TAOWS Academy





2

Nouveau site
4 vidéos à



Téléchargez vos vidéos

web ultra-rapide
9 € chacune



Eskrima

Arts Martiaux Philippins

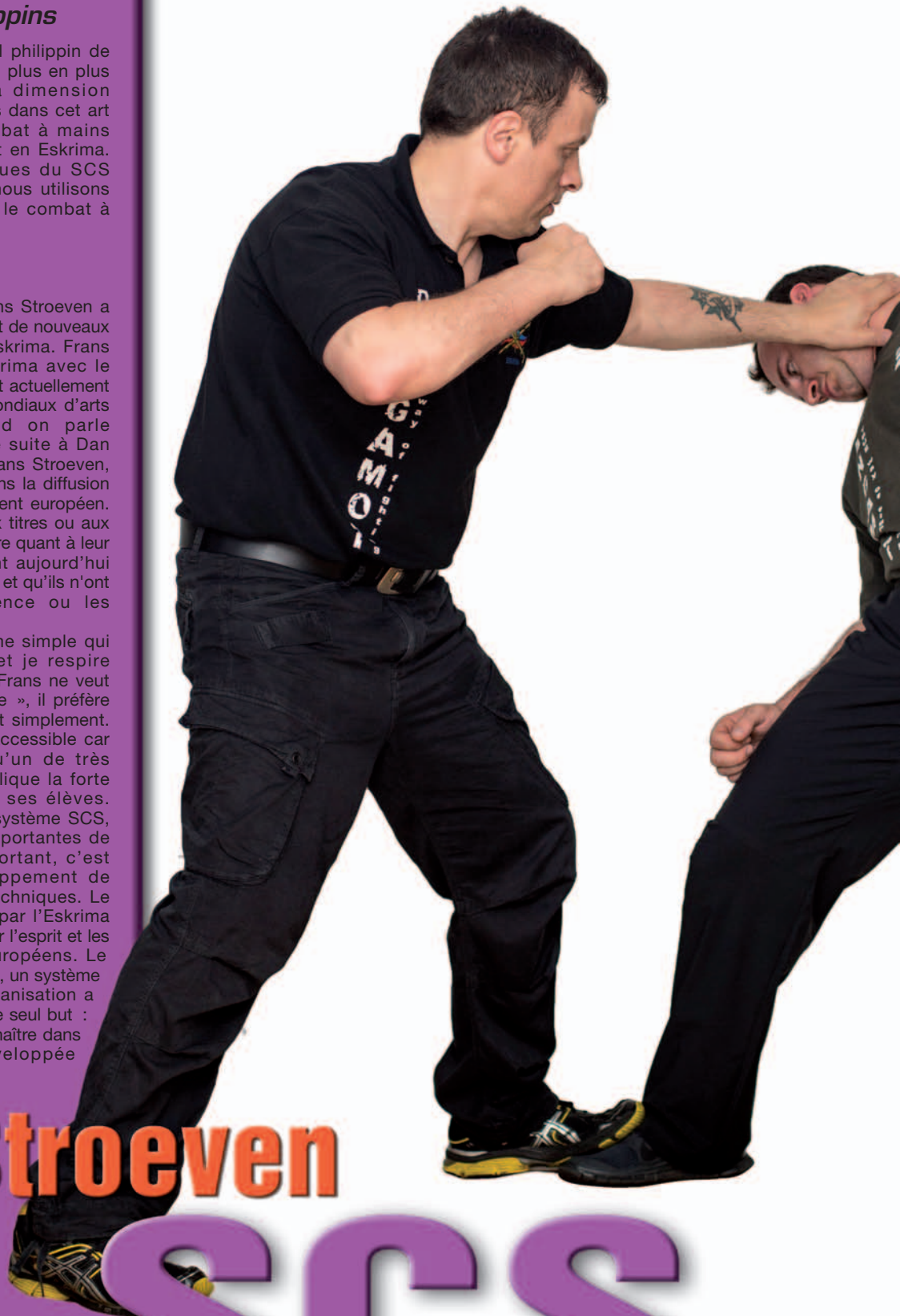
L'Eskrima est un art martial philippin de plus en plus populaire, car de plus en plus de gens reconnaissent sa dimension intégrale. L'utilisation d'armes dans cet art est habituelle, mais le combat à mains nues est tout aussi important en Eskrima. Dans le combat à mains nues du SCS (Stroeven Combat System), nous utilisons le terme de Pangamot pour le combat à mains nues.

À propos du SCS

Depuis plus de 30 ans, Frans Stroeven a développé de nouvelles idées et de nouveaux concepts et techniques en Eskrima. Frans Stroeven a commencé l'Eskrima avec le grand maître Bill Newman. Il est actuellement l'un des principaux experts mondiaux d'arts martiaux philippins. Quand on parle d'Eskrima, on pense tout de suite à Dan Inosanto, Cacooy Canete et Frans Stroeven, qui ont joué un rôle majeur dans la diffusion de cet art martial sur le continent européen. Frans Stroeven est opposé aux titres ou aux diplômes et a une idée très claire quant à leur utilisation. Il pense qu'ils sont aujourd'hui utilisés dans un but commercial et qu'ils n'ont rien à voir avec l'expérience ou les compétences.

Frans : « Je suis un homme simple qui aime l'Eskrima, je mange et je respire l'Eskrima, ni plus ni moins ». Frans ne veut pas être appelé « grand maître », il préfère qu'on l'appelle « Frans » tout simplement. Cet esprit rend le style plus accessible car Frans est lui-même quelqu'un de très accessible. C'est ce qui explique la forte courbe d'apprentissage de ses élèves. Apprendre l'Eskrima dans le système SCS, c'est apprendre les bases importantes de l'Eskrima. Mais le plus important, c'est l'accent mis sur le développement de nouvelles combinaisons et techniques. Le SCS est fortement influencé par l'Eskrima original, mais il est complété par l'esprit et les méthodes d'entraînement européens. Le SCS est dès lors un style de vie, un système en constante évolution. L'organisation a pour objectif et est née dans ce seul but : propager l'Eskrima et faire connaître dans le monde l'Eskrima développée par Frans.

www.scseskrima.nl



Frans Stroeven

SCS

Stroeven Combat Systems





**« Depuis plus de
30 ans,
Frans Stroeven a
développé de
nouvelles idées et
de nouveaux
concepts et
techniques en
Eskrima. »**





Eskrima

www.sceseskrima.nl



École hollandaise

L'école hollandaise, existe-t-elle ? Oui, elle existe. Les Hollandais sont de redoutables combattants. En kick-boxing, nous sommes à la tête dans le monde. Pensez à Peter Aarts, Remy Bonjasky, Ernesto Hoost (quatre fois vainqueur du K1 !) et à Sem Schilt (idem). Pensez à Anton Geesink premier non-Japonais à remporter une médaille d'or aux Jeux olympiques de Judo, en battant son adversaire japonais. La principale raison de la réussite de l'école hollandaise c'est son esprit combatif. Les Néerlandais sont débrouillards, ils ne se contentent pas de copier les techniques, ils développent leurs propres



Frans Stroeven

SCS

Stroeven Combat Systems





techniques et méthodes de formation. L'école hollandaise n'est pas axée sur les traditions, elle se concentre sur des concepts et des techniques gagnants. En Eskrima, ce n'est pas différent. Frans dit toujours que nous ne sommes pas un musée. Dans un livre sur Ernesto Hoost, l'auteur parle des coups de poing projetés et des combinaisons de coups de poing. Lorsqu'on lance des coups de poing et qu'on avance lors d'une attaque, il est important de faire sortir votre adversaire de sa position et de

Formation mentale et spirituelle

L'entraînement du full contact est très important dans le SCS. Dans la plupart des styles d'Eskrima, il n'y a pas de contact entre l'arme et le corps. Dans le SCS, le contact est normal. Même les débutants feront l'expérience du contact au cours de leur première leçon. Ce n'est que de cette façon que vous pouvez travailler de manière réaliste et sûre. Ce type d'entraînement offre de grands avantages. Premièrement,



le déséquilibrer. Contrer une telle attaque devient difficile. Quand on bloque, on ne fait pas un pas en arrière, il faut au contraire aller à nouveau de l'avant pour fermer la distance de votre adversaire. C'est là une manière typiquement néerlandaise de penser : frapper votre adversaire aussi vite et aussi fort que possible. Dans le SCS, cette façon de penser est portée à un tout autre niveau. Bloquer est considéré comme négatif, c'est une pensée négative. Bien sûr, dans le SCS, on enseigne le blocage aux nouveaux élèves, mais les élèves avancés devront se concentrer sur les attaques directes. D'abord attaquer et ensuite bloquer. Afin de réaliser ces principes correctement, vous devez répondre à certaines exigences. Comprendre le langage du corps, le jeu de jambes, pourquoi frapper très fort et continuer de frapper. On peut dire que l'agressivité est dans l'ADN du SCS.

l'élève apprend à frapper la cible spécifiée. Deuxièmement, les élèves acquièrent un meilleur contrôle sur le bâton et le couteau. Troisièmement, les élèves perçoivent mieux comment contre-attaquer, réaliser des techniques de désarmement et faire des clés. Et enfin, quatrièmement, la puissance des élèves augmente et ils deviennent plus résilients. Lors de séminaires, j'ai vu des élèves n'ayant pas eu ce type de formation de combat s'affaiblir lorsque leur corps entrait en contact avec un bâton ou un couteau. Ils ne sont pas habitués au contact et ça fait mal. Dans l'entraînement SCS, on commence par un léger contact corporel. Les élèves plus expérimentés sont habitués à recevoir des coups sur le corps. De cette façon, on peut avoir un entraînement très réaliste, et toutes les techniques et les principes sont appliqués de manière très agressive et réaliste.





Eskrima

Zonage

C'est quoi le zonage et quel est son but ? Au cours des stages, Frans se pose souvent cette question. Il explique que le zonage est un élément important de l'Eskrima, mais qu'il est souvent mal compris. Frans a fait une démonstration à Cebu, beaucoup le regardaient et parmi eux se trouvait Dionie Canete. Et quand il a effectué sa démonstration, Canete a crié à Frans : « Ne regarde pas ton adversaire, regarde les femmes dans la foule ! ». Frans a expliqué qu'il comprenait ce que Canete entendait par là ; dans le zonage, il est important que l'attaque soit également la défense. Quand vous utilisez une attaque particulière, vous savez ce que votre adversaire va faire et quelle sera sa contre-attaque. Utiliser le zonage, par exemple, c'est contrer la première attaque de votre adversaire et en même temps contrôler son bâton droit, votre adversaire ne peut que contrer de nouveau avec sa gauche. Mais peu importe parce que votre contre-attaque et votre contrôle vont automatiquement bloquer cette nouvelle attaque (avec la gauche) en même temps. C'est ça le zonage, le zonage est

www.scseskrima.nl

« On apprend à l'élève de SCS à inciter son adversaire à la défense et à maintenir la pression sur lui. »

Frans Stroeveen

SCS

Stroeveen Combat Systems





l'essence du contrôle du combat, en ayant une vision générale de la suite logique des mouvements du corps et en les anticipant.

Esprit gagnant

La volonté de gagner est très importante dans le SCS. On apprend à l'élève de SCS à inciter son adversaire à la défense et à maintenir la pression sur lui. Cela exige un état mental centré et décidé à gagner. Le SCS veut que les élèves sentent et cherchent en eux-mêmes ce sentiment d'agression intense pour traduire cette agression en une agression contrôlée. Frans : « Le vrai sens de l'utilisation de l'énergie vers l'avant lorsque vous attaquez votre adversaire réside dans le concept d'agression contrôlée, les attaques doivent être effectuées rapidement et puissamment. »

Les armes dans le SCS

Dans le SCS, nous utilisons n'importe quoi comme une arme, le type d'armes n'est pas vraiment important. Si l'on maîtrise le bâton et le couteau, n'importe quelle autre arme peut être utilisée. Frans : « Les armes ne sont pas pour jouer. Nous nous entraînons à un usage réaliste des armes, bâton, couteau, karambit, tonfa, hache, pocket stick et épées. Ce sont les armes classiques que nous utilisons. Comme je l'ai mentionné avant, si vous comprenez le bâton et le couteau, vous pouvez utiliser n'importe quoi comme arme sans avoir besoin d'une formation supplémentaire. Pour le combat au couteau, le SCS offre un système complet de combat de couteau. Ce n'est que si vous maîtrisez le couteau, que vous pouvez vous défendre avec succès contre un couteau. C'est une chose à laquelle nous croyons fermement au SCS. Le combat au couteau constitue une base solide pour l'utilisation d'autres armes, c'est pourquoi nous lui donnons un aussi haut niveau. Le World Knife Fight System (WKFS), qui fait partie du SCS, est aujourd'hui largement répandu parmi les pratiquants d'arts martiaux, mais aussi dans le monde des forces spéciales. La tenue du couteau, les exercices, les techniques de désarmement avec et sans couteau soi-même, le grappling avec couteau, le grappling avec couteau au sol ainsi que l'utilisation et la manipulation de différents couteaux sont enseignées dans le système. »

Mentalité dans le combat au couteau

Le combat au couteau est un élément indispensable de la self-défense, mais il est aussi plus que cela. Le combat au couteau est et restera quelque chose de très dangereux où la vie et la

mort se côtoient. Le combat au couteau est dangereux même pour un expert. Même si l'on contrôle le combat au couteau à un haut niveau, il existe un risque élevé de blessures. Vous devrez accepter que le sang coule dans un vrai combat, peu importe votre niveau d'expérience. Accepter cela vous donnera un énorme avantage.

Pangamot

Le Pangamot dans le SCS est très réaliste et se centre fortement sur la self-défense Pangamot, ce qui signifie « combat total » : tout est permis dans le combat de rue philippin. La victoire est essentielle. Le style de combat philippin à mains nues est également appelé « Panantukan », « Panajakman » ou « Mano Mano ». Mais le Pangamot dans le SCS va beaucoup plus loin. Dirty boxing, figure 8 concept, filipino trapping, tapi tapi, knife concept, banga banga, espada y daga, anti dumog, drain and trap, lacoste trapping, coups de coude et coups de tête, exercices de sensibilité, higot hubad, clés et souplesse, coups de pied sur la ligne basse et esprit combattant sont des éléments et des principes qui sont entraînés dans le SCS Pangamot.

Mentalité de rue

Le SCS veut conserver un combat et un esprit de rue. Les élèves de SCS ne sont pas de parfaits boxeurs, kickboxeurs ou grapplers. Les élèves n'apprennent pas à boxer avec un boxeur ni à aller au sol avec un grappler. Dans le SCS, on utilise le principe de l'anti-boxe, l'anti-grappling, etc. Fondamentalement, dans le SCS, on pratique tout ce qui est interdit dans la boxe, le kickboxing et d'autres arts martiaux : mordre, tirer les cheveux, pincer, frapper à l'entre-jambe, aller à la gorge, aux yeux, etc., tout ce qui est très « sale ». L'objectif du SCS c'est d'être un combattant global. Très souvent, un combat commence par quelques bousculades, continue et se termine avec des coups sauvages. Dans le combat avec armes, il ne faut pas sous-estimer l'utilisation soudaine d'armes cachées.

Style unique

Le SCS de Frans Stroeven en tant que style de combat unique, conçu pour la rue et pour les situations de combat, est de plus en plus créatif. De nouveaux concepts et techniques sont inventés, il n'y a pas de temps pour la stagnation. Vous voulez voir le SCS en action ? Retrouvez Frans Stroeven sur YouTube. Voyez-le par vous-même, vous ne le regretterez pas. Il vous invite dans son monde, dans le monde de l'Eskrima.

Vous pouvez le contacter à :
info@scseskrima.com ou visitez son site Web **www.scseskrima.com** et **www.knifefightssystem.com**





Boutique de téléchargement de vidéos d'Arts Martiaux,
Sports de Combat et Self-Défense

PLUS DE 50 TITRES DISPONIBLES EN LANGUE FRANÇAISE !!!

Vous pouvez choisir parmi plus de 350 titres au format mp4 et audio dual anglais-espagnol.

Tous les titres en Téléchargement au prix de 12 € la vidéo.

Promotion 4 Vidéos au prix de 3.



www.budointernationalvideo.com



BOXE
ARNIS
KALI
ESKRIMA
SHAOLIN
KENPO
GAOFEIRA
AIKIDO
KICK BOX
SHAKU
KUNGFU
MMA
BJJ
JIU JITSU
KOBUDO
JKO
DEFENSA
JUDO
KARATE
KRAV MAGA

VIDEOBUDO
CHANNEL YouTube

VIDEOS EN TÉLÉCHARGEMENT TOP SELLER SERIES



KYUSHO JITSU



KRAV MAGA



ARNIS KALI ESKRIMA



PRO SELF DEFENSE



KUNG-FU



KARATE



www.budointernationalvideo.com





James Mcneil

Splashing Hands



YouTube



Kung Fu

downloadsite

Masters & Techniques



WENG CHUN KUNG FU



FA KUEN

SIFU ANDREAS HOFFMANN



La méthode Fa Kuen surgit dans les salles d'entraînement du fameux temple de Shaolin du Sud et se répandit avec le temps jusqu'à arriver au Dai Duk Lan, où le jeune élève Andreas Hoffmann promet au grand maître Wai Yan de faire connaître le Weng Chun. Une partie importante de celui-ci est la méthode Fa Kuen qui permet

d'atteindre « le pouvoir d'une tornade », se basant sur le principe du cercle. Notre corps, avec sa structure articulaire, etc., ne nous permet que de

réaliser des mouvements circulaires. La méthode Fa Kuen reconnaît que le mouvement direct n'est pas

le plus court. Considérant

le mouvement circulaire

comme le plus court, il

nous permet d'atteindre

un énorme pouvoir. Dans

ce travail, le maître

Hoffmann nous révèle les

cinq ponts du Fa Kuen,

connus étant comme le

cœur de la forme Fa Kuen

et que l'on peut réaliser au

moyen de coups de poing,

coups de coude, coups de

pied, etc. En combinant ces

concepts, on développe une

spirale de coups qui permet de

détruire la résistance de l'adversaire

et de lui faire perdre l'équilibre. Le DVD

se compète par la forme Fa Kuen en 10

sections et ses applications ainsi que l'entraînement

avec les Pads. Un style qui a rendu célèbres les lutteurs

de Weng Chun dans les compétitions de Lutte libre et de

Sanda du fait des méthodes de coups peu orthodoxes du

Fa Kuen.

KUNG FU
KUEN



S HOFFMANN

REF.: • WENG-3



VIDEO DOWNLOAD

DVD: 20,00 €



English
Español
Français

COMMANDES :
Budo international. net

Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.

Hung Gar Kung Fu Gung Gee Fook Fu 洪拳 Doy Dar (Partner Set)

Sifu Martin Sewer



Les élèves passionnés de Shaolin Hung Gar n'ont encore rien vu de pareil à ce travail.

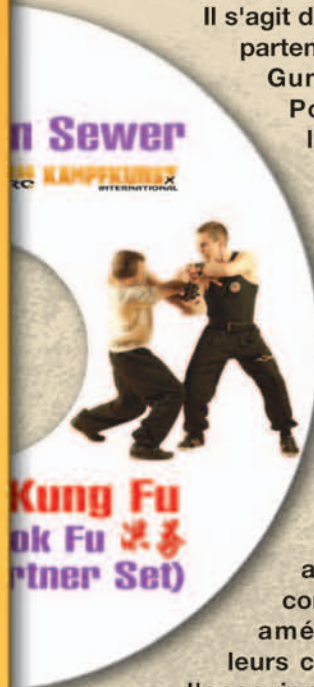
Il s'agit de la première forme avec un partenaire de Hung Gar, la forme Gung Gee Fook Fu Doy Dar.

Pour s'entraîner jusqu'aux limites du combat réaliste avec un partenaire, il est absolument nécessaire d'apprendre cette forme.

Le maître Martin Sewer, 8e dan, nous montre, aidé de deux de ses principaux instructeurs, les détails subtils de cette forme conçue pour le combat.

La forme Gung Gee Fook Fu Doy Dar aide les élèves qui veulent progresser à acquérir de nouvelles compétences de combat et à améliorer considérablement leurs capacités.

Ne manquez pas l'occasion de découvrir le véritable savoir du temple de Shaolin, ainsi que l'authentique Hung Gar Kung-Fu avec le grand maître Martin Sewer !



REF.: • SEWER5

DVD: 20,00 €



Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.



English
Italiano
Español
Français
Deutsch

COMMANDES :
Budo international. net

Christian Wilmouth

Faustino

Dan Zahdour

Christian Wilmouth



"Recherche, Evolution et Développement"

Krav Maga

Seminars, information, contact, sta

no Hernandez

Dan Zahdour

mouth

Faustino Hernandez

Ch



Le groupe KMRED a été créé par Christian Wilmouth, Faustino Hernandez, Dan Zahdour et Jérôme Lydoine. Ce groupe n'a pas pour vocation d'être une fédération de Krav Maga, mais juste un regroupement d'instructeurs et pratiquants passionnés de self défense et de sports de combat et travaillant autour d'un programme technique commun. En effet, par exemple, les clubs historiques du groupe KMRED présents en France sont affiliés à la fédération délégataire du Krav Maga dans ce pays, la FFKDA. Et c'est grâce à la force de cette dernière, qui fait un énorme travail pour faire connaître le Krav Maga au plus grand nombre, qu'en France, le groupe KMRED peut s'épanouir. Cette démarche est également présente avec les clubs que nous avons au Danemark. En effet, localement les structures où se pratique le Krav Maga Recherche Evolution et Développement sont rattachées aux instances fédérales officielles.

“Self Defense Professionals”

Magga RED

ay tuned at www.kravmagared.com

Christian Wilmouth

Faustin

Dan Zahdour

Christian Wilm



You 

Le groupe KMRED n'a pas pour vocation de rechercher ou d'ouvrir de nouveaux clubs. Il arrive cependant que certaines structures ou personnes cherchent à rejoindre notre école. Dans ce cas, nous les accueillons à bras ouverts, à condition que ce soit réellement la passion qui les anime et que les valeurs que nous défendons soient partagées par ces derniers, mais aussi que les structures respectent une charte leur demandant de s'affilier aux structures officielles avec lesquelles nous travaillons.

Nous avons donc décidé, au travers de cet article, de vous présenter les clubs « historiques » du groupe KMRED ainsi que les actuels instructeurs et assistants qui enseignent notre programme.



“Recherche, Evolution et Développement”

Krav Maga

Seminars, information, contact, sta

no Hernandez

Dan Zahdour



Les deux premiers clubs à avoir vu le jour sont le club KMRED de Dax dans les Landes (France) et le club KMRED d'Ustaritz/Bayonne dans le Pays Basque (France). Ces deux clubs regroupent à ce jour plus de 200 pratiquants et une équipe d'une douzaine d'instructeurs et assistants dirigés par deux des co-fondateurs de Krav Maga Recherche Evolution et Développement, Christian Wilmouth et Faustino Hernandez.

Le troisième club qui a rejoint KMRED est le club de Mouguerre, situé lui aussi au Pays Basque (France) et qui est dirigé par Serge Michelena. Cette structure accueille environ 50 pratiquants.

“Self Defense Professionals”

aga RED

ay tuned at www.kravmagared.com

Christian Wilmouth

Faustine

Dan Zahdour

Christian Wilmouth



La quatrième entité, elle, est présente au Danemark, à Copenhague et est dirigée de main de maître par Dan Zahdour, co-fondateur lui aussi de notre école. Ce dernier, membre éminent des services gouvernementaux de ce pays pendant de très nombreuses années, a su s'entourer d'assistants dont la crédibilité n'est pas près d'être mise en cause, ce qui amène de nombreux professionnels à fréquenter ces cours à la recherche d'une méthode réaliste adaptées à leurs besoins.

Très vite, un centre spécialisé en arts martiaux et sports de combat où l'instructeur en chef se nomme Mickael Delaporte a rejoint notre groupe pour devenir le cinquième club ayant démarré cette aventure exceptionnelle. Aujourd'hui, suivi par plus d'une centaine d'élèves et disposant de deux assistants dévoués, Mickael continue de transmettre sa passion dans son centre de Coarraze Nay dans le Béarn (France).

Également, depuis maintenant quelques mois, un instructeur KMRED a été amené pour des raisons professionnelles à s'installer sur l'île de la Réunion dans l'océan Indien (France). C'est là-bas que Jean François Lebian a décidé de diffuser les enseignements de notre école.

“Recherche, Evolution et Développement”

Krav Maga

Seminars, information, contact, sta

Yohan Hernandez

Dan Zahdour

Wilmouth

Faustino Hernandez

Christian



Enfin, un jeune plein de talent qui, durant plusieurs années s'est donné le temps et les moyens de venir se former au centre de Dax sous la direction de Christian Wilmouth, a, après avoir passé son diplôme d'instructeur KMRED, décidé d'ouvrir une section Krav Maga Recherche Evolution et Développement en région « Picardie » proche de la ville de Compiègne. Nul doute que le succès sera au rendez-vous pour Yohan de Castro.

Le groupe, au travers de ces clubs et de ses enseignants, donne des cours de Krav Maga toute l'année mais organise également de nombreux stages et formations spécialisés. Par exemple, après un stage à Copenhague (Danemark) au mois de juin suivi d'un stage intensif de trois jours à Dax (France) et d'un autre stage pour une unité militaire spécialisé au mois de Juillet, c'est en septembre que Christian Wilmouth dirigera des stages sur l'île de la Réunion et à l'île Maurice.

Pour conclure, le groupe KMRED souhaite à tous les clubs de passionnés des arts martiaux et sports de combat une très bonne rentrée sportive en ce mois de septembre 2014.

“Self Defense Professionals”

Magga RED

Stay tuned at www.kravmagared.com

The largest Martial Arts media in the World

¡Entra en nuestra web! ¡OFERTAS sin competencia!

www.budointernational.net

CINTURON NEGRO

Top 10 Budo-Videos
¡Los títulos y los Maestros de la década!

WingTsun: El Arte de la efectividad
Kenpo: Raúl Gutiérrez

KARATE
Gran Gala del Karate Español

Martin Sewer: Shaolin Hong Gar

Combat Hapkido: GM John Pellegrini

Krav Maga RED: Cómo entrenar de forma realista

Jeet Kune Do: Las claves de su evolución

Peter Weckauf: El Artista Martial Integral

Cuchillo en combate: Lo que debes saber

Capoeira, Kung Fu, Lucha libre, Muay Thai, Krav Maga, Pencak Silat...

El Jean Claude que nadie conoce
JC-Van Damme

Visit our website! FREE ON LINE every Month!

www.budointernational.net

BUDO INTERNATIONAL

Top 10 Budo-Video
Which are the Masters & videos of the decade?

WingTsun: The Art of effectiveness
Hwa Rang Do: Weapons of Korea

Martin Sewer: Shaolin Hong Gar

Combat Hapkido: GM John Pellegrini

Krav Maga RED: Realistic Training

Jeet Kune Do: The evolution of Bruce Lee's style

Shizen Tradition: The people of Jengu

Peter Weckauf: The complex Martial Artist

Knife Combat: What you need to know

Capoeira, Kung Fu, Lucha libre, Muay Thai, Krav Maga, Pencak Silat, Close Quarter Combat...

The Jean-Claude Nobody Knows!
JC-Van Damme

Visita il nostro sito web! OFFERTE senza concorrenza!

www.budointernational.com

CINTURA NERA

Top 10 Video-Budo:
I titoli e i Maestri del decennio!

WingTsun: L'Arte dell'efficacia
INTERVISTA: Al Gran Master William Cheung

Kenpo: Raúl Gutiérrez

Martin Sewer: Shaolin Hong Gar

Combat Hapkido: GM John Pellegrini

Krav Maga RED: Come allenarsi in maniera realistica

XI INTERNATIONAL MARTIAL ARTS DAY: Intervista a Sifu Alessandro Colonnese

Jeet Kune Do: Le chiavi della sua evoluzione

Peter Weckauf: L'Artista Marziale integrale

Coltello nel combattimento: Ciò che si deve sapere

Capoeira, Kung Fu, Lotta Libera, Muay Thai, Krav Maga, Pencak Silat...

Il Jean Claude che nessuno conosce
JC-Van Damme

Visitez notre site Web!

OFFRES sans pareil!

www.budointernational.com

BUDO

INTERNATIONAL

Top 10 Budo-Vidéos

Les titres et les maîtres de ces dix dernières années!

Peter Weckauf :
Expert martial
Intégral

Couteau de combat :
Ce que vous devez savoir

Capoeira,
Kung Fu,
Lutte
Muay Thai,
Krav Maga,
Pencak Silat...

Jean Claude, celui que personne ne connaît

JC-Van Damme

Krav Maga RED :
Comment s'entraîner
de façon réaliste

Martin Sower :
Shaolin Hong Gar

Kenpo :
Raúl Gutiérrez

WingTsun :
L'art de
l'efficacité

Combat Hapkido :
GM John Pellegrini

Jeet Kune Do :
Les clés de son évolution

Besuche unsere Homepage! Unvergleichliche ANGEBOTE!

www.budointernational.com

KAMPFKUNST

INTERNATIONAL

Top 10 Budo-Videos

Die Titel
und Meister
der Dekade!

Peter Weckauf:
Die ganzheitliche
Kampfkunst

Messer im Kampf:
Was du wissen musst

Mixed Martial Arts:
Punkende Fights und
faule Kämpfer im Oktagon

Capoeira,
Kung Fu,
Lucha libre,
Muay Thai,
Krav Maga,
Pencak Silat...

Der Jean Claude, den niemand kennt

JC-Van Damme

WingTsun:
Die Kunst der
Effektivität

Kenpo:
Raúl Gutiérrez

Movie:
Survival

Martin Sower:
Shaolin Hong Gar

Krav Maga RED:
Wie man realistisch
trainiert!

Combat Hapkido:
GM John Pellegrini

Jeet Kune Do:
Die Schlüssel
seiner Entwicklung

Entre na nossa Web!

OFERTAS sem precedentes!

www.budointernational.com

CINTURÃO NEGRO

Top 10 Budo-Videos

Os títulos e
os Mestres
da década!

Peter Weckauf:
O Artista Martial
Integral

Daca em combate:
O que se deve saber

Capoeira,
Kung Fu,
Luta Livre,
Muay Thai,
Krav Maga,
Pencak Silat...

O Jean Claude que ninguém conhece

JC-Van Damme

WingTsun:
A Arte da
efetividade

Kenpo:
Raúl Gutiérrez

Martin Sower:
Shaolin Hong Gar

Combat Hapkido:
GM John Pellegrini

Krav Maga RED:
Como treinar
de maneira realista

Jeet Kune Do:
As chaves de sua evolução

Every month, FREE on-line



Masters & techniques



YouTube

click!



downloadsite

Yamato Aikido



Kazuo Nomura



Points Vitaux





EVAN PANTAZI

Kyusho Vs. Dim Mak

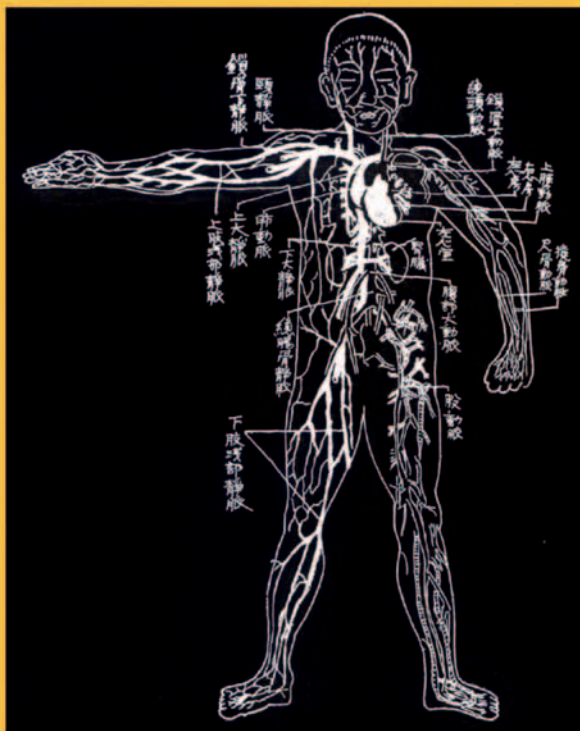
Kyusho vs Dim Mak

Dim Mak / Dian Xue : 點穴
(Toucher de la mort ou toucher de la mort retardée)

Kyusho : 急所
(Point Vital)

Bien que ça ait l'air d'être la même chose pour le débutant (la plupart des gens qui travaillent soit avec le nom soit avec la classification affirment que c'est la même chose et utilisent les points de pression) puisqu'ils attaquent tous les deux des zones vitales, ils sont en réalité très différents... dans leurs adaptations modernes. En fait, le Kyusho moderne est très éloigné de l'original et ne peut plus être associé au Dim Mak / Dian Xue, car il s'agit maintenant de deux choses très différentes.

Il y a à cela de nombreuses raisons et surtout, cela se base sur les découvertes expérimentales de recherches approfondies, à la fois physiquement et scientifiquement. Budo International a déjà documenté l'évolution incorrecte de l'ancien paradigme de la Médecine traditionnelle chinoise (MTC), nous allons donc maintenant étudier plus en profondeur les anciennes et véritables méthodes et nous allons en ressusciter l'application médicale et scientifique qui fut documentée – en effet, il ne s'agit pas là d'une



You 

click!



 [downloadsite](#)

www.kyusho.com





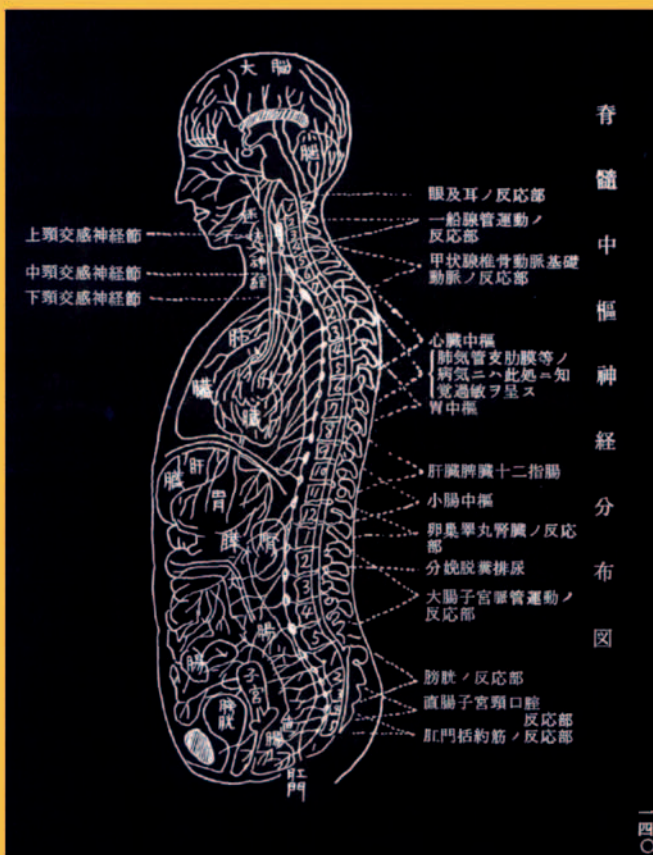
Points Vitaux





EVAN PANTAZI

Kyusho Vs. Dim Mak



nouvelle conception n'ayant fait l'objet que de peu de recherches et sans validation. Les illustrations ont été empruntée au « Manuel of Atemi Killing an Reviving » de Seiko Fujita (<https://www.kyusho.com/seiko-fujita/>) avec des planches de plus de 30 autres écoles. Aucune n'utilise les termes de l'acupuncture pour nommer les points, ils n'étaient utilisés en aucune façon. Elles représentent les structures anatomiques les plus profondes du corps humain et la façon de les blesser. Le style Syournzi indique clairement : « Il y a 365 points dans le corps humain, 360 d'entre eux sont utilisés pour la cauterisation, et 26 points d'attaque et 24 points de fermeture sont utilisés dans le style Syournzi. » Remarquez qu'il y a seulement 26 cibles pour attaquer et 24 pour fermer... le reste des « points » étant utilisés pour la guérison (acupuncture) et différenciés des points d'attaque.

Alors, comment et pourquoi ces deux compétences différentes. D'abord et avant tout, alors que tuer l'adversaire était le principal objectif des anciennes disciplines, le Kyusho moderne est orientée seulement vers le dysfonctionnement jusqu'à et y compris la perte de conscience. Les noms mêmes nous racontent une histoire

www.kyusho.com





Points Vitaux





EVAN PANTAZI

Kyusho Vs. Dim Mak

« Budo International a déjà documenté l'évolution incorrecte de l'ancien paradigme de la Médecine traditionnelle chinoise (MTC), nous allons donc maintenant étudier plus en profondeur les anciennes et véritables méthodes et nous allons en ressusciter l'application médicale et scientifique qui fut documentée – en effet, il ne s'agit pas là d'une nouvelle conception n'ayant fait l'objet que de peu de recherches et sans validation. »

différente car il n'y a pas de concept de mort ou d'idée de tuer dans le kanji Kyusho ou sa terminologie. Il y a dans le Kyusho une poursuite de la réaction instantanée, ce qui est loin des concepts et des méthodologies se référant à un effet retardé. Alors, quel est le facteur déterminant qui sépare ces deux méthodes dans leur propre entité (à ne pas confondre) ?

Premièrement, aucune des deux ne se base sur les points d'acupuncture... Ceci est important car beaucoup de gens sont induits en erreur ou croient que c'est le cas, mais ce n'est tout simplement pas le vrai mécanisme qui se trouve derrière... veuillez consulter les articles précédents (<http://www.kyusho.com/non point/>) qui expliquent cela avec plus de détails. Ce n'est pas basé sur le Chi, les éléments, les cycles ou d'autres paradigmes de la MTC. Les méridiens et les cycles constituent un modèle artificiel visant à expliquer une théorie de travail et une méthode d'enseignement, pas une structure physiologique de l'anatomie humaine.

Certains croient qu'il suffit d'attaquer un nerf pour attaquer les vaisseaux sanguins, c'est en partie vrai, mais c'est loin d'être toute l'histoire ou toute l'explication. Voici une simple idée à laquelle réfléchir : le Dim Mak met un certain temps à provoquer ses dysfonctionnements et à atteindre son but ultime, alors que le Kyusho est instantané... rien que ceci vous dit qu'il y a une différence du point de vue de la structure et donc de la fonction à accomplir.

La transposition dans les pratiques modernes de ce que nous pouvons lire dans les textes anciens ou les affirmations d'effets qui y sont faites n'est pas viable ou correcte, car elles ont divergé les unes des autres de manière significative et il y aura encore plus de divergences à l'avenir. Je ne veux pas dire par là que c'est bien ou pas bien, mais je souhaite que le lecteur connaisse et comprenne ce qui se passe.

Comme nous pouvions le soupçonner, il y a à la fois des habiletés et des attaques aux processus physiologiques et à la fonctionnalité, mais il y a là plusieurs niveaux et, même si tout cela se chevauche ou s'influence mutuellement à certains points de

www.kyusho.com





Points Vitaux





EVAN PANTAZI

Kyusho Vs. Dim Mak

vue, elles ne les contrôlent pas. L'une, en fait, vise les protections corporelles innées et travaille en partie à protéger les autres fonctions et la physiologie. Donc, utiliser les deux noms dans la même formation est tout simplement inexact. Si nous voulons offrir une formation sérieuse, l'instructeur doit être interrogé sur les similitudes, les différences et les corrélations pour déterminer s'il connaît vraiment en profondeur l'une d'elles, les deux ou aucune des deux. Mais l'action est plus importante encore que les mots. Peuvent-ils le faire, peuvent-ils le montrer et peuvent-ils dès lors l'enseigner ? Et encore plus important : peuvent-ils travailler en toute sécurité ou corriger ce qu'ils font de manière à ce de graves problèmes de santé ne s'en suivent pas ?

Pour plus de clarté, nous allons comparer les attaques nerveuses du Kyusho et les attaques sanguines (le niveau d'entrée) du Dim Mak pour illustrer les différences et les divergences. Ce n'est, encore une fois, qu'un petit aperçu des compétences et pas une description exhaustive, ce qui exigerait plusieurs volumes. Au lieu de cela, nous vous proposons une description simplifiée pour permettre plus la clarté à votre compréhension.

Pour le Kyusho, lorsque le nerf est attaqué, il y a une réaction instantanée qui est conçue pour protéger le corps : les muscles se tendent, les articulations se desserrent, provoquant le retrait devant l'attaque, dans une réaction instantanée (réflexe) et plusieurs autres réflexes de protection. Ces mesures de protection visent à assurer l'équilibre et les fonctions essentielles à la vie.

Lorsqu'on attaque le nerf, on peut voir la différence même dans l'apparence extérieure, on observe une réaction très rapide, une chute, un raidissement du corps, on a même l'impression que le destinataire saute par terre. La récupération est instantanée et il y a aussi des effets secondaires qui durent longtemps lorsque l'attaque est faite correctement, comme dans le cas de l'attaque sanguine du Dim Mak.

Avec le Dim Mak, lorsqu'on attaque les voies sanguines au moyen de coups ou de compressions du tissu vasculaire, la pression artérielle diminue rapidement pour éviter d'autres effets corporels néfastes. Ceci provoque plusieurs réactions observables de sorte que nous pouvons même vérifier visuellement ce qui s'est passé. Ces traits observables ont un effet retardé avec un affaiblissement lent du corps qui tombe mollement par terre. On perçoit la profondeur de l'attaque quand on soulève la tête de l'individu qui est abattu même s'il est apparemment éveillé par terre (mais incapable d'une pensée cohérente ou de la maîtrise du corps) avec des symptômes tels que des nausées, des sueurs froides et la pâleur de la peau. On peut également observer, quand on le redresse pour le ranimer, qu'il retombe à nouveau dans les pommes parce que sa tension artérielle est affectée. Cet effet dure beaucoup plus longtemps que lorsque le nerf est attaqué et le destinataire n'est pas en capable de reprendre aisément la pratique ; ces attaques ont des effets plus profonds et l'individu en ressentira les symptômes pendant une ou deux semaines.

Il s'agit d'un processus très complexe qui exige différentes méthodes de restauration. Il exige aussi une bonne dose de patience, et un entraînement supplémentaire pour y accéder avec la main ou le pied et contrôler l'entrave. Il faut également noter que

www.kyusho.com







EVAN PANTAZI

Kyusho Vs. Dim Mak



les processus de réanimation sont très différents et que la réanimation nerveuse ne va pas aider le destinataire ; en fait, cela va même aggraver l'effet sur le destinataire. Il y a tellement d'autres choses que les gens ignorent ou nient quand ils nomment un processus sur lequel ils travaillent...

Nous devons (en tant que porteurs de la torche pour l'art martial) veiller à être précis dans la description, puissant dans l'application et consciencieux en transmettant une information correcte aux futures générations.

Je crois que, dans notre société moderne, le Dim Mak n'est pas le meilleur modèle pour l'autoprotection, le Kyusho est beaucoup plus applicable, instantané et non dommageable ou menaçant pour la vie. Les deux cependant doivent être étudiés (même si on le fait seulement dans une perspective de mémoire historique) pour obtenir la pleine valeur totale des deux. Bien sûr, on peut atteindre une grande habileté dans le Kyusho sans avoir jamais étudié les aspects anciens originaux du Dim Mak, mais après avoir étudié le Dim Mak, à la fois séparément et en corrélation avec le Kyusho, une nouvelle compréhension et des capacités importantes sont possibles.

De même, pour apprécier pleinement les formes anciennes (historiquement mais aussi pratiquement), il faut comprendre ces différences. Lire le Kyusho dans ces formes est incroyablement bénéfique et permet au praticien de se développer plus en ligne par rapport au style original, mais pour les apprécier pleinement et les comprendre, nous devons revenir à l'intention originale... et ça, ce n'est pas le Kyusho moderne. Le Kyusho est plus rapide et plus sûr à utiliser et nécessite moins de compétences pour accéder aux points. Il offre donc une meilleure habileté en matière d'autoprotection des temps modernes.

Le modèle ou l'habileté que vous choisissez dépend de vos objectifs personnels. Ils peuvent également être étudiés l'un par rapport à l'autre (mais s'il vous plaît, étudiez d'abord toutes les ramifications et en particulier les mesures de réparation).

www.kyusho.com



Kyusho Jutsu TAEKWONDO

Evan Pantazi



On définit le point vital en Taekwondo comme n'importe quelle zone du corps sensible ou fragile, vulnérable à une attaque. Il est essentiel que l'élève de Taekwondo ait une connaissance des différents points afin de pouvoir utiliser l'outil adéquat pour attaquer ou bloquer. Toute attaque indiscriminée doit être condamnée, elle est inefficace et c'est un gaspillage d'énergie. »

no Jutsu
WONDO

Pantazi

Général Choi Hong Li, Encyclopédie du Taekwondo, Volume II, page 88. Le Taekwondo est l'un des arts martiaux les plus importants et professionnels dans le monde aujourd'hui. Fondé le 11 avril 1955 par le général Choi Hong Hi, il continua de prospérer, même après la mort de son fondateur en juin 2002. Avec le temps, les facteurs sportifs l'emportèrent et beaucoup d'autres aspects furent ignorés ou rejetés dans le secteur des méthodes de self-défense originales. Dans les écrits originaux du général Choi, le ciblage, la structure et même l'usage des points vitaux « Kupso » (Kyusho), ainsi que le développement des armes pour y accéder, sont décrits, mais ils n'ont jamais été entièrement enseignés. Le Kyusho International a développé un programme pour expliquer, instruire, intégrer et développer cet incroyable art martial en revenant à ses concepts fondateurs. Ce nouveau programme a tout l'appui du fils du fondateur, Choi Jung Hwa. L'objectif de cette série est d'étudier les formes (Tul) réalisées en fonction des préceptes du fondateur de « l'Encyclopédie du Taekwondo » (15 volumes écrits par le Général Choi Hong Li, incluant leurs points vitaux). À travers cette structure, le Kyusho s'intégrera initialement de nouveau dans le Taekwondo. Le Kyusho international est fier d'apporter son aide à cette tâche de collaboration monumentale et historique.

REF. ¥ KYUSHO20

DVD: 20,00 €



English
Italiano
Español
Français



VIDEO DOWNLOAD

Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.

COMMANDES :
Budo international. net

WingTsun

Avanzado Avanzato
Vorgeschoben Avancé
Advanced

Sifu Salvador Sánchez

TAOWS
- ACADEMY -



Le Wing Tsun est un excellent style de boxe chinoise, qui permet de consacrer toute une vie à la pratique et à la croissance intégrale du pratiquant. Les idées, la technique, la philosophie... tout cela fait partie d'un art ancestral et devrait être étudié et compris comme un tout. Le Sifu Salvador Sánchez centre son deuxième DVD sur le mannequin de bois et comment celui-ci influence toute la pratique du Wing Tsun. Comme dans le système actuel la forme est apprise dans les derniers niveaux du style, les nombreux pratiquants qui abandonnent n'ont pas la possibilité de connaître ses idées, ses tactiques et ses stratégies et ne peuvent dès lors pas les intégrer dans leur pratique. Pour la TAOWS Academy, il est très important que le pratiquant comprenne ce qu'il fait dans tous ses aspects. Nous poursuivrons pour cela, dans ce DVD, le même schéma que dans un cours, un stage ou une formation. Notre schéma est en 6 étapes : la première, c'est l'idée à développer, ce que nous voulons obtenir. La deuxième, ce sont les formes (Siu-Nim-Tao, Chum Kiu, Biu Jee, mannequin de bois) selon les niveaux. La troisième, ce sont les déplacements, la mobilité. Le quatrième pilier est le Chi Sao/Chi Gerk, l'adhérence, l'âme de notre système. Le cinquième élément est la non-adhérence ou le non-contact, savoir comment faire pour entrer en contact avec l'adversaire en toute sécurité. Enfin, la sixième section est la Sparring, le combat ou Lat-Sao. Bruce Lee disait qu'on apprenait à combattre en combattant, et c'est la chose plus juste qu'ait jamais dite un artiste martial. Comment faisons-nous en sorte que le Wing Chun soit un art martial efficace et respecté ? En pratiquant des exercices qui nous rapprochent progressivement du combat, jusqu'à ce que chacun de nous puisse, en tant que combattant, tirer le meilleur parti de ce merveilleux système de combat.

REF.: • TAOWS-2



DVD: 20,00 €



English
Italiano
Español
Français



Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.

COMMANDES :
Budo international. net



INTERNATIONAL BUGEI SOCIETY

国際武芸連盟

Shidoshi Jordan & Juliana Bugei Kaze no Ryu

Iaijutsu – La fonctionnalité, le ciel et l'enfer... !

Les enseignants plus âgés sont clairs quand ils affirment que la technique doit fonctionner. Mais qu'est-ce que ça veut dire fonctionner ? Qu'est-ce que c'est dans l'idée de l'iaijutsu ?

Toute technique possède une efficacité qui commence dans la pensée et à partir de là, indique au corps qu'il doit agir pour que le commandement se réalise pleinement. Toutefois, suivant cette manière d'envisager l'efficacité, il y a deux points à considérer : vitesse ou stratégie ? Bien qu'ils soient mutuellement complémentaires, nous devons bien séparer ces deux aspects.

La vitesse est le centre de la réalité face au danger, elle doit être accompagnée de l'entraînement du développement intense de la force intérieure, qui se manifestera au moment des tailles, les rendant nettes et efficaces – empiriques !

La stratégie, à son tour, est une voie d'accès vers les défenses de l'ennemi. C'est l'outil nécessaire pour rendre efficaces tous les mouvements de manière réaliste, contrairement aux formes pratiquées dans le Kata, l'art de cultiver le ciel et l'enfer en un moment unique.

Il se fait simplement que le subconscient humain a enregistré le passé vécu si durement et qu'il le restitue maintenant avec les impressions produites par lui dans cette forme de terreur instinctive. Les meilleures stratégies se développèrent pour assurer la victoire. Certains en sont venus à s'entraîner avec des kimonos de différentes couleurs, croyant que ceux-ci auraient une influence sur leur âme et leur esprit. Si nous regardons cela sous le prisme historique et anthropologique, en fait, c'est dans ce passé biologique reculé que le peuple japonais a cherché les figures

démoniaques dont ils croient l'enfer peuplé, reconstruisant l'environnement dans lequel celles-ci se meuvent. De là, les différents termes liés aux katas qui avaient pour la plupart des noms poétiques. Un ami qui a vu un film appelé « The Hidden Blade », m'interrogea sur ces nomenclatures, parce que dans le film, ils utilisaient le terme de « griffe du diable ».

Dans cette analogie avec l'art de l'épée pratiquée dans la réalité, les diables sont en effet des êtres extrêmement peu évolués, des monstres pré-humains, velus, avec une queue, des griffes, des cornes, comme les animaux : des êtres féroces, capables de toutes les cruautés. Mais ce n'était guère l'état de l'homme primitif, sans défense, à la merci des animaux sauvages et des phénomènes naturels, sur une planète qui était encore le théâtre du déchaînement chaotique des forces primitives. Cela veut dire que le spadassin devait devenir féroce au point de transformer son esprit pour ensuite revenir à la pureté antérieure.

Les maîtres expliquaient que la terre, située en bas, champ de tant de luttes, contenait de nombreux dangers de mort. Du ciel, en haut, venaient la lumière et la chaleur, apportant la vie. En bas, la douleur ; en haut, la joie. Le passage du premier au deuxième niveau de hauteur, apporta l'image et forma l'idée de s'élever de l'enfer vers le paradis. L'évolution a été ainsi été conçue comme un processus de rédemption, qui signifie la libération de la matière basse et de ses douleurs, pour conquérir le bonheur du ciel. On pensait à l'enfer comme quelque chose qui devrait être situé en dessous, enfermé dans les entrailles sombres et ardentes de la terre, tandis que le paradis fut conçu comme situé en haut, peuplé d'êtres libres et ailés, dans les espaces lumineux du ciel ;

Iaijutsu

The Shizen Tradition



KazenoRyu.Bugei

Bugei





INTERNATIONAL BUGEI SOCIETY

国際武芸連盟

Shidoshi Jordan & Juliana Bugei Kaze no Ryu

considérant que l'univers spirituel japonais est considéré de manière orthodoxe et verticalement.

De nombreuses écoles conservèrent dans leurs techniques secrètes des termes qui indiquaient ce parallélisme. Le grand maître de l'art de l'épée doit être capable de couper l'âme de son adversaire. Au sens figuré, cela signifie descendre aux enfers et monter au ciel... pouvoir suprême !

J'ai promis à un ami très cher, le maître de Shindo Muso Ryu, que j'écrirais sur le sujet et je le fais, en profondeur, par respect pour sa compétence et sa personne.

Chisai... terme japonais qui signifie petit. Pour bien comprendre, c'est la ligne qui traverse le moment où le mental est seul, le moment où il cherche l'explication du moment, de la vérité qui le pousse à dégainer son épée. Le courage qui a fait que la lame abandonne le Saya...

C'est un état de solitude, d'expansion et de contraction ! Si le mental n'est pas complètement seul, il n'y a pas de libération du moment, du corps, de l'esprit, des vérités et des non-vérités... ce n'est que lorsque le mental est capable de secouer toutes les influences, toutes les interférences, lorsqu'il est capable d'être complètement seul, indépendant, sans compagnie, libre de l'influence de l'ennemi qui n'existe que dans notre esprit... libre de l'expectative de la certitude et de l'incertitude, libre de la meilleure stratégie à utiliser ! En vérité, dans cet état, il n'y a pas de stratégie, il n'y a pas de vide, il n'y a pas de moment. Nous plongeons dans la vacuité de l'incertitude du combat, de l'épée vivante et véritable. Ce n'est que dans cet état de solitude qu'il y a libération de l'esprit, ce n'est que dans cet état que l'épée

« Une fois que le Hara est contracté, nous fermons les yeux pour sentir l'énergie intérieure et à travers elle, voyager dans le développement du mouvement dans notre esprit. »

devient dangereuse, vivante... tenace ! Cependant, cet état de solitude n'est pas compréhensible pour un esprit médiocre qui ne fait que répéter les gestes du maître. Le mental s'exerce dans une activité, dans la technique, dans la façon de faire quelque chose. Il n'y a pas de

style, il n'y a pas de voie !

Pour la jeune épée, la seule question qui reste pour le Metsuke (regard, perception) est la question de savoir où trouver la perfection. Pour les plus sages, l'état complet pour le Metsuke provient en fait de la façon dont nous définissons ce qui est la perfection. Nous avons parlé du voyage que l'esprit effectue au moment de la compréhension, nous avons commenté que les samourais qui vivaient pourtant dans un système hiérarchisé étaient libres.

Alors tout ça serait pris dans le Hara ? Pour ceux qui étudient le Haragei, le Metsuke et le Hara sont intimement liés. Le Hara est parallèle à l'estomac, ce qui nous amène à la question de mon grand ami : la profondeur trouvée entre l'aliment acquis et le Metsuke.

L'estomac est parfait en ce qui concerne la fonction digestive. Le cœur l'est également en ce qui concerne sa fonction dans le système circulatoire. En plus de cette perfection individuelle, ils participent indirectement à la perfection totale de l'organisme par le fonctionnement harmonieux du tout.

C'est le point que nous cherchons en fermant les yeux, dans le balbutiement de nos mots en communion avec le tout !

Iaijutsu

The Shizen Tradition



KazenoRyu.Bugei





INTERNATIONAL BUGEI SOCIETY

国際武芸連盟

Shidoshi Jordan & Juliana Bugei Kaze no Ryu

La réponse est simple : pour le Metsuke, l'estomac est le symbole de l'ego. Dans la voie de l'épée, l'égoïsme est sous-entendu comme le concept de liberté et de séparation. En revanche, l'amour, la conscience, la libération de la pensée lors de l'exécution du mouvement, représentent l'union, le maître. C'est la force qui rééquilibre le caractère unilatéral de l'égoïsme.

S'il n'en était pas ainsi, la technique originale serait une unité déséquilibrée.

Mais selon la compréhension de l'élève, quelle serait la perfection dans la voie de l'épée ? Je crois que, bien que considérant que la perfection se trouve dans l'équilibre entre deux forces opposées et complémentaires, nous ne pouvons pas réduire la manifestation isolée de l'une de ces deux forces. Ainsi, dans un système parfait et juste de l'esprit et de la conscience, les yeux qui se referment cherchent à voir avec les yeux de l'âme, la pratique et l'utilisation de ses attributs. Si l'équilibre était décisif, il n'y aurait pas de liberté ni de sentiment et le système serait une imposition esclavagiste. Le Metsuke, en revanche, c'est la liberté... la liberté de la pensée, du cœur, la liberté de soi-même.

C'est simple, fermez les yeux ! Regardez ce qui existe dans votre conscience en ce moment. Percevez le positionnement réel de votre épée. C'est là que se trouve votre conscience de votre épée intérieure comme manifestation technique et pas dans votre épée matérielle. L'épée en elle-même n'est qu'un

« Dès que nous fermons les yeux et que nous sentons toute l'énergie du corps en un seul instant du Metsuke, nous pouvons percevoir un petit intervalle de temps entre l'ouverture des yeux et le moment où nous commençons à tirer l'épée. »

objet qui représente l'outil nécessaire pour une pratique de guerre. Cependant, à l'arrêt, laissée en un endroit quelconque, elle est inoffensive ! La dualité entre l'imaginaire et le réel devient le point d'interaction est la dissolution de l'ego, de l'importance de l'objet qui remplace, pour le profane, le processus qui la manipule.

Sur la voie de l'épée, en cherchant, en observant de

l'intérieur vers l'extérieur, du « Tsuka » au « Kisaki », on trouve l'axe qui établit cette recherche-conscience, l'axe qui favorise l'évolution technique. L'œil qui cherche et la pensée recherchée, donc la dualité.

Et que pourrions-nous trouver dans le sens large qui établit la voie quand l'épée est abandonnée ? Quel type de « je » est celui qui cherche ?

Dégainez une épée signifie exprimer un désir. Toutefois, considéré au niveau du « Jutsu », cela exprime une recherche du réel et de l'immédiat, au moment où la conscience s'étend et où nous ouvrons nos vérités pour regarder de face la manifestation des émotions. Nous savons qu'il sera peut-être dangereux d'agir sous ces influences, même si nous n'avons pas la force ni la clarté suffisante pour nous en abstenir. Nous devons apprendre l'art de la respiration, de l'inspiration et de l'expiration, arrêtant tout ce que nous sommes en train de faire et calmant nos émotions. Faire bouillir le tout pour ensuite le faire cesser !

Iaijutsu

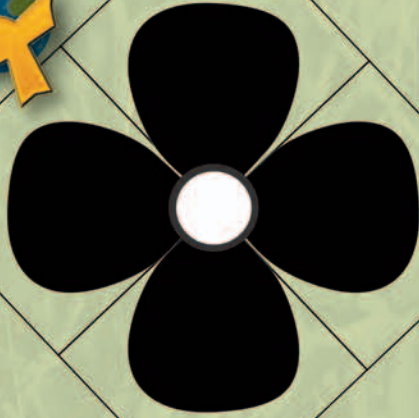
The Shizen Tradition



KazenoRyu.Bugei

Bugei





INTERNATIONAL BUGEI SOCIETY

国際武芸連盟

Shidoshi Jordan & Juliana Bugei Kaze no Ryu

C'est dans les états les plus élevés de la spiritualité que l'on trouve le développement du potentiel créatif, dans les manifestations de la nature individuelle de chacun !

Mais voyons-le autrement.

Dès que nous fermons les yeux et que nous sentons toute l'énergie du corps en un seul instant du Metsuke, nous pouvons percevoir un petit intervalle de temps entre l'ouverture des yeux et le moment où nous commençons à tirer l'épée. C'est de ce petit instant que nous allons parler maintenant.

Une fois que le Hara est contracté, nous fermons les yeux pour sentir l'énergie intérieure et à travers elle, voyager dans le développement du mouvement dans notre esprit. À ce moment-là, nous commençons le long chemin de la circulation de l'énergie à partir du Hara jusqu'à exploser sous la forme de mouvement. Ce chemin parcouru par l'énergie est appelé « Shuu Chuu Dou » – ce qui serait en japonais la même chose que la concentration –, la voie qui conduit la force dans la concentration. Beaucoup de Tatsujin – spécialistes – affirment qu'il est possible de sentir la force intérieure parcourir cette voie, avant de se transformer en Nuki (coup de pied) ou Kiri (taille).

Dans ce moment unique entre l'ouverture des yeux et l'empoignement

de l'épée, nous rejetons totalement l'autorité extérieure, comprenant que cette autorité est l'une des causes du désordre. Grâce au Metsuke, nous dissolvons le doute, la peur et la suspicion et, en un seul mouvement, tout sera décidé. Sans cette liberté intérieure avant de tirer l'épée, la personne accepte, obéit, surtout parce qu'elle a peur – peur de ne pas atteindre ses objectifs, de faire des erreurs le long du chemin, de se tromper en sortant l'épée, en coupant, etc.

Ainsi l'intervalle, l'espace, qui est le temps existant entre la personne et l'épée, disparaît et la personne se retrouve directement en contact avec le fait. Il n'existe que le fait et il n'y a plus la personne en tant qu'observateur de l'événement. Plusieurs choses se produisent dans ce processus : le conflit est complètement éliminé lorsque l'observateur est l'observé (car alors l'observateur est la peur elle-même) et nous nous retrouvons avec toute cette énergie qui prend la forme de la peur.

Le courage du samouraï se travaille de l'intérieur vers l'extérieur. Quand il n'y a plus d'écart entre nous et le fait, quand nous sommes l'énergie et l'épée, il n'y a pas de conflit. Durant l'acte qui précède le Metsuke, il n'y a pas d'action positive à l'égard de la peur. Il n'y a

aucune action positive d'aucune sorte, mais un état d'observation, de perception du fait, de perception réelle de ce qui est, parce que l'image a été supprimée.

Quand nous voyons, à l'extérieur et à l'intérieur, tout ce désordre – la confusion, l'affliction, la solitude, le manque totale de sens de la vie telle que nous la vivons –, on peut concevoir de idées merveilleuses, mais ces idées ne sont que de pures inventions, des théories. Cet acte présent de dégainer le sabre dissout toute illusion !

Un moine demanda à Ta-chu :

- Les mots sont-ils le mental ?
- Non, les mots sont des conditions externes. Ils ne sont pas le mental, dit le professeur.
- Alors, en dehors des conditions extérieures, où pouvons-nous trouver le mental ?
- Il n'y a pas de mental au-delà des mots, déclara le sage.
- S'il n'y a pas de mental indépendamment des mots, qu'est-ce que le mental alors ?, demanda le moine perplexé.
- Le mental est sans forme et sans images. En effet, le mental n'est pas dépendant ni indépendante de mots. Il est éternellement serein et libre dans son mouvement.

Iaijutsu

The Shizen Tradition



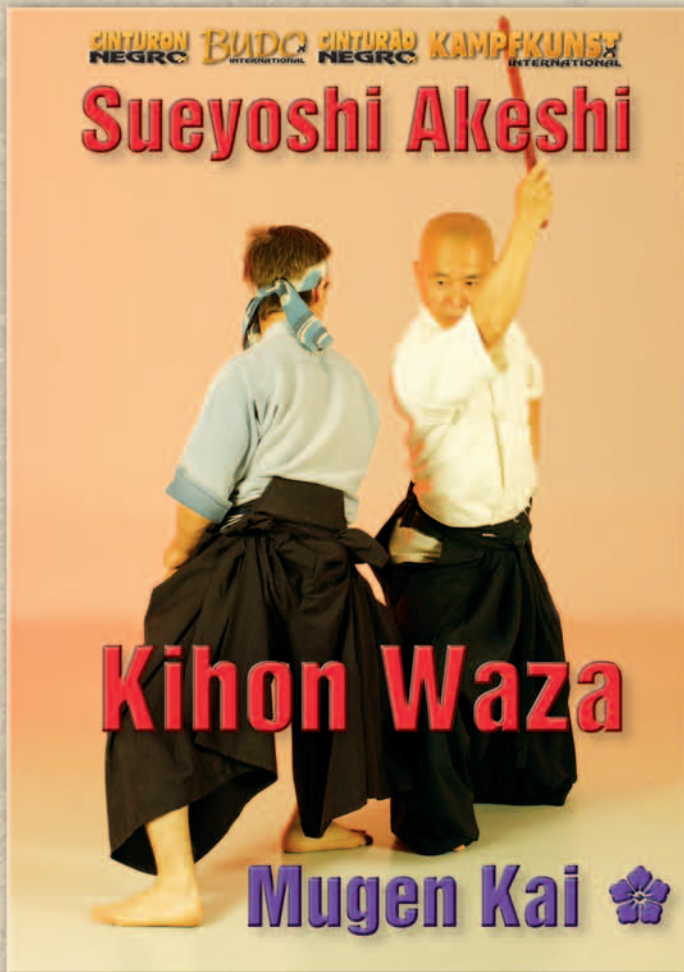
KazenoRyu.Bugei



Kihon Waza Mugen Kai



Sueyoshi Akeshi



Le Kihon Waza (techniques de base) est la partie la plus importante de l'entraînement de tout art martial. Dans ce DVD, le maître Sueyoshi Akeshi nous montre divers types d'entraînement du Kihon avec Bokken, Katana et à mains nues. Il explique dans tous les détails chaque technique afin que le pratiquant ait une idée plus claire de chaque mouvement et de la manière dont le corps doit correspondre au travail de chaque Kihon. Toutes les techniques ont comme base commune l'absence de Kime (force) afin que le corps puisse se développer en accord avec la technique du Battojutsu et, bien que cela puisse paraître étrange à première vue, tout le corps doit être détendu pour atteindre une capacité de réponse rapide et précise.

Toutes les techniques de base sont effectuées à la vitesse réelle puis sont expliquées afin que le pratiquant puisse atteindre un niveau adéquat. L'absence de poids dans les pieds, la détente du corps, le fait de laisser tomber le centre de gravité, sont des éléments importants sur lesquels le maître insiste et qui permettent d'obtenir un bon niveau technique et une relation directe entre la technique de base et l'application réelle.

REF.: • IAIDO7

DVD: 20,00 €



Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.

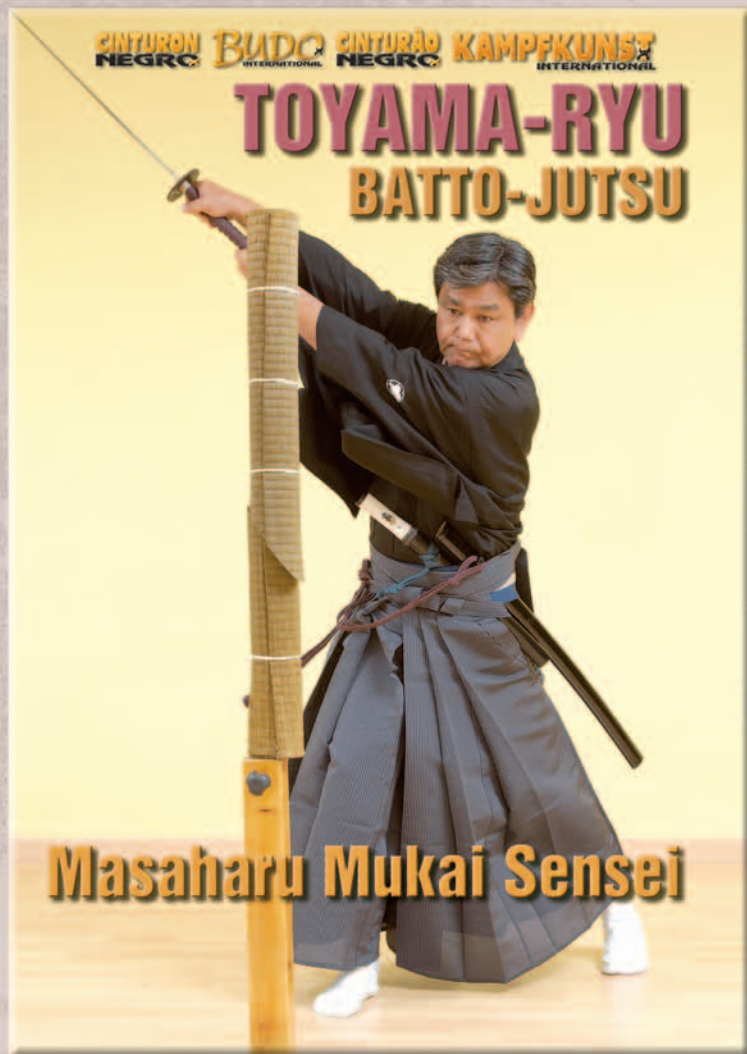
English
Italiano
Español
Français

COMMANDES :

Budo international. net

TOYAMA-RYU BATTO-JUTSU

Masaharu Mukai Sensei



Une fois révisés et ajustés les concepts et les méthodologies d'une école qui provient d'une méthode de combat réel, la Zen Nihon Toyama-Ryu Iai-Do Renmei (ZNTIR) s'efforce actuellement de maintenir cette tradition vivante et de conserver les formes originales à travers un système qui unifie le corps, la pensée et l'esprit de manière réaliste et efficace. Ce DVD a été créé à la demande des pratiquants de la filiale espagnole de la Zen Nihon Toyama-Ryu Iai-Do Renmei (ZNTIR - Spain Branch) afin de faire connaître au monde entier un style de combat avec une vraie épée, créé au XXème siècle dernier, mais dont les racines plongent dans les anciennes techniques guerrières du Japon féodal. Il vous présente la structure de base de la méthodologie qui est appliquée dans le style, depuis les exercices d'échauffement et de préparation codifiés, en passant par les exercices de coupe, les gardes, les katas de l'école, le travail avec un partenaire et l'initiation au Tameshigiri, les exercices de coupe sur une cible réelle, la pierre angulaire sur laquelle se base le Toyama-Ryu. Nous espérons que la connaissance de l'existence d'un style comme le Toyama-Ryu Batto-Jutsu soit un stimulant envers ce style traditionnel, très différent des disciplines de combat actuelles et qu'il attire ceux qui désirent aller plus loin dans leurs pratiques martiales. Ce DVD sera utile à tous ceux que le sabre japonais intéresse, amateurs ou professionnels, pour appuyer leur apprentissage ou comme objet de consultation.

REF.: • TOYAMA1

DVD: 20,00 €



English
Italiano
Español
Français



Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une tiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.

COMMANDES :
Budo international. net



VÊTEMENT

AIKIDO/KENDO/IAIDO

KOBUDO



Ref. 11160
Hakama Japon noir



Ref. 11145
Veste Kendo.
Toile spéciale
Japon



Ref. 11141
Keikogi.



Ref. 11151
Kimono Aikido



10171
Kyokushinkai
Compétition.
Écru. Coton



Ref. 11109
Hakama Noire.
Polyester-Rayon



Ref. 11152
Veste Aikido blanche.
Coton



Ref. 11231
Tenugui (foulard)



Ref. 11153
Giacca Aikido. Bianca.
Speciale "grana di riso".
Estate

Ref. 11234
Ceinture "Obi" Iaido.
Noir ou Blanc.
320cm x 8cm.



Ref. 11210
Armure Kendo. Japon.



Ref. 11220
Armure Kendo. Japon.



Ref. 11230
Sac Armure. Japon

KUNG-FU



Ref. 10650/51/52
Veste de Kung Fu Bleu

TAICHI



Ref. 10816
Kimono Tai Chi . Gris



Ref. 10820
Kimono Tai Chi.
Entraînement. Noir



Ref. 10830
Kimono Tai Chi.
Entraînement.
Blanc

Ref. 10815
Kimono Tai Chi.
Beige



Ref. 10620
Kung Fu Wu Shu. Coton



Ref. 10632
Kung Fu. Satin Noir.
Liseret rouge



Ref. 10640
Kung Fu rouge/noir.
Coton



Ref. 10611
Veste de Kung Fu noire. Boutons
Noirs.



Ref. 10630
Kung Fu passepoilé blanc



Ref. 10870
Kimono Tai-chi avec broderie. Blanc

Ref. 10831
Pantalon Tai Chi Blanc



Ref. 10821
Pantalon Tai Chi Noir

Ref. 10840
Kimono Tai Chi.
Entraînement. Orange



Ref. 10671
Pantalon de Kung Fu Noir.
Coton



Ref. 10610
Kung Fu boutons Blancs.
Coton

NINJA/PENJACK SILAT



Ref. 10190



Ref. 10175



Ref. 13651



Ref. 13652



Ref. 13400



Ref. 13351



Ref. 10920
Kimono Ninja. Noir.
Avec renfort



Ref. 10910

Ref. 13311




Ref. 11800


INTERNATIONAL BUGEI SOCIETY

NORTH AMERICAN
BUGEI SOCIETY

SOUTH AMERICAN
BUGEI SOCIETY

EUROPEAN
BUGEI SOCIETY

KAZE NO RYU 
+2600 videos

KazenoRyu.Bugei 

THE TRADITION OF SHIZEN CULTURE
THE MAINTENANCE OF BUGEI ARTS





Chuck Norris se souvient du Petit Dragon...

Quand Bruce Lee rencontra John Benn, le « parrain de la mafia » de « La Fureur du Dragon », il a déclaré : « John, je ne vais pas te rendre riche avec le film, mais je te rendrai célèbre. » En effet, personne ne s'est enrichi avec le film, mais avec la gloire et la reconnaissance qu'ils obtinrent à ses côtés ; ils vécurent de ses « rentes » pendant des années, du moins la grande majorité de ceux qui eurent la chance de croiser son chemin. Peut-être Chuck Norris fut-il une exception...

Incontestablement « Opération Dragon » est le classique par excellence du cinéma d'arts martiaux, mais, le meilleur combat de l'histoire du cinéma du genre est celui qui oppose Bruce Lee et Chuck Norris dans le Colisée romain, dans « La Fureur du Dragon ». Ce n'est pas pour rien qu'il a été reconnu à l'époque comme le combat du siècle ; il le fut en effet et le reste, car à ce jour, il n'a été dépassé dans aucun autre film et pourtant, il a été tourné il y a plus de 40 ans...

Après la mort de Bruce Lee, le trône de « roi des arts martiaux » est devenu vacant, il semblait qu'aucun oriental n'avait assez de talent pour l'occuper. Hollywood chercha alors une alternative. Logiquement, le seul occidental réputé et ayant les connaissances martiales pour l'occuper à cette époque, c'était Chuck Norris. Le premier acteur occidental du cinéma d'arts martiaux s'est frayé un chemin à Hollywood, un chemin que des années plus tard, suivront d'autres acteurs tels que Steven Seagal, Jean-Claude Van Damme, Jeff Speakman, Wesley Snipes, etc.

Chuck Norris, anticipant le déclin du cinéma d'arts martiaux, triompha d'abord en Amérique, puis dans le reste



CHUCK NORRIS



Texte : **Gladys Caballero & Pedro Conde.**
Photo de couverture : **Michael Tudela.**
Photos de l'article : **Pedro Conde.**



& BRUCE LEE





CHUCK NORRIS





du monde avec Walker, Texas Ranger, série TV se composant de trois chapitres-pilotes de 90 minutes et de 200 épisodes de 45 minutes. Y apparurent de grandes vedettes et experts en arts martiaux.

Sans aucun doute, celui qui donna à Chuck Norris l'occasion d'entrer dans le cinéma fut Bruce Lee, une occasion qu'il ne manqua pas. Et grâce à ses décisions sages et à la chance, il est peut-être l'acteur le plus respecté du cinéma martial, du moins en Amérique du Nord où il est une véritable institution. Mais, comment naquit l'amitié entre Bruce Lee et Chuck Norris ?

J'ai rencontré Bruce Lee en 1968, à New York, j'étais au tournoi du All American Grand Championship qui se célébrait au Madison Square Garden. J'y participais et il était une célébrité. Quand j'ai gagné, le promoteur m'a présenté à Bruce Lee. Même si je savais qui il était et qu'il m'avait vu dans les tournois, nous n'avions pas eu l'occasion de nous rencontrer personnellement. Je l'avais vu dans son grand spectacle au championnat international de Long Beach en 1964 et je connaissais son travail d'acteur dans la série télévisée The Green Hornet. Bruce m'a félicité, en reconnaissant combien il avait été difficile de battre Joe Lewis dans la finale de ce championnat. Nous avons parlé amicalement et avons découvert que nous logions dans le même hôtel. Je me battais depuis 10h du matin et il était déjà 11h du soir, j'étais très fatigué, mais j'avais depuis longtemps envie de le connaître. Nous avons donc commencé à bavarder et à parler de philosophies et de techniques, puis nous avons pris un taxi ensemble. Nous étions très impliqués dans la conversation. Nous sommes arrivés à l'ascenseur et nous nous sommes arrêtés à son étage, il était au 7ème et moi au 9ème, et nous avons continué de parler. Je suis alors sorti de l'ascenseur et je suis resté dans le couloir, il était près de minuit et la chose suivante que j'ai faite, c'est enlever ma veste et commencé à nous entraîner... Je te jure que lorsque j'ai regardé à nouveau ma montre, il était 7h du matin. Bruce était si dynamique que cela m'a paru être seulement vingt minutes. Il fut étonnant que personne n'appelle la sécurité de l'hôtel, se plaignant de deux fous faisant des mouvements étranges dans le couloir. Je ne pouvais pas le croire. Je devais prendre l'avion de retour à Los Angeles deux heures plus tard. « Peu importe, dit Bruce, quand nous serons rentrés, nous nous entraînerons ensemble ».

Peu de temps après, il m'a invité à m'entraîner dans la cour de sa maison à Culver City, en Californie. Bruce avait toute sorte d'équipements dans sa cour, y compris un mannequin de bois qu'il avait fabriqué lui-même, un mât recouvert de paille pour pratiquer les coups, des plastrons et des gants de boxe. Nous nous entraînions deux fois par semaine, de trois à quatre heures par séance. Nous l'avons fait pendant deux ans.

Bruce m'a appris quelques techniques de Kung Fu et je lui ai montré quelques-uns des coups de pieds de Taekwondo. Une anecdote significative... lorsque Bruce et moi avons commencé à nous entraîner ensemble, il ne lançait pas de coups de pied haut, ses concepts se basaient sur des coups portés en dessous de la hanche, alors je lui ai enseigné à leur donner un peu de hauteur. C'est moi qui lui ai appris à donner des coups de pied hauts. Bruce considérait que donner un coup de pied à la tête c'était la même chose que de donner un coup de poing dans les jambes, ce qui ne manque pas d'une certaine logique et c'était sur cela qu'il basait son jeu de jambes dans le Jeet Kune Do. Mais je lui ai dit qu'il fallait avoir l'habileté suffisante pour frapper du pied n'importe où. Je lui ai donc appris les coups de pied hauts, circulaires, etc., et bien sûr, il a appris très vite !

Il avait un don spécial pour apprendre et assimiler. En moins de six mois, il pouvait exécuter ces coups de pied aussi bien que moi et il les ajouta à son répertoire avec une efficacité redoutable. Je crois que la grande polyvalence des appareils d'entraînement qu'il possédait y a énormément contribué. Dans ce domaine, nous avons eu des années d'avance sur tous les autres. À part ça, que Bruce était extrêmement compétent et sage dans les arts martiaux et, kilo pour kilo, il fut l'un des hommes les plus forts que j'aie jamais rencontrés.

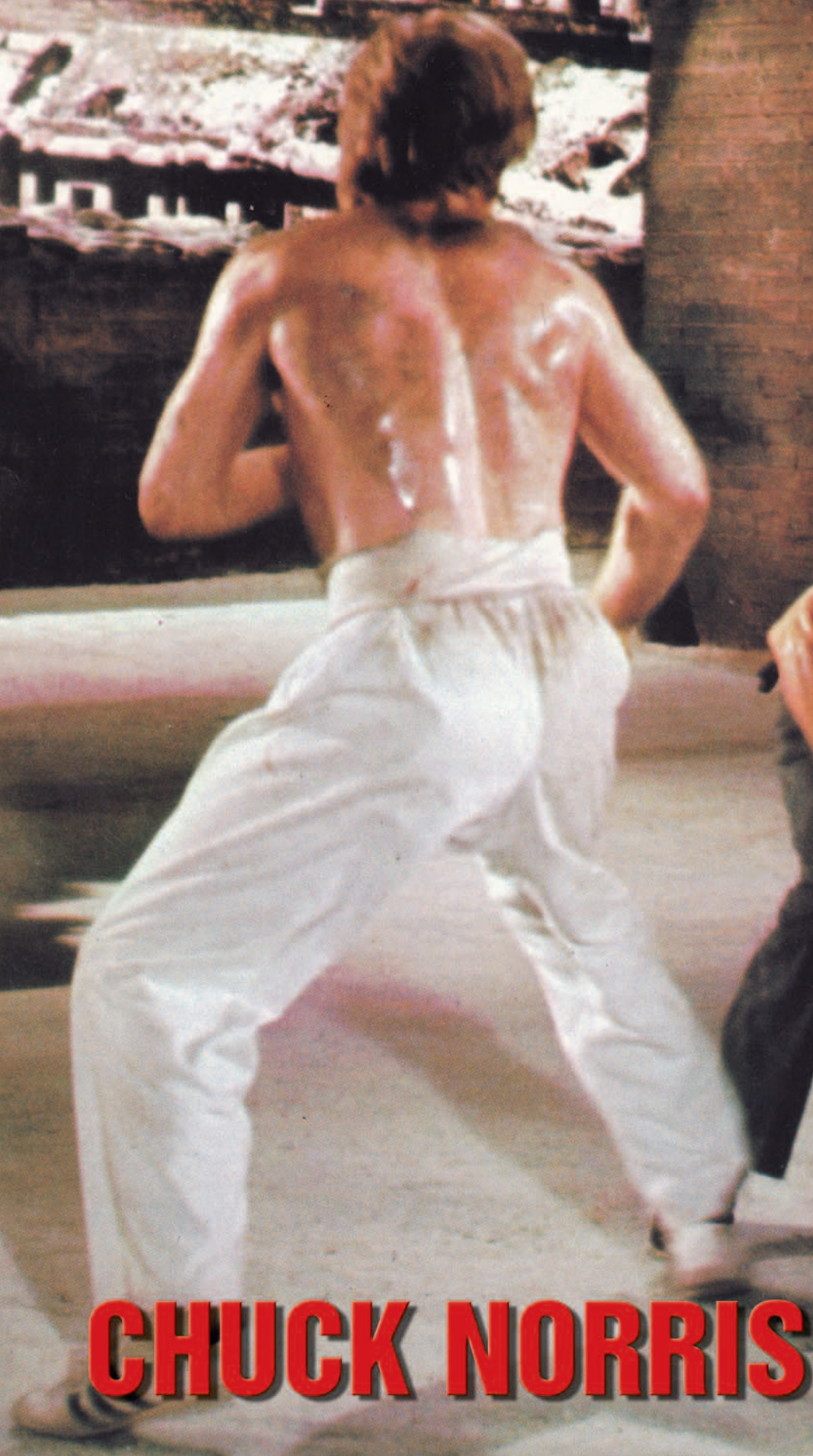
Chuck Norris garde de bons souvenirs de ces années d'entraînement, faisant parfois des déclarations surprenantes à leur sujet...

Bruce Lee a certainement été un pionnier dans le Full Contact, il fut le premier à utiliser des gants et des protections, quand en Amérique, on ne connaissait que le Karaté, mais... (Chuck Norris sourit et ajoute) il n'a jamais combattu. Je me suis entraîné avec lui pendant deux ans et il ne s'est jamais battu contre moi. Je lui disais : « Bruce, faisons un petit combat », et il me répondait : « Non, pratiquons la technique, la technique et encore la technique ». Je n'ai donc jamais eu la chance de me mesurer à lui. Il faisait toujours des techniques, et c'est tout (Norris exécute deux techniques de poing rapides et revient à la position).

Plus d'un lecteur se demandera pourquoi ils ne combattirent jamais ? Que faisaient-ils au cours de

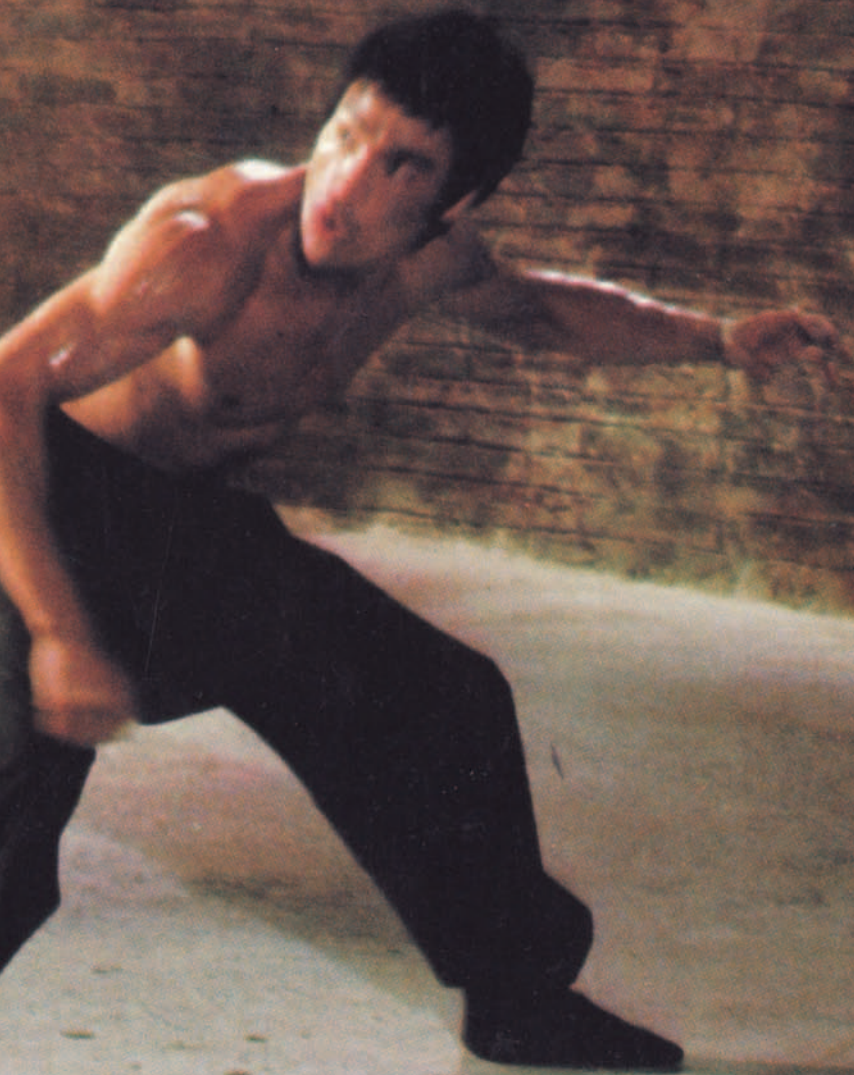
& BRUCE LEE





CHUCK NORRIS





& BRUCE LEE



PRESENTA

BRUCE LEE

en

**EL FUROR
DEL DRAGON**

director

BRUCE LEE

productor

RAYMOND CHOW



ces séances d'entraînement ? À cette époque, en dehors du makiwara, on utilisait peu d'autres appareils dans les arts martiaux. Bruce Lee fut un pionnier et un innovateur en adaptant des équipements d'autres sports. Il inventa même et conçut des appareils pour optimiser ses séances d'entraînement. Chuck Norris, comme d'autres experts en arts martiaux, était d'accord avec le fait qu'avec eux on obtenait d'excellents résultats en une courte période de temps.

Bruce Lee avait un équipement magnifique pour s'entraîner et nous faisons cela, rien que nous entraîner : sac de boxe, coups de pied et tout ce genre de choses. Nous ne nous battions jamais ensemble. J'étais un lutteur professionnel mais pas lui, mais il était bon, très bon. Dans un vrai combat, il aurait sûrement gagné, mais Bruce Lee ne voulait pas arriver à cela et... moi non plus.

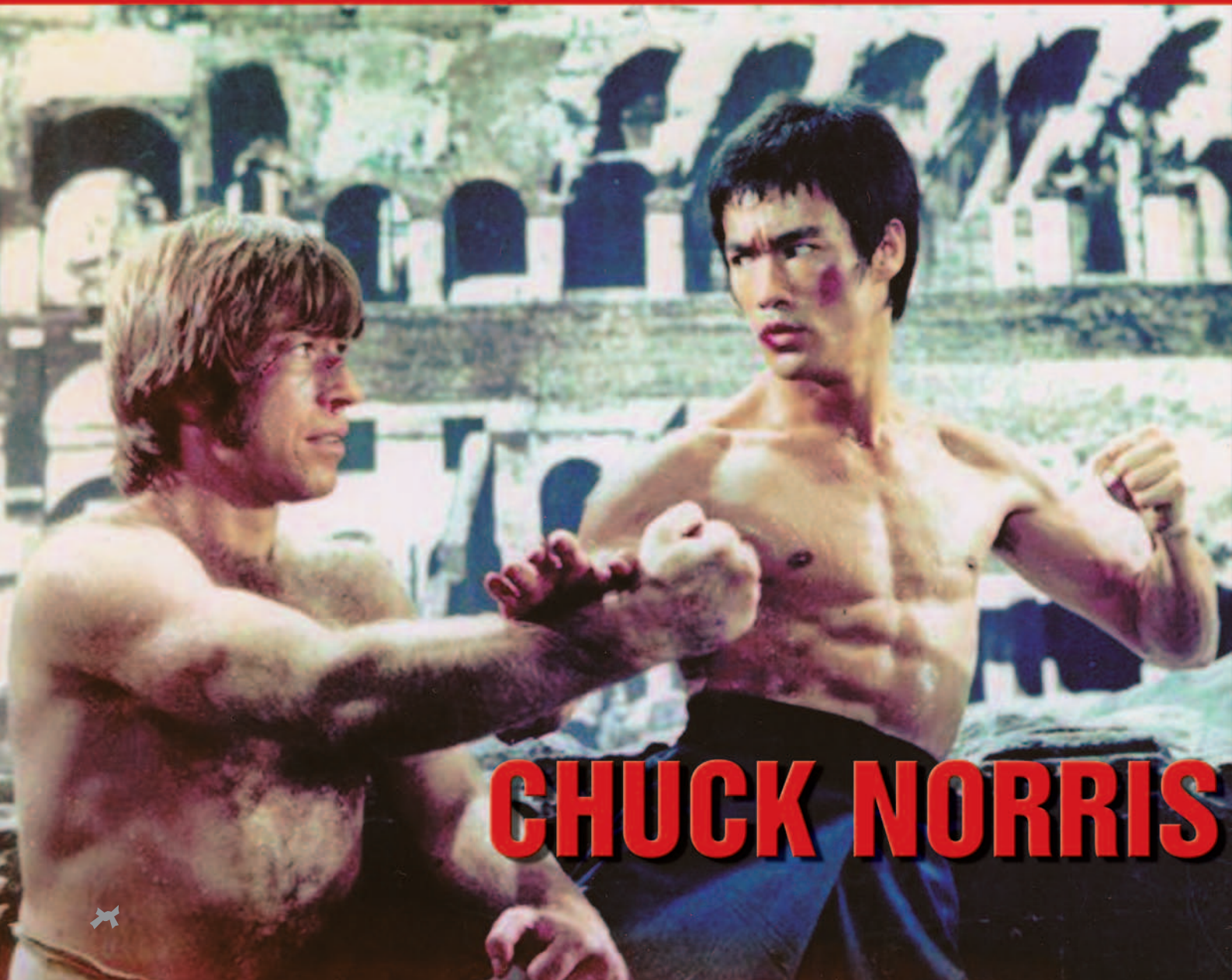
Curieusement et malgré ce que certains pensent, la première fois que Bruce Lee appela Chuck Norris pour participer à un film, ce ne fut pas dans « La Fureur du Dragon ». Ses débuts au cinéma furent dus à Bruce Lee, mais de fut dans le film « Matt Helm règle ses comptes » (The Wrecking Crew) avec Dean Martin, Elke Sommer et Sharon Tate, dans lequel, Lee était le chorégraphe des scènes d'action. Su tournage eut lieu en Juillet de 1968. Les débuts de Chuck Norris au cinéma ne furent pas très encourageants...

Peu de temps avant le championnat international, j'ai reçu un appel de Bruce Lee, il me dit qu'il avait obtenu un contrat en tant que coordinateur de cascades pour le film « The Wrecking Crew » avec Dean Martin et Elke

Sommer. Il y a un petit rôle et je pense que tu le ferais très bien, dit Bruce. Tu seras le garde du corps d'Elke, tu te battras contre Dean Martin et tu diras une phrase dans le dialogue. Ça t'intéresse ? » Bien sûr, répondis-je. Je ne connaissais rien au travail d'acteur, mais je pensais que ce serait bien d'essayer. Il me dit la date à laquelle je devais me présenter au studio de tournage, c'était un jour après le championnat international. »

Chuck Norris ne voulait pas qu'on le touche au visage pour ne pas aller au tournage avec le visage couvert de bleus. Il dit alors, avant la finale, dans les vestiaires, à Skipper Mullins, le Karatéka numéro trois au classement national : « Demain, je vais avoir mon premier rôle dans un film. Frappe mon corps, mais ne touche pas à mon visage ». Et Skipper lui répondit : « D'accord, mais tu auras une dette envers moi. » Évidemment, Skipper n'a pas tenu parole et après avoir marqué une série de points, il envoya à Chuck Norris un coup dans l'œil. Norris gagna le tournoi, mais il emporta un mauvais souvenir au tournage...

Le lendemain, je suis arrivé au tournage avec une contusion qui exige une heure de travail au maquilleur pour la couvrir. J'étais fasciné quand je suis arrivé au studio de tournage pour me préparer pour mes débuts. Je n'avais jamais été sur un plateau et je ne savais pas à quoi m'attendre. Le studio était un énorme hangar et l'endroit où nous travaillions était un cube géant avec de très hauts plafonds, des lumières énormes et brillantes et des câbles partout. Des dizaines de



CHUCK NORRIS





personnes allaient d'un endroit à un autre, comme des fourmis, et je me demandais comment on pouvait faire un film avec autant de chaos. Le réalisateur a rapidement pris les commandes et s'est mis au travail. Comme beaucoup à l'époque, je ne savais rien de tournage, je pensais que les réalisateurs de films allumaient simplement une caméra et que les acteurs faisaient ce qui leur correspondait, comme cela se fait dans les écoles secondaires. Je me trompais complètement. Il fallait deux heures pour tourner chaque scène. Les lumières devaient être réajustées, les angles de la caméra révisés et les acteurs devaient être instruits et situés à leur place. Mes débuts au cinéma se réduisirent à une seule phrase. Dans le film, Dean Martin entraînait dans une boîte de nuit, je devais me mettre devant lui et lui dire : « Puis-je, M. Helm ? » La séquence devait se terminer par un combat entre Dean et moi. Les semaines avant le tournage, j'ai répété cette phrase mille fois, tout en me regardant dans le miroir de la salle de bain, essayant de trouver le meilleur ton pour dire ma phrase. Quand les caméras ont commencé à filmer, Dean Martin est arrivé à temps. Quand je l'ai vu arriver, j'ai senti ma gorge et mon corps se raidir. Les mots sont sortis comme un soupir : « Puis-je, M. Helm ? » Dean Martin ne sembla pas s'apercevoir de ma voix rauque et docilement me donna son pistolet. J'ai pensé que ma carrière se terminait là ! Je ne pouvais même pas dire une phrase correctement !

À passer tellement d'heures ensemble à s'entraîner, il était inévitable que naisse une grande estime mutuelle, où le respect et l'empathie étaient toujours présents, de sorte qu'il n'était pas rare qu'ils partagent leurs secrets et leurs rêves.

Son plus grand attribut et peut-être aussi sa plus grande erreur, était lui-même : Bruce Lee vivait et respirait les arts martiaux. Il faisait des choses les plus banales et ordinaires de la vie, quelque chose qui était lié à l'entraînement d'arts martiaux. Je ne sais pas s'il savait se détendre. Nous fûmes bons amis, suffisamment pour qu'il me raconte quel était son rêve : « Chuck, je veux être une star de cinéma, me dit-il. Tout ce que je fais, c'est dans cet objectif ». Bruce s'entraînait avec plusieurs célébrités comme Kareem Abdul Jabarr, James Coburn, Steve McQueen et Lee Marvin. Souvent ses élèves le recommandaient pour de petits rôles et Bruce avait travaillé comme cascadeur dans plusieurs films. Mais il n'était pas satisfait d'être le double des vedettes, il voulait que son nom apparaisse sous les néons des salles de cinéma et vu la motivation qu'il avait, il n'y avait aucun doute qu'il y parviendrait !

Percer à Hollywood n'était pas facile, en particulier pour un Oriental. À cette époque, il n'y avait aucun acteur asiatique jouant dans une production américaine. Suivant les conseils de ses amis, Bruce Lee accepta un contrat avec le Golden Harvest, pour jouer dans deux films qui seraient tournés en Asie du Sud-Est.

Bruce est allé à Hong Kong pour poursuivre sa carrière d'acteur et je n'ai rien su de lui pendant deux ans environ.

Un matin, il me téléphona de Hong Kong et me dit : « Chuck, j'ai fait deux films à Hong Kong et ils ont eu un énorme succès en salles. Je viens de terminer le scénario d'un film que je vais tourner à Rome, dans le Colisée de Rome, me dit-il tout excité. Deux gladiateurs se battant à mort ! Le meilleur de tout cela, c'est que nous allons préparer la chorégraphie. Je te promets que le combat sera le point culminant du film. Je veux faire une scène de combat dont tout le monde se souviendra. » « Génial, lui ai-je répondu, qui gagne ? » Bruce a dit en riant : « Moi. Je suis la vedette ! » « Ah, tu vas battre l'actuel champion du monde de Karaté ? » « Noon, a dit Bruce. Je vais tuer l'actuel champion du monde de Karaté. » J'ai ri et je me suis engagé à faire le film. J'ai accepté d'y participer parce que je savais que si Bruce y était impliqué, ce ne serait pas une stupidité. J'ai toujours respecté sa façon de faire les choses et j'admirais particulièrement son insistance sur la perfection et le réalisme dans les arts martiaux. »

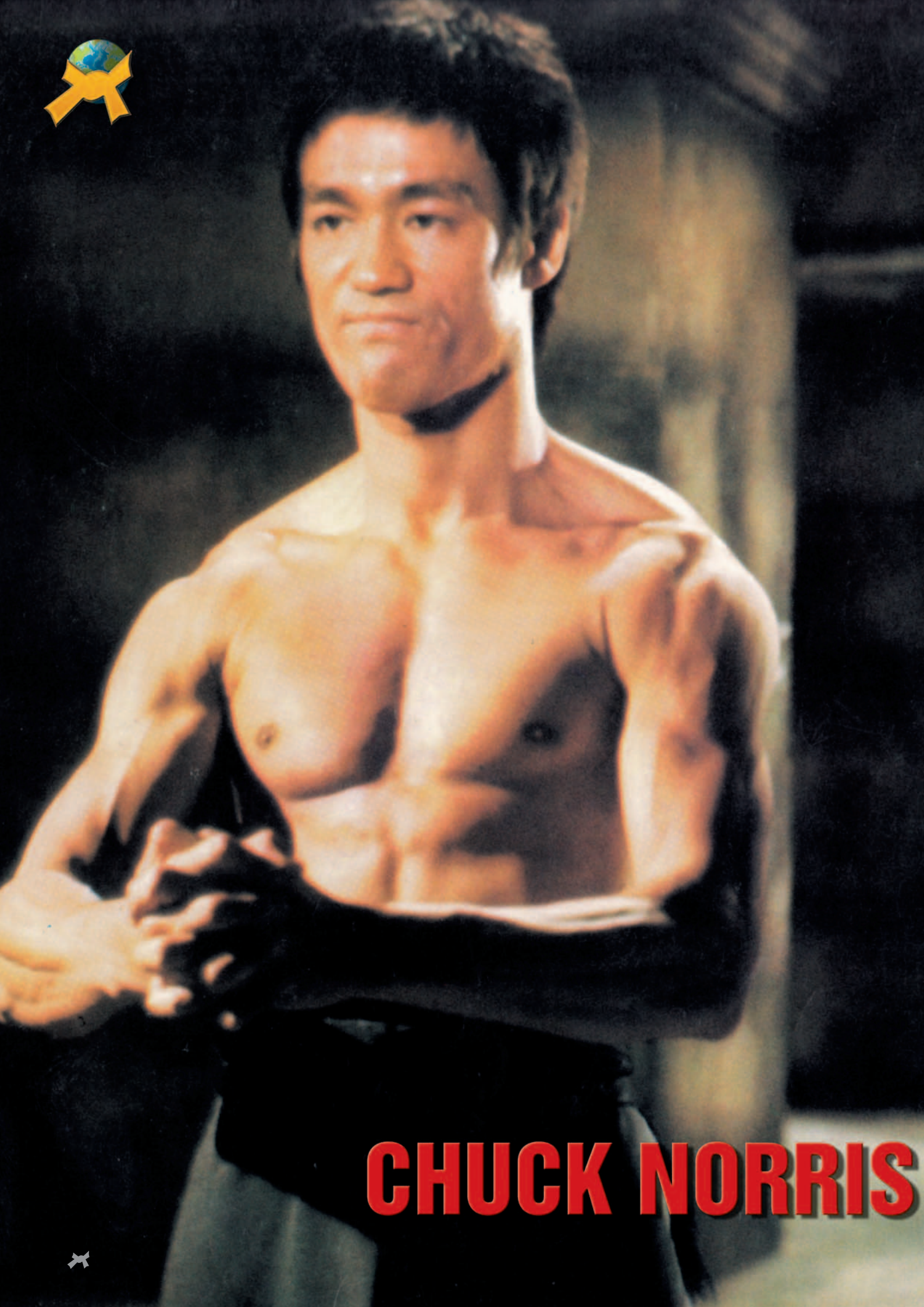
Trois semaines plus tard, Bruce Lee appela de nouveau Chuck Norris, il lui dit qu'on avait commencé à tourner le film et lui demanda s'il était prêt à se rendre à Rome. Chuck Norris apprit à ce moment-là que son rôle était celui d'un combattant à gages, d'un artiste martial embauché pour tabasser Bruce Lee.

Je n'avais jamais été en Europe, j'ai donc demandé à Bob Wall, mon bon ami et associé des clubs de Karaté, de m'accompagner. Quand nous sommes arrivés à l'aéroport Leonardo da Vinci à Rome, Bruce nous attendait avec l'équipe de tournage pour nous filmer en train de descendre de l'avion. Bruce voulait utiliser la scène de l'arrivée comme un élément du film. Comme Bob



& BRUCE LEE





CHUCK NORRIS



PRESENTE
BRUCE



**EL FU
DEL DE**

dire
BRUCE

produ
RAYMOND



& BRUCE LEE





Cinéma Martial

venait avec moi, Bruce décida de lui donner également un rôle dans le film. Cela faisait deux ans que je n'avais plus vu Bruce, mais il était toujours aussi cordial. Il n'avait pas honte de l'affection masculine et nous donna une forte accolade avant de nous conduire à la voiture.

Pour la scène du Colisée, il voulait que l'on voit un adversaire redoutable. Je pesais 73 kilos par rapport à ses 65 kilos et il voulait me faire grossir de 9 ou 10 kilos. Heureusement, mon métabolisme était très lent et j'ai pu prendre de 3 à 4 kilos en moins d'une semaine, cela, bien sûr, si je diminuais mes exercices et négligeais mon alimentation. Je lui ai dit : « Magnifique ! Je peux manger tout ce que je veux sur le compte de la compagnie. »

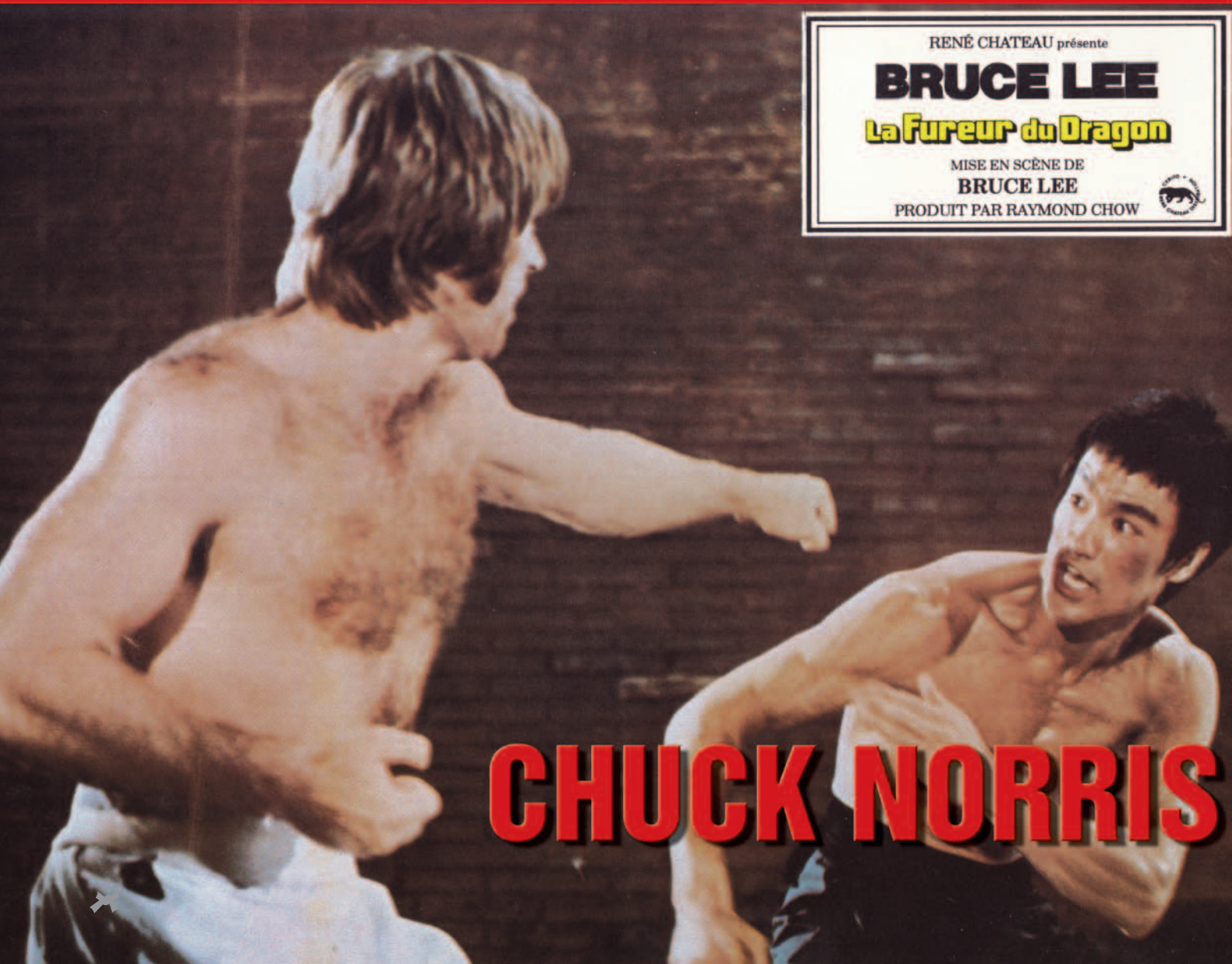
Bob et moi avons passé deux semaines à nous promener comme les touristes typiques, nous avons visité des églises comme la Basilique Saint-Pierre au Vatican, des monuments tels que la fontaine de Trevi et les beaux jardins de la Villa Borghese.

J'ai découvert un restaurant où je pouvais manger des pâtes et des glaces jusqu'à plus faim, là où j'ai le mieux mangé de ma vie. Presque tous les soirs, nous dînions à la taverne Flavia dans Trastevere. J'ai commencé à prendre du poids immédiatement, parvenant à atteindre l'objectif poursuivi dans le temps imparti.

Le tournage de « La Fureur du Dragon » a débuté le 10 mai 1972. Il avait un budget initial de 350.000 dollars. L'équipe commençait à travailler à six heures du matin et terminait à six heures ou à huit heures du soir, en fonction de la journée.

Les premiers jours, Bruce Lee se consacra à filmer les scènes en extérieurs nécessaires pour le film, tournant dans quelques-unes des rues et des places les plus représentatives de Rome, comme la Via Veneto et les jardins de la fontaine de Tivoli, Piazza Navona, etc. Quand il termina, il s'en alla avec Chuck Norris filmer le combat dans le Colisée. Comme ils n'avaient pas de permis pour tourner dans l'amphithéâtre, ils mirent, dans des sacs de voyage, la caméra et l'équipement nécessaire pour le tournage, après avoir donné un bakchich aux gardes pour qu'ils fassent les distraits et ils ont commencé à travailler...

Bruce et moi sommes allés au Colisée pour réviser les détails de la grande scène du combat. C'était un sentiment étrange, être avec lui dans l'un de ces tunnels menant à l'arène. Je me suis souvenu de films comme Spartacus, où Kirk Douglas combat dans l'arène et un sentiment de respect m'envahit à l'idée des combats à mort réels qui avaient lieu régulièrement au Colisée pour divertir la population romaine. Le Colisée était plus grand et plus impressionnant que ce que j'avais imaginé. Nous nous sommes assis sur l'un des bancs de pierre de l'arène et nous avons discuté de la scène. Bruce a pris des notes pour les angles de caméra. Il conçut la scène de manière à ce que nous ressemblions à deux gladiateurs se battant l'un contre l'autre. Comme nous nous chargeons nous-même de la chorégraphie, il m'a demandé : « Que veux-tu faire ? » Et je lui ai dit : « Eh bien, je ferais ceci et cela », lui montrant des techniques seraient intéressantes d'après moi. Il m'a dit OK et il a préparé ses défenses.



RENÉ CHATEAU présente

BRUCE LEE

La Fureur du Dragon

MISE EN SCÈNE DE
BRUCE LEE

PRODUIT PAR RAYMOND CHOW

CHUCK NORRIS



Nous sommes allé dans l'arène et nous avons fait du sparring libre. Comme nous nous connaissions si bien, puisque nous avons pratiqué ensemble pendant longtemps, la scène fut parfaite. Dans cette scène, Bruce ne faisait que m'attaquer, c'est tout. M'attaquer, attaquer, attaquer. Il essayait de m'épuiser et tout se faisait au ralenti. Je me souviens qu'il se déplaçait autour de moi, avec ces beaux mouvements fluides, essayant de m'user et quand j'essayais d'attaquer, il se baissait et esquivaient tout le temps. Finalement, je commençais à rater tous mes coups, à me sentir fatigué. Alors, il s'avançait et il frappait tous mes points vulnérables, me mettant KO. J'étais là complètement épuisé. Ensuite, il me renversait contre un mur. Nous arrivions au moment où je lançais un cri et Bruce me poussait contre le mur. C'est à ce moment-là que je me cassais le poignet, le coude et le genou droit, je tombais par terre et j'essayais de me relever. Et nous sommes ainsi arrivé à la scène dramatique où j'essaye de me relever pour continuer de me battre avec grand effort tandis que Bruce me regarde comme me disant : « On va arrêter, j'ai gagné... ». Il y avait une caméra qui filmait un panoramique entre son visage et le mien, d'un côté à l'autre.

Ce qu'ils essayaient de transmettre, c'était que je souriais d'une certaine manière, un sourire de drôlerie, mais pas du genre « je suis un professionnel », un sourire de « ou tu gagnes ou tu meurs », et je préférais mourir plutôt que d'abandonner ou perdre... C'était ce type de sourire ! À ce moment-là, je lançais un cri et je

me jetais sur Bruce, presque en volant et il m'attrapait, me tenant par le cou. La seule chose que je pouvais faire, c'était le frapper avec une série de coups dans les reins et finalement, il me cassait le cou. Il me couchait alors doucement par terre et s'en allait comme s'il avait de la peine de m'avoir tué. Heureusement, Bruce ne m'obligea pas à être aussi méchant. C'était un combat entre deux professionnels. À la fin du combat, quand il me tue, il me couvre avec ma veste d'uniforme et met ma ceinture par dessus de manière très cérémonieuse et respectueuse. »

Le duel fut filmé en trois jours, le combat allait être le moment fort du film. D'après Linda Lee, le grand combat contre Chuck Norris représenta 20 pages de directives écrites et fut aussi soigneusement préparé que l'exécution d'un ballet professionnel. Bruce Lee conçut la chorégraphie chez lui, testant souvent les mouvements avec elle. D'après sa veuve : « Soudain, il lui venait une inspiration et il disait : "Viens, testons ceci !" » Tout ce travail et le génie de Bruce Lee resta gravé à l'écran. À ce sujet, Chuck Norris nous dit :

Ce fut une scène difficile et exigeante, mais j'ai beaucoup aimé de la faire. Bruce était un directeur débutant, mais il savait ce qu'il voulait et comment la caméra devait le filmer. Comme Bruce l'avait prédit, notre scène de combat est devenue un classique. Aujourd'hui, vous pouvez demander à n'importe quel élève d'arts martiaux quel est son combat favori dans un film et presque tous se souviennent de la scène de combat entre Bruce Lee et moi dans « La Fureur du Dragon ». C'est

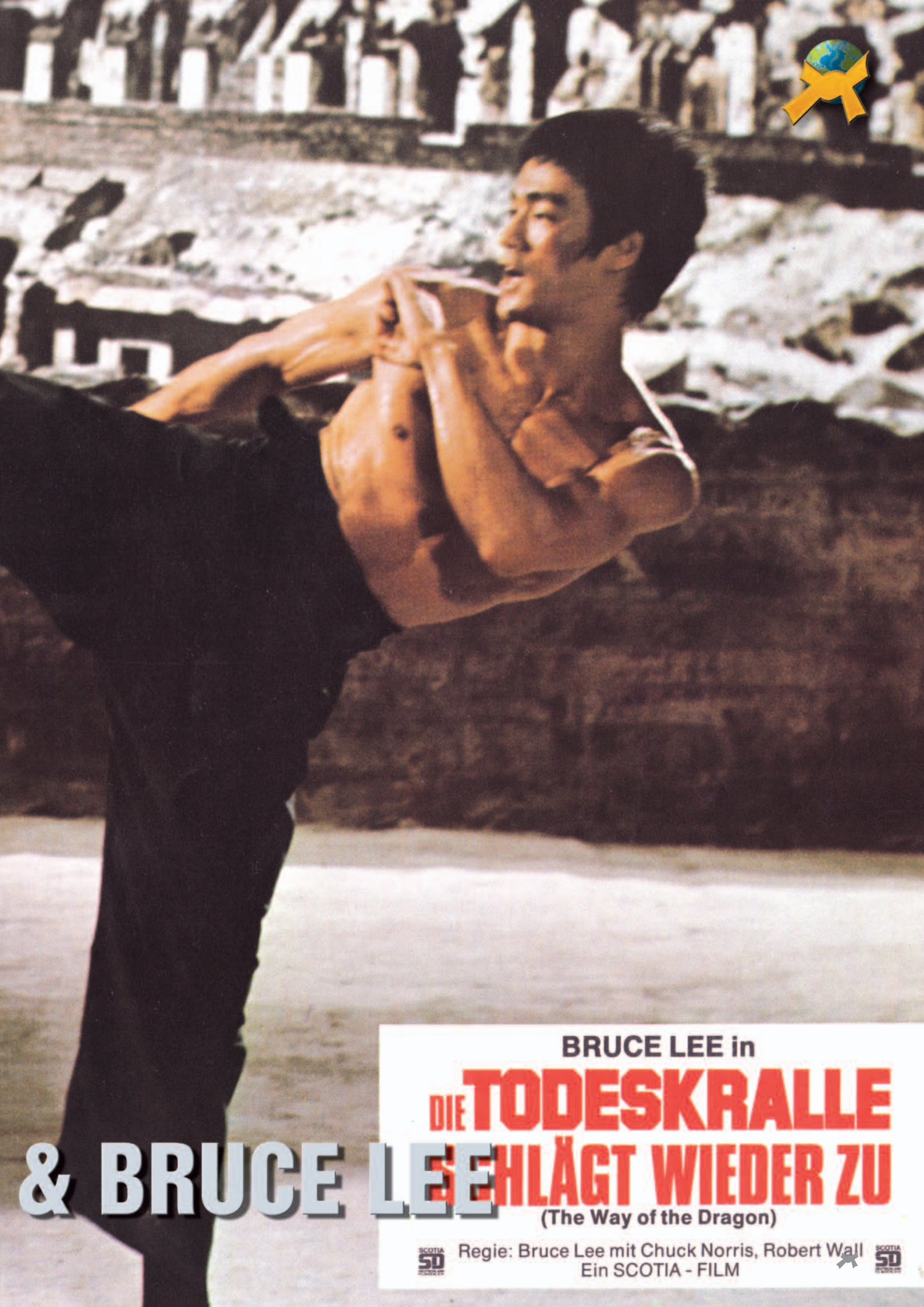
& BRUCE LEE





CHUCK NORRIS





& BRUCE LEE

BRUCE LEE in
DIE TODESKRALLE
ER SCHLÄGT WIEDER ZU
(The Way of the Dragon)



Regie: Bruce Lee mit Chuck Norris, Robert Wall
Ein SCOTIA - FILM





RENÉ CHATEAU présente

BRUCE LEE

La Fureur du Dragon

MISE EN SCÈNE DE

BRUCE LEE

PRODUIT PAR RAYMOND CHOW



incroyable qu'elle ait donné si bien, considérant que nous ne disposions que d'une caméra. »

Mais qu'est-ce qui la rend différente ? Pourquoi une prestigieuse publication américaine l'a inclus dans les 10 meilleures scènes d'action de l'histoire du cinéma ?

Aujourd'hui, il y a beaucoup de très bons combats. Le combat entre Bruce et moi était plus de type émotionnel, nous nous regardions, nous nous observions, et entre un plan et un autre, nous nous battions. C'est pour cela que le combat de « La Fureur du

Dragon » fut si palpitant. Bruce était très intelligent, il a toujours voulu capturer un sentiment avec la caméra, car les techniques utilisées sont les mêmes que celle que j'utilise dans mes films, mais cette émotion que Bruce créait avec la caméra... c'était quelque chose de spécial. En général, les combats sont des combats, quelques

coups, se déplacer, etc. Mais Bruce était vraiment très malin, il savait comment utiliser la caméra pour créer une émotion et une tension dans le combat, générant un paroxysme sans égal. Dans ce domaine, il faut admettre que c'était un génie.

Il y eut des problèmes de logistique, de temps, de permis et d'autres

CHUCK NORRIS





célèbre de la ville « Profitez de la nuit », la version de Hong Kong de l'émission américaine « The Tonight Show » avec Johnny Carson.

Invités par la HK-TVB, Bruce, Norris et Bob Wall sont allés à une démonstration d'arts martiaux et ont accordé une interview. L'intention de Bruce Lee était de présenter Norris et Bob Wall au public de Hong Kong.

Quand nous sommes passé à l'antenne, le présentateur Josiah Lau, qui connaissait Bruce Lee lui a dit : « Bruce, notre public est très intéressé par toi, pourrais-tu nous dire ce que tu as fait récemment ? ». Bruce a répondu : « Raymond Chow et moi avons séjourné récemment à Rome pour enregistrer les extérieurs de notre nouveau film. Un autre artiste martial, champion d'Amérique de Karaté, est venu à Hong Kong avec nous, M. Norris est venu directement des États-Unis à Rome pour travailler avec nous. À part lui, il y a un autre expert américain de Karaté, qui est M. Bob Wall. Tous deux ont participé à notre film « La Fureur du Dragon ». Lau a dit alors : « J'ai appris par le journal que Norris et Bob Wall sont tes élèves. On sait également que quand ils ont commencé à te suivre, ils étaient déjà célèbres, qu'ils sont champions de Karaté depuis de nombreuses années. Ton JKD doit être très puissant ! »

Bruce a fait non de la tête et déplaçant ses mains, il a dit : « Non, jouez pas à ce jeu avec moi, je n'ai jamais dit qu'ils étaient mes élèves, nous sommes amis. Quand nous avons le temps, nous nous voyons et nous parlons d'arts martiaux. »

Après cela, Bruce Lee a expliqué ce qu'était le Jeet Kune Do et a donné différents avis sur les arts martiaux en général et le Kung Fu chinois en particulier. Le public voulait voir le Dragon en action, mais Bruce refusa l'invitation et dit : « Le public de Hong Kong me connaît déjà. Aujourd'hui, nous allons présenter ces deux hommes, artistes martiaux dans « La Fureur du Dragon » et dans la vie réelle : Norris et Bob Wall. Ce sont eux les protagonistes ici. Vous devriez leur donner la parole aujourd'hui. » Les personnes présentes dans le studio applaudirent la suggestion. Norris et Bob se levèrent en souriant et demandèrent : « Qu'est-ce que vous voulez voir ? » Comme les personnes présentes ne savaient pas grand-chose des arts martiaux, ils ne savaient que répondre. Bruce a alors déclaré : « Puis-je suggérer une idée ? En substance, les artistes martiaux

s'entraînent à quatre choses : la précision, l'agressivité, la vitesse et la force. Je pense que nous pouvons jouer un jeu pour montrer la précision de leurs coups de pied. Bob Wall tiendra une cigarette dans sa bouche et Norris la lui ôtera d'un coup de pied. » Tout le monde était ravi de l'idée. Bruce a ajouté : « Comme nous le savons tous, nos jambes sont faites pour marcher, si nous les utilisons pour atteindre un objet élevé, il sera très difficile de contrôler notre jambe. Car lorsque vous soulevez une jambe, l'autre jambe doit supporter le poids de votre corps. Frapper du pied avec précision n'est pas facile, surtout si vous devez frapper rapidement un petit objet. Bob doit tenir la cigarette de sa bouche, si Norris n'est pas précis, il est clair que Bob peut être blessé à la bouche ou au nez. » Il donna rapidement une cigarette à Bob Wall, Norris a regardé Bob pendant quelques secondes, puis il a tourné son corps, il a soulevé sa jambe droite et a frappé la cigarette... La cigarette a volé dans les airs...

Le public éclata en applaudissements, mais ils n'étaient pas satisfaits, ils en voulaient plus... À ce sujet, Chuck Norris raconte :

On m'a demandé de faire une démonstration d'arts martiaux et j'ai commencé par donner un coup de pied à une cigarette que Bob avait à la bouche, j'ai cassé des planches, puis Bob et moi avons fait une démonstration de combat libre. J'ai frappé Bob avec un coup de pied circulaire arrière qui l'a frappé à la poitrine et l'a envoyé de l'autre côté du studio. Ils ont tous ont été impressionnés, mais Bob se leva comme si de rien n'était. Quand nous avons eu fini le spectacle, le présentateur du programme voulut voir la protection que Bob avait utilisé à la poitrine. « Quel protecteur ? », lui dit Bob en ouvrant le haut de son gi. La marque de mon pied était sur sa poitrine !

Quand la démonstration fut terminée, Lau leur demanda : « Beaucoup de gens disent que vous êtes des élèves de Bruce, mais Bruce le nie, il dit que vous êtes amis, quelle est la vérité ? » Chuck Norris comme toujours si respectueux et si prudent déclara : « Peut-être pense-t-il que nos techniques de Karaté ne sont pas assez bonnes et que nous ne sommes pas qualifiés pour être ses élèves, mais, nous admirons su Kung Fu. Ainsi que, même s'il ne nous traite pas comme ses élèves, nous le considérons comme notre professeur. » Ces déclarations à l'antenne lui valurent des problèmes au colosse américain. De nombreux artistes martiaux poursuivaient la gloire. Certains experts comme Lau Tai-Chuen, après avoir défié Bruce Lee dans la presse, atteignirent leur but. Lau, par exemple, bien qu'il ne

innombrables difficultés à surmonter à Rome, ce qui fait que la scène de combat ne fut pas terminée...

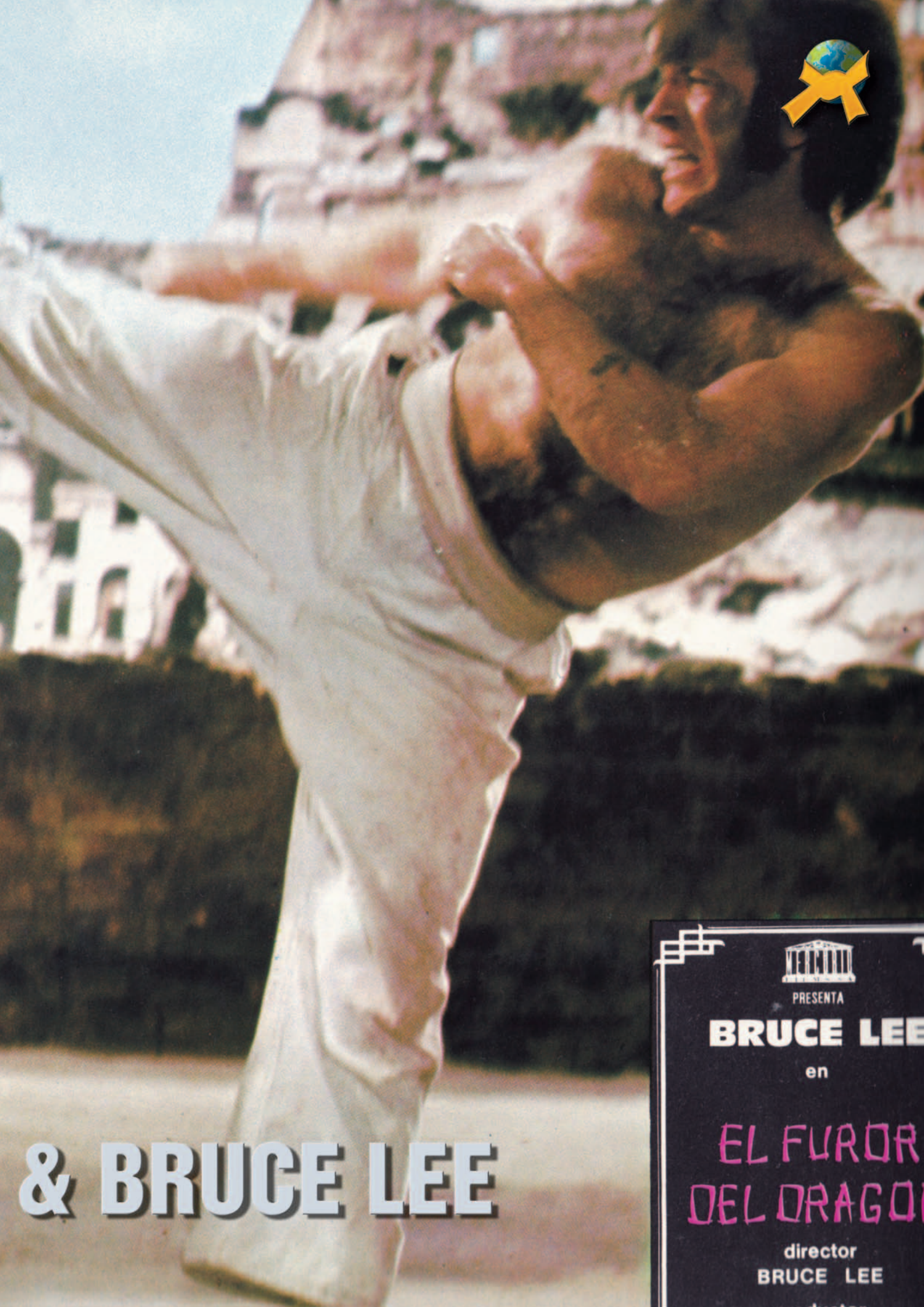
Bruce, Bob Wall et moi, avons pris l'avion pour Hong Kong pour filmer le reste des scènes. Le jour où nous sommes arrivés, Bruce s'était arrangé pour que nous soyons invités à l'émission de télévision la plus

& BRUCE LEE



CHUCK NORRIS





& BRUCE LEE



PRESENTA

BRUCE LEE

en

**EL FURORE
DEL DRAGON**

director
BRUCE LEE



se soit pas battu contre Bruce Lee, obtint, avec la publicité que cela lui donna, un rôle dans un film, mais sa carrière cinématographique fut de courte durée, il ne fit que quatre films. Quelqu'un, suivant son exemple, essaya de faire la même chose avec Chuck Norris :

Le lendemain, dans un journal local, quelqu'un me mit au défi de combattre. Bruce fut étonné de l'article et me le lut. « Que crois-tu que je devrais faire ? », ai-je demandé. « N'y fais pas attention, m'a-t-il dit. Ils sont toujours en train de me défier. Tout ce qu'ils veulent, c'est de la publicité ». Mais, Bob était contrarié. « Je ne suis pas la vedette dans le film, a-t-il dit à Bruce. Qu'en penses-tu si j'accepte ? » « Vas-y, si c'est ce que tu veux », a dit Bruce. Bob apparut le lendemain soir dans l'émission de télévision et dit au public : « Un spectateur a défié mon instructeur, Chuck Norris. Chuck est meilleur combattant que moi. Je tiens donc à l'affronter, moi. Qui que vous soyez, battez-moi d'abord et prouvez que vous êtes un digne adversaire pour lui. Nous ferons ce combat dans cette émission de télévision, pour que tout le monde à Hong Kong voie comment je vous mets en pièce. » Celui qui avait défié, quel qu'il soit, n'est jamais apparu et personne ne m'a plus défié à Hong Kong.

Ils terminèrent le film et Bob Wall et Chuck Norris rentrèrent en Amérique, retournant à leur travail d'instructeurs d'arts martiaux. Ils oublièrent tous deux le film. Ils pensaient qu'il ne serait projeté seulement qu'en Asie et que Bruce Lee continuerait sa carrière d'acteur, après avoir vu et vérifié la réputation qu'il avait acquise en Orient. Ils pensaient tous les deux que Bruce se consacrerait totalement à sa carrière et qu'ils attendraient longtemps avant de le revoir, mais ils se trompaient...

À la mi-juillet de 1973, Bruce Lee est venu à Los Angeles pour un bilan de santé. Il m'a appelé pour manger, j'ai averti Bob Wall et nous avons pris rendez-vous dans un

restaurant de Chinatown. Je dois admettre que j'ai trouvé Bruce en très grande forme. Mince et fort. Bruce était très optimiste. Il nous commenta qu'à Hong Kong, les médecins n'avaient pas trouvé la cause de certains évanouissements qu'il avait eu récemment ; que c'était la vraie raison de sa visite. Il était venu passer des tests dans l'un des meilleurs hôpitaux de Los Angeles. Il était très content parce que les médecins n'avaient rien trouvé, ils lui dirent qu'il avait le corps d'un jeune de 18 ans. À 32 ans, il avait l'air en parfaite condition physique, mais j'étais déconcerté. « Bien, si tu vas si bien, qu'est-ce qui a provoqué tes évanouissements d'après les médecins ? Bruce a répondu tandis qu'il mangeait : « Le stress, je suppose, le surmenage, le manque de repos, comme d'habitude. » Il a commencé à nous parler du travail éreintant de sa dernière production, « Opération Dragon ». Il était très optimiste de ses résultats. En réalité, à la fois physiquement et mentalement, il était au sommet de sa forme. Je l'ai commenté à Bob de retour à la maison.

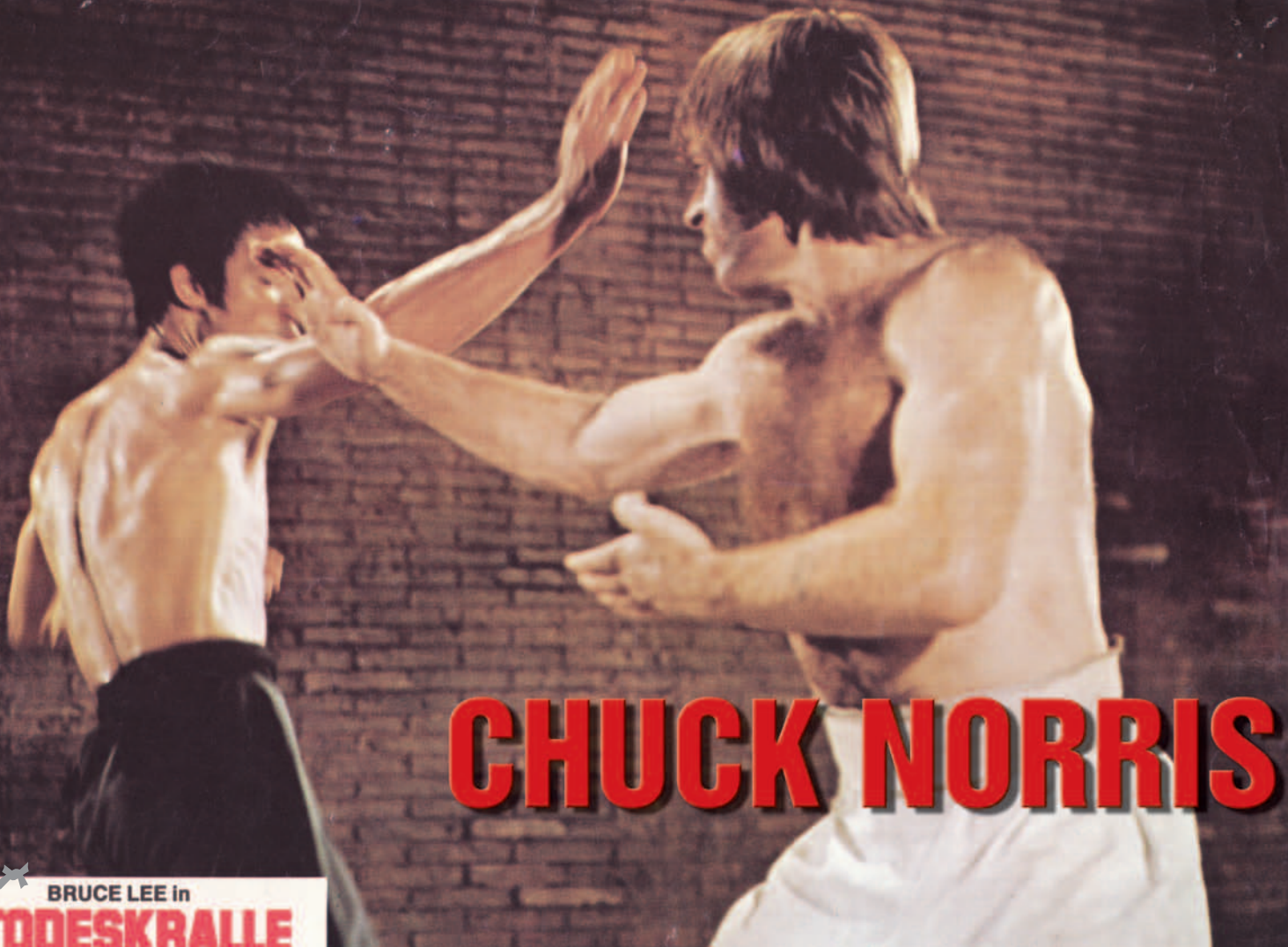
Après un court silence, il ajouta :

« Ce fut la dernière fois que je l'ai vu en vie... »

Peu de temps après ce repas, Le Petit Dragon est retourné à Hong Kong. Rien ne laissait présager les terribles événements qui se préparaient... Bruce Lee est décédé le 20 juillet 1973. Cinq jours plus tard, fut célébrée à Hong Kong la cérémonie de funérailles dans un local centrique de luxe, petit, le « Kowloon Funeral Home ».

D'après les médias, 25.000 personnes se regroupèrent autour de l'acteur. Amis, famille, collègues de travail et d'innombrables étrangers se réunirent pour donner à Bruce Lee un dernier adieu. Le lendemain, sortit en salles à Hong Kong « Opération Dragon ». Peut-être les producteurs voulurent-ils profiter du moment fatidique pour projeter son dernier travail !...

Le 31 juillet, Bruce Lee fut enterré à Seattle. L'enterrement



CHUCK NORRIS



fut plus calme et plus intime. Environ cent quatre-vingts personnes, parents et amis, étaient présentes. Le cercueil était couvert de fleurs blanches, jaunes et rouges, placées de manière à représenter le symbole du Yin-Yang. Le cercueil fut porté par Steve McQueen, James Coburn, Dan Inosanto, Taky Kimura, Peter Chin et Robert, le frère de Bruce Lee. Chuck Norris se trouvait parmi les parents et les amis les plus proches...

Quatre jours plus tard après avoir déjeuné avec lui, j'ai entendu la terrible nouvelle de sa mort. Je ne voulais pas y croire, je venais de le voir si radieux et plein de vie, l'image même de la bonne santé, de l'émotion, de la joie. Comment était-ce possible ? Les rumeurs sur sa mort mystérieuse traversèrent le Pacifique plus vite que le jet qui transportait son cercueil. Certaines rumeurs disaient que Bruce avait succombé à l'ingestion de marijuana, suscitant des questions sur l'usage des drogues. D'autres suggéraient que son expérience bien connue avec les stéroïdes avait causé sa mort. D'autres encore disaient que Bruce avait été tué d'un coup fatal par un tueur à gages, un expert en techniques d'assassinat orientales. Certaines des explications proposées pour sa mort semblaient acceptables, mais la plupart étaient ridicules. Peut-être les rumeurs étaient-elles simplement une manière pour les gens de donner une explication à la réalité ; aucun d'entre nous ne peut garantir qu'il vivra les cinq prochaines secondes. La vie est un don de Dieu.

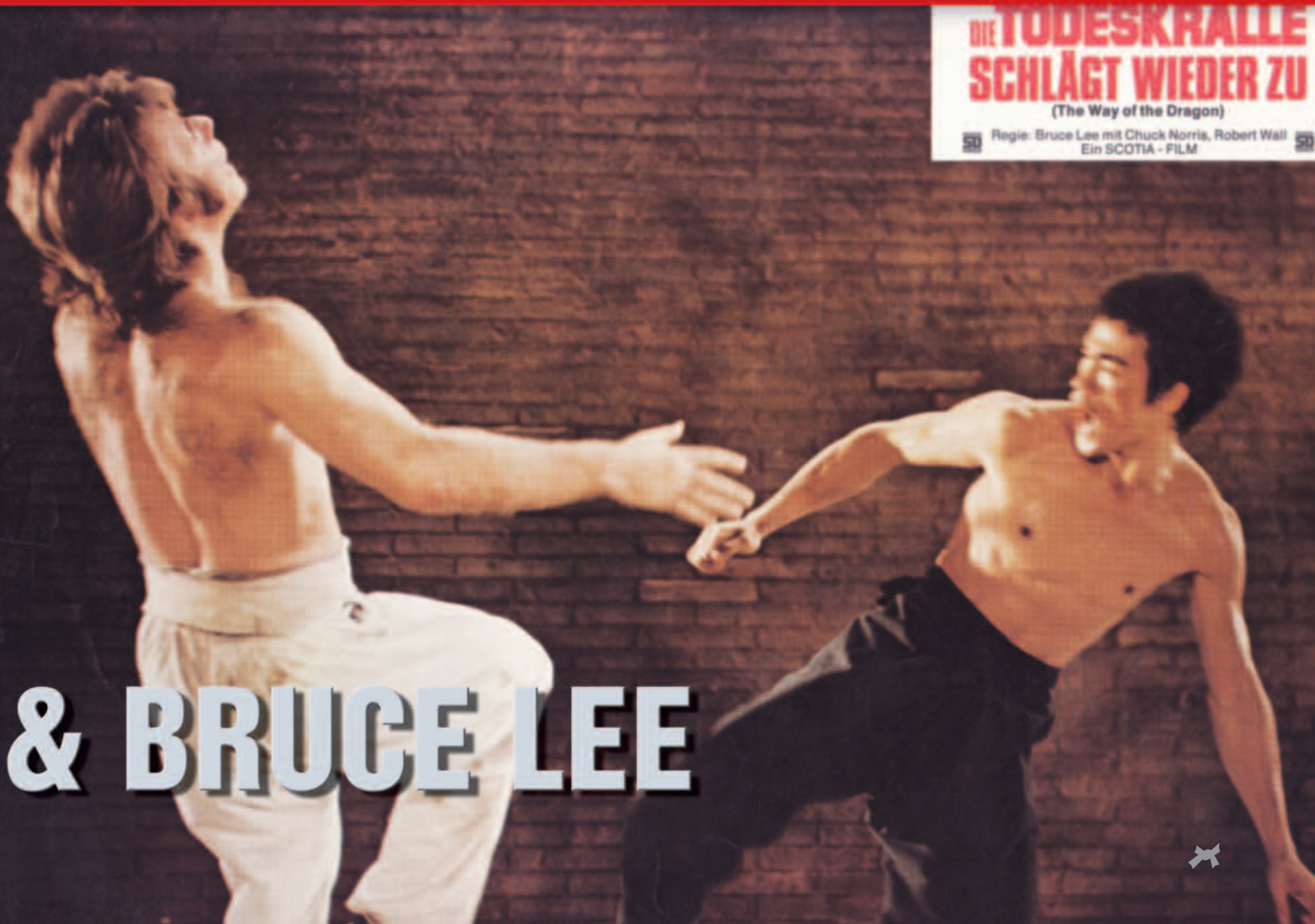
À cette époque, la version officielle de la mort que donnaient les médecins légistes de Hong Kong était un œdème cérébral causé par une réaction d'hypersensibilité à un ingrédient présent dans un médicament pour les maux de tête, très semblable à l'étrange réaction qu'ont certaines personnes quand elles se font piquer par une abeille. Les médecins américains déclarèrent qu'il

s'agissait d'un anévrisme cérébral. Bruce fut enterré à Seattle. En raison de sa forte affinité avec la communauté chinoise, il y eut auparavant un autre service funèbre à Hong Kong, avec une participation de plus de vingt mille fidèles. J'ai assisté aux funérailles de Seattle avec Bob Wall, Steve McQueen et James Coburn. Ce dernier était l'un des élèves particuliers de Bruce, il a fait un discours très émouvant sur son professeur.

Après l'enterrement, Bob, James, Steve et moi avons pris l'avion ensemble, mais le vol fut extrêmement calme. Chacun d'entre nous semblait plongé dans ses pensées, analysant le message que représentait pour nous la mort de Bruce. Il était là, dans sa meilleure forme, à l'apogée de sa carrière et tout à coup, tout était fini... Bien sûr, il avait atteint son objectif de devenir une grande star, mais quoi ? Comment cela allait-il aider sa merveilleuse épouse et les deux enfants qu'il laissait derrière lui ?

Après sa mort, j'ai beaucoup pensé à cela et je suis arrivé à la conclusion que la vie ne se mesurait pas en années, mais en réalisations. Bruce avait deux objectifs dans la vie : l'une était d'être reconnu comme artiste martial, ce qu'il réussit, bien sûr, et l'autre, d'être reconnu comme un acteur... ce qu'il réussit également. Bruce a donc atteint les deux buts qu'il s'était fixé dans sa vie, dans une courte période de 32 ans. Beaucoup d'entre nous vivront 80 ans et n'atteindront pas les objectifs qu'ils se sont fixés...

L'épisode pilote de la série « Kung-Fu » fut diffusée aux États-Unis le 14 octobre 1972. Il s'intitula d'abord : « The Warrior ». La série basée sur l'idée originale du Petit Dragon eut beaucoup de succès. Avec elle, les arts martiaux commencèrent à se divulguer en Occident. Ironie du sort, 17 août 1973, presque qu'un mois après son décès, « Opération Dragon » sortit à New York. Deux jours plus tard, il fut projeté dans d'autres villes américaines. Le mythe était en train de



**DIE TODESKRALLE
SCHLÄGT WIEDER ZU**
(The Way of the Dragon)

Regie: Bruce Lee mit Chuck Norris, Robert Wall
Ein SCOTIA - FILM

& BRUCE LEE





Cinéma Martial

naître... Le public demanda plus de films de Bruce Lee. Le 7 août 1974, près d'un an après la sortie de « Opération Dragon », sortit « La Fureur du Dragon »...

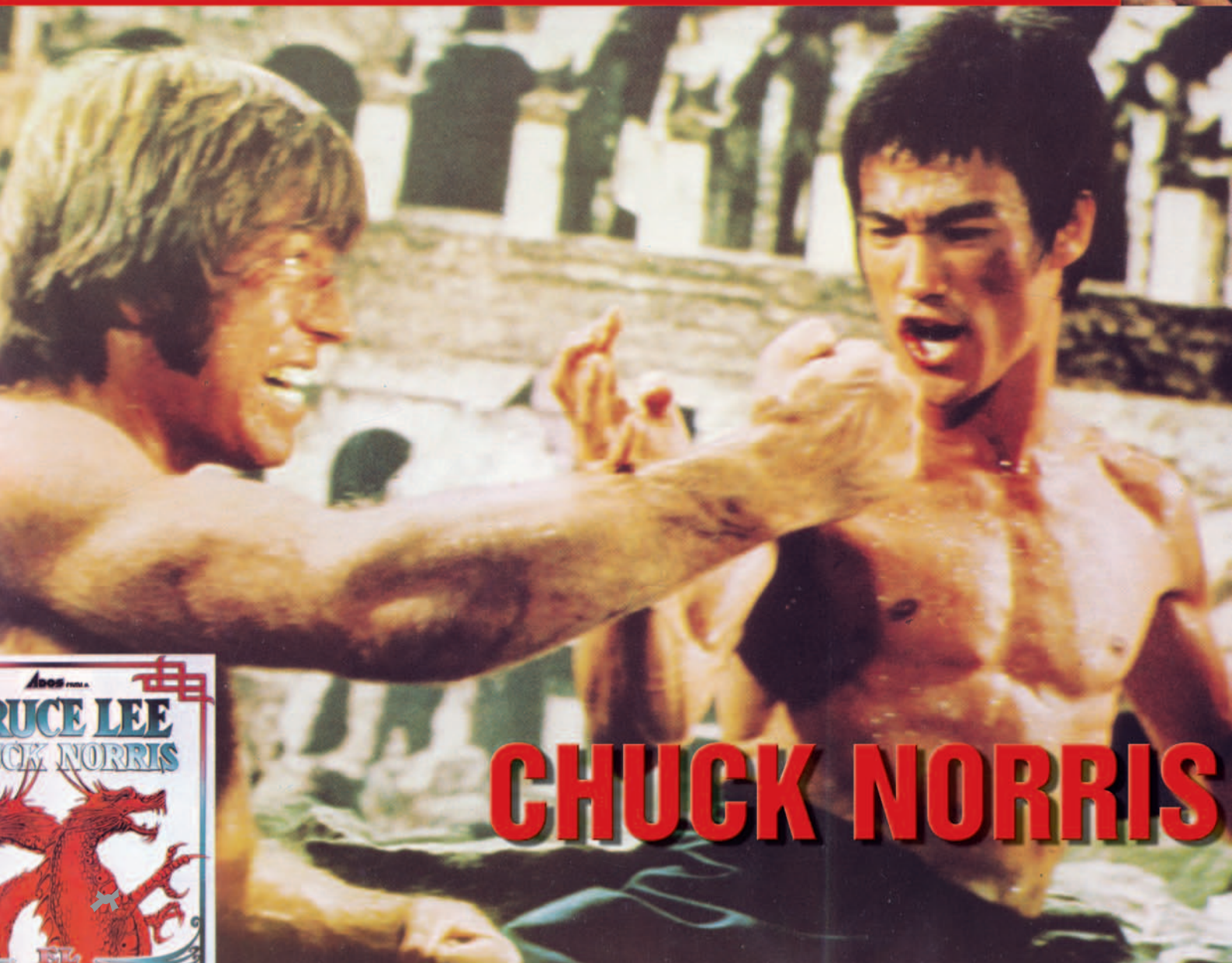
J'avais presque oublié le film, quand ils ont commencé à l'annoncer dans les salles. Quand il sortit en Californie du Sud, beaucoup de mes élèves s'empressèrent d'aller le voir. Le lendemain matin, dans l'une de mes écoles, ils restèrent tous à me regarder comme s'il ne pouvait pas croire que Bruce ne m'avait pas vraiment tué... Je trouvais cela très amusant, je voyais qu'ils avaient été impressionnés par ce qu'ils avaient vu la veille. Je crois qu'on peut dire que les scènes de combat dans « La Fureur du Dragon » étaient le nec plus ultra en matière de réalisme et de perfection de n'importe quel film d'arts martiaux qu'un fan ait jamais vu. Bruce Lee avait certainement trouvé une formule gagnante pour ses films. Les gens remplissaient les salles de cinéma pour voir ses films. Le budget pour « La Fureur du Dragon » fut de 240.000 dollars et il a finalement permis d'amasser plus de quatre-vingts millions de dollars dans le monde entier.

L'image de Chuck Norris se battant contre Bruce Lee apparut dans de nombreuses publications. On commença en Occident à diffuser d'innombrables films d'arts martiaux. De nouveau, le colosse américain fut engagé par la Golden Harvest en 1974, pour rejouer le rôle du méchant dans « Slaughter in San Francisco » (« Karate Cop »). Dans le Sud-Est asiatique, ils étaient à la recherche d'un successeur pour le Petit Dragon, mais aucun n'apparut. Quand le genre

commença à baisser, ils lancèrent des films avec des clones de Bruce Lee.

Chuck Norris ne se proposa jamais de devenir une star d'Hollywood. De fait, peu de temps après avoir terminé « The Turn of the Dragon », il travailla dans une très modeste production américaine intitulée « The Student Teachers » (1973) et retournera à ses cours et ses gymnases. En 1977, il joua pour la première fois dans un long métrage intitulé « Breaker ! Breaker ! ». Un an après, sortait en salle « Good Guys Wear Black ». Pour la première fois, dans la promotion du film et les publications, on l'annonçait comme le successeur de Bruce Lee. En Occident, le public était fatigué de tant de productions chinoises et avait besoin d'un nouvel héros... Le reste, c'est de l'histoire connue... Au début de sa carrière, il était inévitable qu'on le compare à Bruce Lee et qu'on l'interroge sur son style de combat...

Le Jeet Kune Do est un excellent système, mais il faut reconnaître qu'il a été fait rien que pour Bruce Lee. Pour le développer, il introduisit dans un même système de combat toutes les techniques qu'il avait apprises avec d'autres maîtres et experts. Il tira également beaucoup de connaissances de sa grande bibliothèque, mais je le répète, le Jeet Kune Do n'était adapté qu'à lui. Ce n'est pas un système qu'un autre pourrait mettre en pratique, car pour le faire, il fallait son génie et son talent et cela, personne ne l'a. Pour ces raisons, je peux vous assurer que Bruce Lee était le JKD et que le JKD était Bruce Lee.



CHUCK NORRIS



CE LEE in
SKRALLE
WIEDER ZU
(of the Dragon)

Bruce n'a pas laissé un système de combat que ses élèves pourraient suivre, ni même Dan Inosanto, parce qu'il changeait tellement et était si complexe que jamais je n'arriverai à savoir s'il existe un système de règles et de bases qui peuvent être suivies pour atteindre sa perfection.

Chaque art martial a ses particularités et son caractère, ce qui le rend différent des autres. Dans le cas du Jeet Kune Do, quelle est cette particularité ? Selon Chuck Norris :

L'essence du Jeet Kune Do est la vitesse et l'explosivité. Mais il y a un problème : tout le monde ne possède ces attributs. Bruce était très rapide... C'était un fanatique, il était le pratiquant d'arts martiaux le plus fanatique que j'ai jamais rencontré, il les vivait, les respirait, du matin au soir, ses pensées n'étaient qu'arts martiaux. Ce qui l'a rendu si grand c'est qu'il n'a pas stagné dans la tradition. Toujours à la recherche de manières pour se perfectionner. Il aimait la vie, en jouissait à chaque instant. C'était quelqu'un de très optimiste, il ne devint jamais pessimiste vis-à-vis de quoi que ce soit, il avait beaucoup d'énergie, une énergie considérable qu'il nous transmettait.

La bataille du siècle est restée gravée dans les rétines de milliers de spectateurs. Évidemment, on a plus d'une fois

interrogé Chuck Norris sur le niveau martial de son ami et partenaire d'entraînement, surtout au début de sa carrière, la même question revenait tout le temps : « Qu'est-ce qui se serait passé dans un vrai combat entre les deux ? » La réponse, à grands traits, fut toujours la même...

La seule chose que je sais c'est que, grâce à Bruce Lee, les arts martiaux furent connus dans le monde entier et qu'il était un génie dans les arts martiaux. Maintenant il est mort et s'il m'avait battu, moi ou quelqu'un de plus lourd, cela n'a aucune importance.

Certes, si l'on connaît aujourd'hui les arts martiaux dans le monde entier, c'est grâce à Bruce Lee. Sans lui, ils n'auraient jamais atteint la diffusion qu'ils ont aujourd'hui. Il est donc l'icône incontestable de ceux-ci, une place qu'il occupe depuis plus de 40 ans. Tout le reste n'est que futilités qui ne mènent nulle part. Ce qui est incontestable, c'est que ses films n'ont pas encore été dépassés et qu'aucun autre acteur, malgré l'évolution des arts de combat, n'a été capable de le détrôner et, tel que se trouve le genre cinématographique aujourd'hui, il n'y a pas de successeur à court terme, de sorte que : « Vive le Roi ! » Personne n'a tant fait pour les arts martiaux !

& BRUCE LEE



Visitez notre site web ! - Offres exceptionnelles !

www.budointernational.net

Jeet Kune Do • Autres Styles • Priz: €20,00 c/u

AUTEUR: B. RICHARDSON

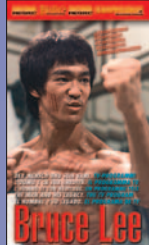


REF.: DVD/BURTON
TITRE: JEET KUNE DO UNLIMITED

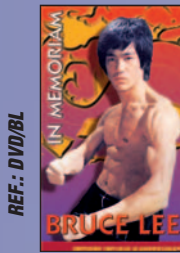


REF.: DVD/BURTON2
TITRE: JEET KUNE DO UNLIMITED

REF.: DVD/TV2



TITRE: BRUCE LEE: L'HOMME ET SON HÉRITAGE



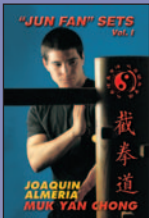
TITRE: HOMMAGE BRUCE LEE
AUTEUR: TED WONG & CASS MAGDA

AUTEUR: SALVATORE OLIVA

TITRE: J.K.D. STREET SAFE: REF.: DVD/SALVA
• DVD/SALVA2
TITRE: KNIFE FIGHTING: • DVD/SALVA3
• DVD/SALVA4
TITRE: PROFESSIONAL FIGHTING SYSTEM: • DVD/SALVA5
• DVD/SALVA6
• DVD/SALVA7
TITRE: PROFESSIONAL FIGHTING SYSTEM KINO MUTAI:



AUTEUR: JOAQUIN ALMERIA



REF.: DVD/ALM2
TITRE: JKD TRAPPLING TO GRAPPLING

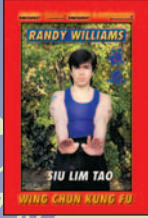


REF.: DVD/ALM3
TITRE: FILIPINO MARTIAL ARTS

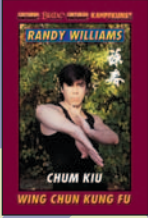


REF.: DVD/ALM4
TITRE: STREET-FIGHTING! JEET KUNE DO

AUTEUR: RANDY WILLIAMS



REF.: DVD/RANDY1
TITRE: WING CHUN KUNG FU: SIU LIM TAO
Anglais / Espagnol / Italien

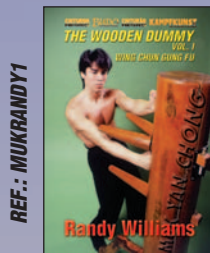


REF.: DVD/RANDY2
TITRE: WING CHUN KUNG FU: CHUM KIU
Anglais / Espagnol / Italien



TITRE: JKD STREET DEFENSE TACTICS:
TITRE: EXPLOSIVE DUMOG
TITRE: JKD STREET TRAPPING"

TITRE: THE WOODEN DUMMY ANGLAIS / ITALIEN



REF.: MUKRANDY1



REF.: MUKRANDY2

AUTEUR: TIM TACKETT



REF.: DVD/JKDTIM



REF.: DVD/JKDTIM3

TITRE: JKD

TITRE: JEET KUNE DO BRUCE LEE'S YMCA BOXING

REF.: DVD/RANDY3

TITRE: WING CHUN KUNG FU: BIU JEE
Anglais / Espagnol / Italien

DVD/RANDY4

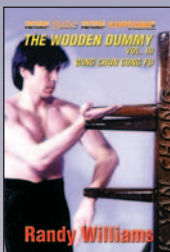
TITRE: CONCEPTS & PRINCIPLES



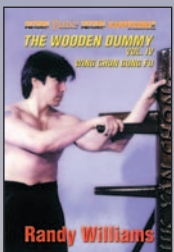
REF.: DVD/EFS1

TITRE: JKD EFS KNIFE SURVIVAL
AUTEUR: ANDREA ULITANO

ANGLAIS



REF.: MUKRANDY3



REF.: MUKRANDY4



REF.: DVD/JKDTIM2

TITRE: JEET KUNE DO



REF.: DVD/JKDTIM4

TITRE: JEET KUNE DO ELEMENTS OF ATTACK

AUTRES STYLES



REF.: DVD/YAW2
TITRE: YAWARA KUBOTAN
AUTEUR: MASTER PEREZ CARRILLO



REF.: DVD/DP1
TITRE: 5 EXPERTS - EXTREME STREET ATTACKS
AUTEURS: VICTOR GUTIERREZ, SERGEANT JIM WAGNER MAJOR AVI NARDIA, J.L. ISIDRO & SALVATORE OLIVA

AUTEUR: BOB DUBLJANIN



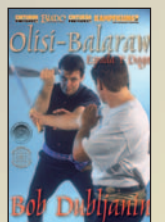
REF.: DVD/SILAT

TITRE: PENTJAK SILAT



REF.: DVD/SILAT3

TITRE: BUKA JALAN SILAT



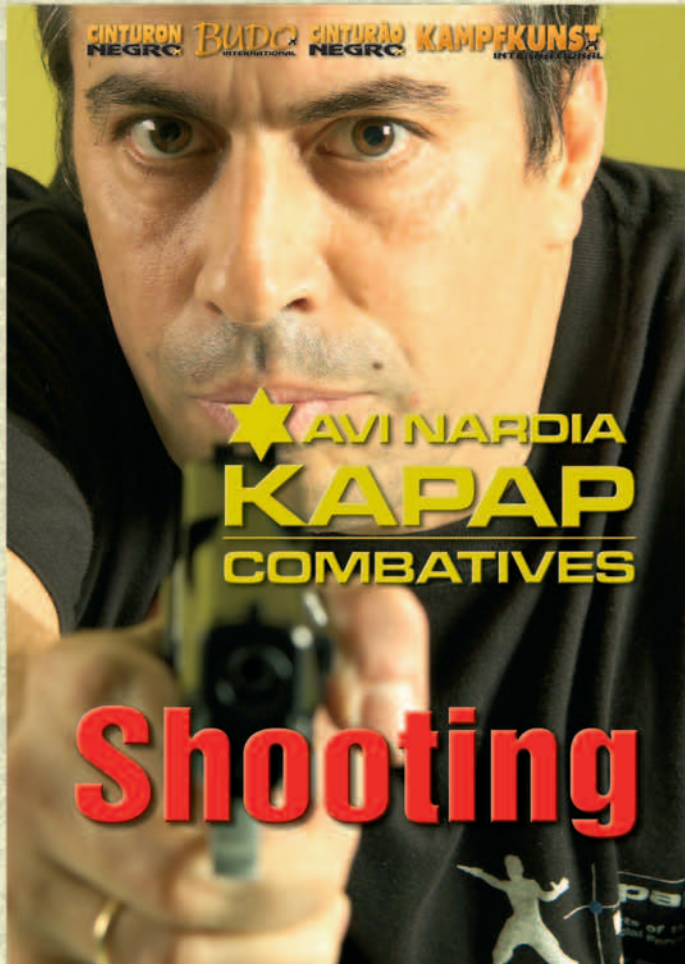
REF.: DVD/SILAT4

TITRE: ESPADA Y DAGA

Tout pour les Arts Martiaux!

★ AVI NARDIA KAPAP COMBATIVES

Shooting



KAPAP
es Avi Nardia

Shooting

Le major Avi Nardia, l'un des principaux instructeurs officiels pour l'armée et la police israéliennes dans le domaine de la lutte contre le terrorisme et le Close Quarter Combat (CQB), et Ben Krajalnik ont réalisé un nouveau DVD basique sur les armes à feu et la sécurité et sur les techniques d'entraînement dérivées de l'IPSC (Instinctive Point Shooting Combat). Le tir instinctif en combat est une méthode de tir basée sur les réactions instinctives et cinématiques pour tirer en distance courte dans des situations rapides et dynamiques. Une discipline de self-défense pour survivre dans une situation où la vie est menacée, où il faut une grande rapidité et une grande précision, où il faut sortir le pistolet et tirer en distance courte, sans utiliser la mire. Dans ce premier volume, nous étudierons : le maniement des armes (revolver et semi-automatique), la pratique du tir à sec et la sécurité, le Point Shooting ou tir instinctif en distance courte et en mouvement, des exercices de rétention de l'arme en situation de stress et avec plusieurs attaquants, des exercices de recharge avec chargeur, à une main... et finalement des pratiques en galerie de tir avec pistolets, fusils K-74, M-4, mitraillette M-249 et même lance-grenades M-16.

REF.: • KAPAP7

DVD: 20,00 €

Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une tiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les signatures suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la signature ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.

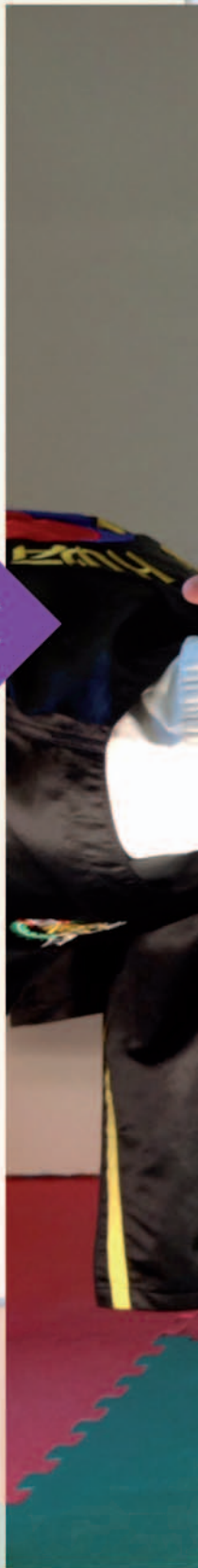


English
Italiano
Español
Français



VIDEO DOWNLOAD

COMMANDES :
Budo international.net



HWA RANG DO[®]

www.hwarangdo.com

www.hwarangdo.it

www.hwa



Stratégies de combat et manipulations des articulations du Hwa Rang Do®

Le Hwa Rang Do® couvre trois étapes de combat avec l'ajout d'une quatrième étape, la position à genou (OKP). D'autres arts martiaux se spécialisent dans une étape particulière, distance ou niveau, mais le Hwa Rang Do® tente de gérer toutes les réponses tactiques et stratégiques possibles dans un combat réel. L'idée, c'est d'être prêt à se battre dans toutes sortes de situations réelles.

Étape I (Kan'Gyok)

La première étape assez fréquente dans un vrai combat, c'est lorsque vous et votre adversaire vous trouvez juste au-delà de la distance de frappe. La chose la plus importante à apprendre ici c'est savoir comment fermer la distance et utiliser rapidement les techniques de frappe, de blocage, de saisie et de balayage avec les deux mains et avec les pieds. On y parvient généralement avec un léger mouvement vers l'avant.

Étape II (ChopHap)

Peu importe comment, 80% des combats réels se produisent dans une situation où vous et votre adversaire êtes dans un corps à corps debout. La manipulation des articulations, des points de pression, des renversements, des balayages et techniques de close-combat (tels que coups de coude/genou/tête) deviennent les armes principales à coordonner et utiliser.

Étape III-A (Renversements /OKP)

Le niveau II commence habituellement debout, mais se termine au sol. Cette étape III-A (position à un genou) est une étape dominante alternative où vous contrôlez l'adversaire avec un genou quand il est au sol. Le

Marco Mattiucci



Experts



HWA RANG DO®

www.hwarangdo.com

www.hwarangdo.it

www.hwa



but ici est de terminer le combat avec une clé commune (soumission) ou un coup sans avoir à rouler sur le sol comme dans un combat de grappling. L'OKP est une application très importante pour les forces de l'ordre et les militaires parce que la position couchée diminue la capacité des personnes arrêtées à se défendre, contre-attaquer ou s'échapper. En outre, l'OKP permet de contrôler une personne arrêtée et simultanément d'utiliser le pistolet, le bâton ou l'arme à feu contre un autre ennemi.

Étape III-B (TongGyol)

Après le niveau II, il est possible que vous et votre adversaire vous retrouviez au sol. Apprendre le grappling et les techniques de soumission rapide est essentiel ici, peut-être plus que d'apprendre les techniques de frappe (moins efficaces au sol). Le Hwa Rang Do® considère cette étape comme la dernière position et la moins favorable, où appliquer des techniques réelles de self-défense contre un adversaire.

Manipulation des articulations

Comme vous pouvez le voir l'étape II et III-A/III-B exigent une connaissance approfondie de la manipulation des articulations et des techniques de clés. Le curriculum du Hwa Rang Do® sur la manipulation des articulations est très important et se base sur : l'étude de l'anatomie humaine (In Sool), les angle appropriées des articulations, la distance correcte de l'adversaire, une bonne distribution de votre poids et, au niveau supérieur, l'application rapide de la pression, de l'énergie interne (KI) et des

YouTube

Marco Mattiucci



HWARANGDO[®]



www.hwarangdo.com

www.hwarangdo.it

www.hwa



essentiel, ici, c'est de placer l'articulation suivant un angle particulier (voir fig. 2, c'est une luxation de poignet/coude/épaule). Les ligaments et les tendons sont étirés et perdent leur capacité à préserver l'intégrité. Ce type de techniques engendre beaucoup de douleur dans l'articulation de l'adversaire et peut donc être utilisé pour contrôler l'extrémité (par exemple, pour obliger l'adversaire lâcher une arme qu'il a en main).

La troisième catégorie concerne un type de clés qui peuvent être appliquées à la fois contre les articulations à charnières et sphériques. Elles exigent une prise solide des deux côtés de l'articulation pour la tordre, et l'on obtiendra un résultat plus efficace lorsqu'on les appliquera à de petites articulations telles que celles des doigts ou parfois du poignet ou du coude. Sur la fig. 3, vous pouvez voir une technique de fracture du doigt. Il est très facile de casser le doigt de l'adversaire si vous pouvez le tordre juste avant.

Il y a beaucoup d'autres catégories de clés articulaires de haut niveau que vous pouvez étudier dans le Hwa Rang Do®. La dernière que nous allons prendre en considération, c'est la compression de l'articulation. On appelle généralement cela « séparation de l'articulation ». Comme vous pouvez le voir sur la fig. 4 (séparation du genou au sol), les techniques de compression fonctionnent suivant le même principe que celui du casse-noix. Il faut placer quelque chose dans le creux de l'articulation et en appliquant une pression sur les os des deux côtés, on peut séparer l'articulation. Les coudes et les genoux sont les cibles les plus efficaces de ce type de techniques.

Conclusions

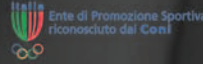
Basé sur le type d'objectifs, l'étude de la manipulation des articulations peut être très différente. Dans la première partie de l'étude, le Hwa Rang Do® se concentre sur des applications de self-défense contre un adversaire qui vous saisit de nombreuses façons différentes. Dans la deuxième partie, l'étude porte sur la défense contre une attaque armée (par exemple, un couteau, un bâton, etc.). Dans la troisième partie, vous étudiez les clés aux articulations contre plusieurs adversaires simultanément, avec des mouvements acrobatiques, etc. Vous devez avoir très clairement à l'esprit ce que vous voulez faire avant d'appliquer une clé contre un agresseur. Contrôler un agresseur et l'obliger à se rendre est tout autre chose que de lui casser le bras ou prendre son couteau. Je veux dire que vous pouvez utiliser la même clé, à la même articulation de l'adversaire avec un objectif différent et le type de techniques qui en résulte sera complètement différent. En outre, vous ne pouvez pas appliquer une clé en pensant simplement à répondre à une technique d'un adversaire. Vous devez avoir sous la main une réponse secondaire, puis une troisième, au cas où votre première technique de manipulation articulaire échoue (c'est assez similaire au jeu d'échecs, vous devez comprendre les possibilités de votre adversaire et être prêt à le dominer, peu importe ce qu'il fait).

Ce sont les principales raisons pour lesquelles l'apprentissage très approfondi des manipulations articulaires est vraiment difficile et exige des années de pratique, fluidité, maîtrise de soi et capacité d'adaptation. Néanmoins, il vous donne une grande compréhension de la biomécanique et des faiblesses humaines, tant sur le plan physique que du point de vue mental.

La première classification des clés articulaires concerne la fracture ou le blocage des articulations qui ne se plient que dans un sens et ne tournent pas. Vous pouvez voir l'application tout à fait commune dans l'exemple de la fig. 1, c'est une saisie de bras et l'objectif de la technique est le coude, une articulation en charnière bien connue. Ce type de saisie est très efficace et très utile pour casser le bras ou la jambe ou pour pousser l'adversaire dans une certaine direction.

La seconde catégorie de techniques de manipulation des articulations concerne les applications de levier en angle appliquées aux articulations sphériques ou à rotules tels que le poignet, l'épaule, la cheville et la hanche. L'aspect

Marco Mattiucci



present

WORLD TRADITIONAL KUNG FU CHAMPIONSHIP

OPEN TOURNAMENTS FOR CLUBS

The Best World Kung fu Competitors will face each others in

Sanda

Light Sanda

Sanda PRO

Extreme Sanda

Lei Tai

Chi Sao Sparring

Chinese Boxing

Shuai Jiao

Traditional Kung Fu

Modern Wushu

Lion Dance

Dragon Dance

Kung Fu Panda

Taiji Quan

Tui Shou (Push Hand)

Dragon's Night

Born for the hard work

December 19/20/21 - 2014

PalaPellicone Rome - Italy

Via Stazione di Castelfusano Ostia



**OFFICIAL
MAGAZINES**



新武俠
NEW MARTIAL HERO MAGAZINE

BUDO
international.it

**CINTURA
NERA**



FOR INFORMATION - www.uikt.it
info@uikt.it - sifucolonnese@hotmail.it



JUN FAN JEET KUNE DO ACADEMY

present

INTERNATIONAL JKD SEMINAR

THE WAY OF JEET KUNE DO *jkd new generation*

**Special
Courses**

- *Military JKD*
- *Specops Kali*



- *Jun Fan Gung Fu*
- *JKD Street Fighting*
- *MMA Strategy*
- *Filipino Martial Arts*

*Kettlebells +
Gada +
Body Weight +
Tai-Chi =
Action Strength*

featuring Sifu *Harinder Singh*



organized by Sifu *Alessandro Colonnese*

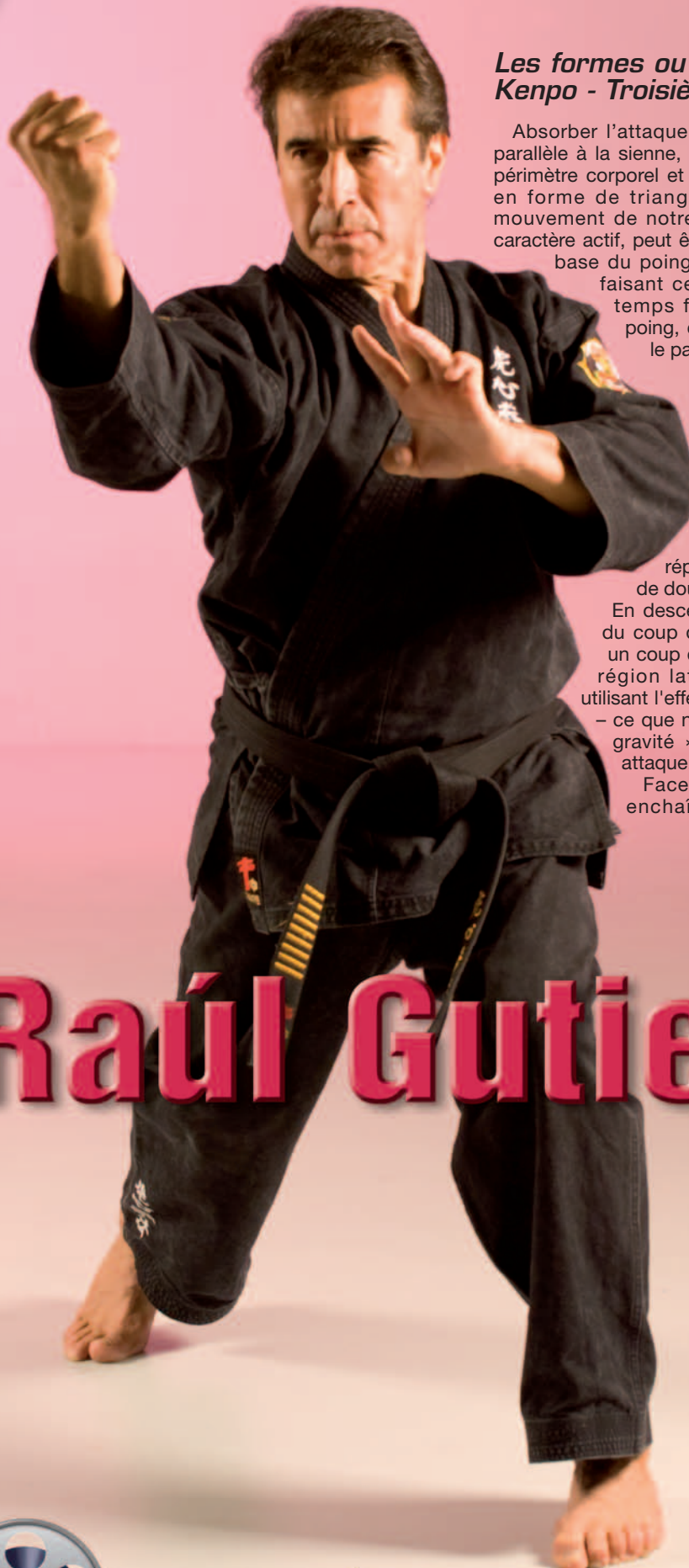
15 | 16 November 2014

 **IL TEMPIO DELLE ARTI MARZIALI**

Via Marco Simone 251/a - 00131 Roma - Tel. +39 06 4191272 - Cell. +39 335 1508122 - sifucolonnese@hotmail.it
www.uikt.it - www.iltempiodelleartimarziali.it



Kenpo



Les formes ou katas du Fu-Shih Kenpo - Troisième partie

Absorber l'attaque en adoptant une position neutre parallèle à la sienne, éliminant ainsi une partie de notre périmètre corporel et permettant d'effectuer un blocage en forme de triangle, soutenu ou renforcé par le mouvement de notre corps. Un blocage qui, vu son caractère actif, peut être converti en une attaque avec la base du poing au biceps ou à l'avant-bras. En faisant cela, nous gagnons également du temps face à l'impact possible de son poing, car nous ajoutons la distance dans le parcours de celui-ci.

En même temps ou de manière continue, nous donnerons un coup de pied circulaire bas à sa jambe d'appui (dans ce cas, ça pourrait être la jambe avant s'il a dû avancer) ou un coup de pied frontal ou ascendant du cou-de-pied, d'un côté pour agir sur ses « racines » (équilibre) et, dans la réponse, pour ajouter une autre ligne de douleur au cerveau.

En descendant notre jambe après l'impact du coup de pied circulaire, nous effectuons un coup de sabre descendant de revers à la région latérale du cou ou du visage, en utilisant l'effet du poids corporel et de la gravité – ce que nous appelons « le mariage avec la gravité » – dans le but de renforcer notre attaque.

Face à cette première réponse, nous enchaînons avec une autre séquence

Raúl Gutierrez

You Tube



www.feamsuska.com



Fu Shih Kenpo KATA

**“Las técnicas del
Fu-Shih Kenpo se
transmiten
de maestro a discípulo,
mediante el Kihon,
las katas y su
aplicación práctica”**

www.raul-gutierrez.es





Kenpo

d'attaques pour, comme je le disais avant, neutraliser une réponse possible depuis un autre point du corps, ou pour assurer ma position face à l'attaquant, en effectuant une attaque de la paume, de l'avant-bras ou de sabre, selon les circonstances, vers l'autre zone du cou ou du visage, pour continuer avec le poing inversé de niveau moyen et le poing circulaire de niveau haut, l'un et l'autre avec le même bras.

Enfin, devant une éventuelle poursuite de l'action, nous revenons à la distance de sécurité pour visualiser correctement l'environnement et adopter de nouvelles mesures devant de nouvelles situations ou réponses possibles.

Ce travail à réaliser est l'une des interprétations possibles des différentes techniques. L'étude, la pratique, la recherche, etc., nous permettent d'analyser, d'évoluer et de développer de nouvelles théories relatives aux

piliers
traditionnels et
contemporains sur
lesquels repose cet art martial
merveilleux appelé « Fu-Shih
Kenpo » ou « écoles spirituelles Kenpo

».

Les katas et leur signification

Les arts martiaux sont nés comme un besoin de lutter pour la survie. La protection de la famille, la violence et l'injustice en général. À travers eux, nous cherchons le développement physique, mental et spirituel du pratiquant.

Les arts martiaux à caractère sportif se basent sur les techniques, mais ils se sont adaptés à certaines règles de compétition. Cela dénature complètement leur essence originelle. Ils apparaissent comme une activité de l'homme comme être social,

Raúl Gutierrez

www.feamsuska.com





comme une activité purement physique.

L'art martial a besoin de l'utilisation totale de l'énergie pour l'application d'une technique. Pour cela, l'esprit, le corps et les techniques doivent être dirigés vers l'objectif, restant avant, pendant et après leur exécution dans état total d'équilibre physique et mental. Cela exige une action instantanée pour appliquer les techniques, c'est ce qu'on appelle le « Kime ».

Les techniques de Fu-Shih Kenpo se transmettent de maître à disciple, par le Kihon, les katas et leur application pratique.

Ceux qui enseignent ou pratiquent le Fu-Shih Kenpo comme un art martial, parlent de dojo, Kenpo-gi, Sensei, Gakushi, Junshi, Renshi, Kyoshi ou Hanshi.

En revanche, ceux qui le dirigent ou le pratiquent comme un sport, parlent de gymnase, d'uniforme, d'entraîneur et d'élève.

Kata

1. Pour pratiquer correctement le kata, chaque mouvement individuel doit être répété encore et encore, en le mémorisant au début, puis en le vivant ensuite jusqu'à le sentir vraiment, faisant attention à la position correcte, aux déplacements, à la défense et à la contre-attaque. Nous devons aussi considérer notre comportement martial, le regard, l'équilibre, la vitesse, la force, la coordination, etc. Ensuite, les différentes combinaisons vont s'enlacer et atteindront suffisamment de résistance pour permettre au pratiquant de réaliser les formes intégrales, en conservant l'intensité du rendement du début jusqu'à la fin. Tout cela est possible, quand on comprend l'idée et les concepts d'un Kata, qui conduisent l'élève à un entraînement continu, sérieux et responsable.

2. Si la respiration est correcte, il vous aidera à réguler la circulation de l'air et à la synchroniser avec la répétition de mouvement ou de la technique.

3. Il ne faut pas réaliser les mouvements mémorisés, préconçus, sans sentir ce que vous faites.

4. La pratique des katas doit être approfondie dans la connaissance des principes du Fu-Shih Kenpo.

Fu Shih Kenpo

KATA

**« Pour pratiquer
correctement le kata,
chaque mouvement
individuel doit être
répété encore et
encore, en le
mémorisant au début,
puis en le vivant
ensuite jusqu'à le
sentir vraiment. »**

www.raul-gutierrez.es





5. L'esprit doit être clair, réceptif et tous les mouvements doivent se faire naturellement, en évitant la rigidité. C'est ce qu'on appelle le « Kime », ou point de focalisation. On y parvient en relaxant les muscles pour obtenir de la

aprenons tous à contrôler le système nerveux dans une large mesure, mais tout dépend du niveau d'engagement que nous avons en face de nous. Dans certains cas, nous pouvons agir sans nous sentir nerveux du tout, dans

9. Quand le kata est exécuté par quelqu'un de bien entraîné, sa dynamique et sa beauté font que ses mouvements deviennent esthétiques, puissants et irrésistibles du fait de leur grande qualité.

Raúl Gutierrez

vitesse dans la réaction réflexe et en ne se contractant qu'au moment de l'impact sur la cible. Ying/Yang, Dragon/Tigre, détendu/contracté.

6. La concentration est essentielle, si vous vous concentrez sur une seule chose, vous pouvez être sûr d'atteindre votre but.

7. Afin de surmonter les nerfs et de faire place à la technique, il nous faut rester tranquilles. Mais nous savons tous que ce n'est pas facile du tout. J'ai parlé avec de grands professionnels et tout le monde convient qu'il est pratiquement impossible d'éviter d'être nerveux dans une certaine mesure ou à un moment donné. Avec de l'entraînement et de l'expérience, nous

d'autres un peu... et parfois, nous nous sentons très nerveux. Bill Wallace, par exemple, m'a dit un jour qu'il sentait toujours ses nerfs dans les rencontres de full-contact, mais qu'il pensait que c'était positif.

8. Les katas doivent être des mouvements pleins d'énergie, ils ne doivent pas être de simples mouvements et doivent démontrer leur puissance, leur force de pénétration. Ils doivent faire en sorte que le spectateur, qu'il soit pratiquant d'un art martial ou pas, se sente impressionné, attiré et même qu'il parvienne à comprendre ce que vous essayez de démontrer. L'art martial, comme tout art, ne transmet rien si on ne le sent pas.

10. Le kata n'est pas une simple série esthétique de techniques. Son exécution représente un combat. Et bien que de nombreux pratiquants d'arts martiaux ne sont attirés que par les combats et pensent que l'entraînement des katas n'est pas pratique pour une rencontre réelle ou sportive, ils ont tort. L'entraînement des katas ou formes contient une grande quantité de valeurs uniques et nécessaires pour tout véritable artiste martial. Ils nous apportent coordination, dextérité, répertoire technique, concentration, force, endurance, etc. Et si vous mettez en pratique certains de ces mouvements lors d'un combat, vous verrez vos résultats.

www.feamsuska.com



Grands Maîtres



Fu Shih Kenpo KATA

www.raul-gutierrez.es



The largest Martial Arts media in the World

Visit our website! FREE ON LINE every Month!

www.budointernational.net

BUDO INTERNATIONAL

Eskrima: *The Art of effectiveness*

Woman's Self Protection **KYUSHO** Evan Pantazi

Shaolin: *Xiao Hong Quan*

Traditional Ju Jutsu: *Understanding the old...*

John Pellegrini: *Force Multipliers!*

Aikido, Karate, Kung Fu, WingTsun, Krav Maga, Brazilian Jiu Jitsu...

The genius inventor of Tae Bo®

Billy Blanks

John Graden: *One Minute Motivators*

Avi Nardia: *"Born to fight"*

WingTsun: *Let's talk about the System*

KARATE: *the legend of Taiji Kase*

Wong Chun Kung Fu: *The 16 Combat Strategies*

Entre na nossa web! OFERTAS com frequência!

www.budointernational.com

CINTURÃO NEGRO

Autoproteção feminina **KYUSHO** Evan Pantazi

Shaolin: *Grão Mestre Shi de Yang*

Bujutsu & Shugendo

Eskrima: *A arte da statividade*

Avi Nardia: *"Nascido para lutar"*

KARATE: *O legendário Taiji Kase*

KRAV MAGA RED

Wong Chun Kung Fu: *As 16 estratégias de Combate*

O Genial inventor do Tae Bo

Billy Blanks

John Pellegrini: *Multiplica a sua força!*

Os Shizen: *"O povo de Tengu"*

Hwa Rang Do: *Os cavaleiros Coreanos*

Aikido, Karate, Kung Fu, WingTsun, Muay Thai, Krav Maga, Brazilian Jiu Jitsu...

Visita il nostro sito internet! OFFERTE imperdibili!

www.budointernational.com

CINTURA NERA

Punti vitali e autodifesa femminile **KYUSHO** Evan Pantazi

John Pellegrini: *Multiplica la tua forza!*

Bujutsu & Shugendo

Eskrima: *L'Arte dell'efficacia*

KARATE: *Il leggendario Taiji Kase*

Avi Nardia: *"Nato per combattere"*

WTA Functional Training: *La preparazione fisica funzionale alle Arti Marziali*

KARATE, KUNG FU, WINGTSUN, MUAY THAI, KRAV MAGA, BRAZILIAN JIU JITSU...

Il Genio inventore del Tae Bo®

Billy Blanks

Hwa Rang Do: *I cavalieri Coreani*

Gli Shizen: *"Il popolo di Tengu"*

Wong Chun Kung Fu: *Le 16 strategie di Combattimento*

Intervista: *M'Danilo Rossi Lajolo di Cossano*

Visitez notre Web ! OFFRES exceptionnelles !

www.budointernational.com

BUDO
INTERNATIONAL

**Karaté :
Le légendaire
Taiji Kase**

Shaolin :
Grand Maître
Shi de Yang

Eskrima :
L'art de
l'efficacité

Avi Nardia :
« Né pour lutter »

Hwa Rang Do :
Les chevaliers Coréens

Weng Chun Kung-Fu :
Les 16 stratégies
de combat

KRAV MAGA RED

Points Vitaux et
Self Protection
Féminine
**KYUSHO
Evan Pantazi**

Les Shizen :
« Le peuple
de Tengu »

John Pellegrini :
Multipliez votre force !

Bujutsu &
Shugendo

Aikido,
Karate,
Kung Fu,
WingTsun,
Muay Thai,
Krav Maga,
Brasilienn Jiu Jitsu...

Le Génial inventeur du Tae Bo®
Billy Blanks

Besuch unsere Homepage! Unvergleichliche ANGEBOTE!

www.budointernational.com

KAMPFKUNST
INTERNATIONAL

Selbstverteidigung
für Frauen
**KYUSHO
Evan Pantazi**

Cynthia Rothrock:
im Juli 2014
in Deutschland

Weng Chun Kung Fu:
Die 16
Kampfstrategien

John Pellegrini:
Multipliziere
deine Kraft!

Aikido,
Karate,
Kung Fu,
WingTsun,
Muay Thai,
Krav Maga,
Brasiliennisches Jiu Jitsu...

Der geniale Erfinder des Tae Bo®
Billy Blanks

Bruce Lee:
und sein
Jeet Kune Do

Tode-Jutsu:
Tsuki-Banashi
oder
Tsuki-Komi?

Bujutsu &
Shugendo

Avi Nardia:
„Zum Kämpfen
geboren“

Hwa Rang Do:
Die koreanischen
Ritter

**KARATE:
Der legendäre
Taiji Kase**

Kampfkunst und Beruf:
„Jules Action Model“

¡Entra en nuestra web! ¡OFERTAS sin competencia!

www.budointernational.com

**CINTURON
NEGRO**

**KYUSHO
Evan Pantazi**
Puntos vitales
autoprotección
femenina

Los Shizen:
"El pueblo
de Tengu"

Jhon Pellegrini:
¡Multiplícate tu fuerza!

Aikido,
Karate,
Kung Fu,
WingTsun,
Muay Thai,
Krav Maga,
Brasilienn Jiu Jitsu...

El Genio inventor del Tae Bo®
Billy Blanks

Eskrima:
El Arte de
la efectividad

Avi Nardia:
"Nacido
para luchar"

Bujutsu &
Shugendo

Shaolin:
Gran Maestro
Shi de Yang

Hwa Rang Do:
Los caballeros
Coreanos

Weng Chun Kung Fu:
Las 16 estrategias
de Combate

**KARATE:
El legendario Taiji Kase**

Every month, FREE on-line



Katikásana

You **Tube**





Kyusho (le point vital) du développement de l'énergie

« Posture pelvienne » Katicasana

Dans la posture de « l'assise primordiale » – Raja Puránásana, en nous concentrant sur l'enracinement de la Kundalini par l'arrière des jambes et le chakra racine, nous avons également trouvé un effet de refroidissement dans les exercices. La posture assise a contribué à mettre à terre complètement l'énergie afin de ne pas engendrer certains effets secondaires possibles.

Une fois que la Kundalini monte, nous avons une nouvelle clarté, conscience et énergie. De vieilles calcifications sont libérées et nous sommes renouvelés surtout après leur enracinement complet.

Nous repartons avec de vieux blocages détruits et des voies énergétiques qui circulent plus efficacement.

Nous sommes maintenant mieux capables de détecter, d'absorber et de sentir les subtiles variations et les différences de l'énergie terrestre négative et de l'énergie solaire positive à mesure que le cycle parcourt notre corps. Il s'agit d'une nouvelle habileté qui apparaît quand nous avons détartré nos systèmes, nous devenons plus conscients et sensibles aux flux abondants et constants des énergies. C'est cette opposition énergétique qui crée une plus grande source et un plus grand emmagasinement de notre énergie personnelle et de notre personnalité.

Quand un individu est énergiquement bloqué ou entartré, il éprouve un manque ou un excès d'émotions. Cela engendre du stress, de l'anxiété, une pensée irrationnelle ou confuse, un fonctionnement

physiologique inefficace et dès lors une mauvaise santé physique et spirituelle. Cela affecte les relations et les performances car nous commençons à ralentir, à nous isoler ou à abuser de ceux qui nous entourent car nous entrons en décadence prématurément. Cela peut devenir une spirale descendante car notre motivation et notre enthousiasme diminuent.

S'embarquer dans l'art profond du Yoga ouvre l'individu, rompt ses calcifications et le conduit vers une nouvelle prise de conscience, comme vous le savez déjà. Mais il y a un aspect crucial : une fois que cette énergie rance ou maléfique est libérée, brûlée puis ses feux enfouis dans la terre, nous sommes prêts à renouer avec les vibrations fraîches et vibrantes de la terre, du soleil et de toutes les entités et manifestations.

L'ordre dans lequel nous absorbons la nouvelle énergie est également crucial car il déterminera le résultat de notre nouvelle



Evan Pantazi www.Kyusho.com





Katīkāsana

personne. Commencer par l'énergie négative, nous aidera à conserver une essence plus calme et plus enracinée qui, à son tour, permettra de vivre moins de stress et d'avoir un fonctionnement plus efficace. En revanche, si nous commençons par absorber de l'énergie positive d'abord, nous pouvons devenir plus anxieux et recommencer à développer des calcifications ou des blocages.

Pour ce faire, nous considérons la terre comme la principale source des énergies négatives, la terre elle-même. Lorsque nous travaillons avec le yoga, la terre même est ce qu'il y a de meilleur, mais nous ne sommes pas toujours capable d'être dans cet environnement du fait du climat ou du voisinage. Essayez alors de travailler sur du bois ou de la pierre que vous amortissez avec du coton si possible. Nous voulons être aussi naturels et aussi proches de la terre que possible pour en absorber les meilleures vibrations conformément à la nature. Si ce n'est pas possible, les postures travaillerons cependant encore pour atteindre vos objectifs, mais peut-être pas aussi rapidement, efficacement ou profondément.

« Posture pelvienne » – Katikasana

Nous commençons ce circuit de revitalisation avec la plante des pieds en connexion avec la terre. Nous permettons à l'énergie négative de la terre de rentrer dans la plante des pieds, pour ensuite monter à l'intérieur de la jambe vers le périnée ou chakra racine. Si nous nous étendons dans cette posture, nous sentirons s'étirer l'intérieur de la jambe et de la cuisse qui se tend tandis que l'arrière (sol) de la jambe se contracte pour empêcher la circulation de l'énergie.

En vous étirant, tirez également la base du périnée et de l'anus vers le haut pour aider à la circulation de l'énergie provenant de la terre. Faites attention à l'influence de la montée du périnée sur la qualité vibratoire de l'intérieur des cuisses et sur l'ensemble de la structure pelvienne. Sentez les nuances subtiles et conservez-les dans votre conscience afin d'en comparer l'essence avec les énergies positives qui entrent simultanément dans le troisième œil et qui descendent les rejoindre vers le chakra racine. Vous sentirez ces énergies négatives aller très vite dans la vibration et subtilement dans les aspects vibratoires.

Quand le corps se cambre et scelle les lignes énergiques ascendantes de la colonne vertébrale, Shushuma, Ida et Pingala, commencez à vous cambrer depuis le devant des jambes puis continuer avec le bas de l'abdomen, l'estomac, la poitrine, la gorge et le visage, cambrez tout le dos pour vous étirer, absorber et laisser les énergies positives descendre à travers les chakras ouverts du sixième au premier.

Quand vous vous cambrez et vous ouvrez le haut du corps de cette façon, soyez conscient de la sensation de vibration de cette énergie positive qui circule. Vous sentirez cette énergie plus lentement et avec

de plus grandes oscillations et cette énergie circulera avec plus de force. Quand elle rencontrera l'énergie négative au niveau du périnée, vous commencerez à sentir les deux qui commencent à former une spirale circulaire avec le positif à la surface du bas de l'abdomen et l'énergie négative qui commence à tourner à partir du coccyx. Quand vous aurez expérimenté ces deux vibrations en spirale de cette façon (comme le symbole chinois du Yin et du Yang), sentez-les ensuite se développent pour englober tout l'intérieur de la région pelvienne.

Il est possible de conserver cette spirale qui circule tout au long de la journée et au travail, dans la méditation ou pendant votre exercice de yoga. Ce noyau interne ne doit pas être retenu ou construit, mais plutôt entraîné pour en augmenter le flux dans le corps de manière naturelle et non-contrôlée. Nous cherchons seulement à prendre conscience de cette existence pour devenir plus conscients des deux énergies et de leurs voies naturelles.

Respiration et intention

Avant d'adopter la posture arquée, inspirez profondément et lentement pour sentir les vibrations et le poids à l'arrière des jambes et sur le sol. Puis expirez lentement et profondément pour détendre l'ensemble du corps tout en soulevant le bassin et en tirant sur l'anus et la base du périnée. Cela permettra d'attirer l'énergie de la terre dans la plante des pieds et dans le bas du bassin.

Quand vous commencez à expirer, inclinez la tête en arrière et étirez-vous lentement à partir du front vers l'abdomen tout en inspirant maintenant lentement. Sentez comment la respiration et les vibrations travaillent depuis le sixième chakra vers le premier où les deux énergies vont se rencontrer et se développer.

Tout en conservant cette position cambrée, en inspirant et expirant, sentez la circulation complète et continue de l'énergie à la fois positive et négative qui commence à former une spirale. Maintenez la posture à mesure que l'énergie en spirale se développe pour remplir la structure pelvienne d'une qualité sphérique tridimensionnelle. Soyez conscients de la vitesse variable et des fréquences vibratoires qui se forment et perpétuent la spirale énergétique.

Travaillez lentement pour développer cette habileté et cette sensibilité aux qualités vibratoires qui entrent par les deux pôles, se rencontrent et se rejoignent pour circuler suivant le modèle universel. À la fin, vous ne serez non seulement capables de maintenir la sensation tout au long de la journée et des activités, mais aussi de sentir sa présence ou son absence chez les autres. Vous serez en train de devenir vraiment éveillés.

Posture suivante, n° 17 : « Posture Abdominale » – Vajrolyasana



Yoga & Kyusho



Texte : **Evan Pantazi**

Instructrice de yoga : **Carolina Lino - Ponta Delgada, Açores**

Photo: **Tiago Pacheco Maia - Ponta Delgada, Açores**



Evan Pantazi www.Kyusho.com





Budo Classics

1



2



Olivier Pierfederer

3



4



Masters & Techniques



click!



downloadsite

ccci

SOG



Kyusho First Aide

Evan Pantazi



Ce DVD de premiers secours est un outil indispensable pour tous les pratiquants d'arts martiaux qui tôt ou tard se retrouvent dans des situations où il faut « aider ». Dans toutes les écoles où il y a des luttes, des combats ou simplement un contact physique dur, à un moment donné, un élève ou un instructeur ont été frappés ou blessés. Il se peut qu'ils aient été mis KO, qu'ils aient eu du mal à respirer, qu'ils aient souffert de crampes musculaires, de vertiges, de nausées, ou de n'importe quelle autre problème physique provoqué par leur entraînement. Les accidents sont réels et il faut s'en occuper dès que possible, avant que le dysfonctionnement provoqué n'empire. Cette connaissance ne devrait-elle pas être obligatoire pour tout instructeur, simplement pour préserver la sécurité et le bien-être des élèves ? Ce DVD est le premier d'une série de travaux que va réaliser le maître Pantazi, centrés sur l'autre aspect du Kyusho, un aspect qui fait attention aux sciences de l'énergie, de la santé et du bien-être, si souvent associées aux savoirs secrets et à la connaissance approfondie des écoles martiales.



REF.: • KYUSHO19

DVD: 20,00 €



Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.



**English
Español
Français**

COMMANDES :
Budo international. net



www.budointernational.net

5x70€

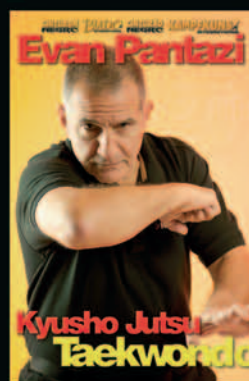
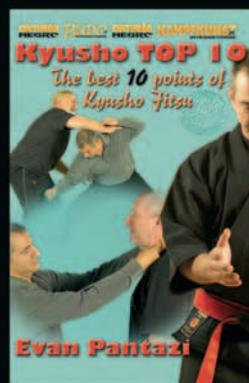
OFFRE **Kyusho-Fitsu**

30%

5 DVD pour seulement 70 €. 30% de réduction (*)

Choisissez 5 DVD de la catégorie "Kyusho", des 20 qui complètent la série et bénéficiez d'une remise de 30%. Profitez de cette offre pour compléter votre collection!

(*) Non cumulable avec d'autres offres. Offre valable pour une durée limitée.





WWW.TOMAHAWK-COMBAT.COM
PETER WECK





« J'espère que ce court article vous incitera à regarder de plus près le combat à la hache et au tomahawk et que vous aurez peut-être même envie de vous y mettre. »

YouTube



**COMBAT.COM
AUF**

***Concept de combat hache et tomahawk
La voie du guerrier
www.tomahawk-combat.com***

Dans l'article de ce mois-ci, je veux offrir à mes lecteurs un aperçu de l'art martial fascinant avec haches et tomahawks et peut-être leur donner accès à un système qui jouira sûrement d'un avenir à long terme. Faisant vertu d'une nécessité, j'ai conçu mon propre système, le TCS Axe & Tomahawk Fighting Concept. J'espère que ce court article vous incitera à regarder de plus près le combat à la hache et au tomahawk et que vous aurez peut-être même envie de vous y essayer !

La raison pour laquelle j'ai commencé à considérer le combat à la hache, il y a un certain temps, est assez simple. Je voulais faire revivre cette arme ancienne et très efficace, de notre propre culture, dans un style moderne et permettre à mes élèves de l'approcher.





Self Defense

Les différences

Qu'est-ce qui distingue les vieilles haches de combat de nos armes modernes ? C'est, bien sûr, la forme, la taille et le matériau. Les armes modernes, tout comme le tomahawk que nous avons développé, sont plus légères et plus pratiques, ce qui explique pourquoi elles peuvent être utilisées efficacement dans un combat rapproché. La hache peut également être transportée plus facilement, ce qui en fait une grande arme de sauvegarde pour le personnel militaire.

Dans mon système, j'enseigne son usage à une seule main avec divers styles de préhension, les doubles haches, la hache et le couteau, la hache et la ceinture et la double hache longue. Cette variété permet au pratiquant de choisir parmi un certain nombre d'options. L'utilisation de deux armes enseigne également parfaitement à utiliser la main la plus faible.

Le système

Le TCS Axe & Tomahawk Fighting Concept est ma façon de considérer le combat à la hache. Les cours sont structurés de manière rationnelle et systématique. Nous



WWW.TOMAHAWK-COMBAT.COM
PETER WECK

Tomahawk



YouTube



offrons un certain nombre de niveaux, pour combattants débutants, intermédiaires et avancés. Les niveaux plus élevés reposent sur les niveaux inférieurs, ce qui garantit le succès d'apprentissage durable. Chaque niveau se concentre sur certains contenus, enseignant ainsi les principes ainsi que les éléments tactiques et stratégiques pour le combat.

Pourquoi « concept » ? Comme pour tous nos systèmes, nous utilisons le mot-clé « Concept » pour montrer que le combat à la hache peut être enseigné comme un système de combat complet.

Les techniques de hache

Toutes les techniques dépendent du type de saisie, de la taille, de la forme et du poids de la hache utilisée. Les options sont les tailles, les coups, les coups de type marteau, les coups de type marteau combinés avec des tractions, les coups de poignard, les coups de poignard combinés avec les tractions, les coups avec la pointe, les tailles légères, les saisies, les blocages et les manipulations avec la hache et l'usage de la cale comme d'un crochet.

Contenus de la formation

Outre les aspects techniques, nous enseignons aussi les principes, les concepts, les tactiques et les attributs appropriés.

BAT.COM
AUF





« En plus de la vaste gamme d'applications pour le combat rapproché, le manche de la hache peut être utilisé efficacement pour des techniques non létales telles que verrouiller, asphyxier, manipuler, bloquer, tirer et pousser. »



Les contenu de la formation sont les tactiques, la formation à distance, les styles de port, la manipulation, la position, les types de frappe, les applications, l'entraînement débutant, le concept de contrôle de la main, les clés, les étranglements, la défense et les contres, la défense contre armes blanches, la défense contre armes émoussées, la défense contre attaques avec armes de poing ou longs fusils, les concepts et les applications du désarmement, le piégeage, la lutte au sol, les contrôles, les exercices énergétiques, le flux d'attaque, les exercices de combat, les exercices développant des compétences, l'entraînement professionnel, la manipulation des corps.

Close combat

Par rapport au couteau, la hache peut être utilisée avec beaucoup plus de souplesse. Des fonctionnalités telles que accrocher, couper, bloquer, poignarder, manipuler, saisir, contrôler et écraser montrent clairement les avantages de la hache, en particulier pour les situations extrêmes, comme, par exemple, des

attaques avec des armes. N'oublions pas que toutes les armes corporelles (techniques utilisant les mains, les coudes, les jambes, les genoux et la tête) sont des outils essentiels pour le combat rapproché et donc pour le combat à la hache.

Usage tactique

En plus de la vaste gamme d'applications pour le combat rapproché, le manche de la hache peut être utilisé efficacement pour des techniques non létales telles que verrouiller, asphyxier, manipuler, bloquer, tirer et pousser. L'agresseur ne sera pas nécessairement grièvement blessé, ce qui est un net avantage de la hache. Cela fera de la hache un outil très intéressant à être utilisé à l'armée et peut-être même dans certaines situations quotidiennes.

Formation des instructeurs

Nous sommes actuellement en train de construire et promouvoir notre système, c'est pourquoi nous offrons

aux instructeurs de TCS Axe & Tomahawk Fighting Concept une formation centrée sur la pratique. La plus haute qualité de l'enseignement est notre principale priorité. Nous offrons des cours particuliers dans des camps intensifs. Le programme de formation très professionnel est basé sur un programme passionnant qui considère le développement des compétences techniques, les tactiques, des composants mentaux et les principes et méthodes.

En résumé

Pour moi, la hache est à la fois un aspect important sur la voie du guerrier et une ancienne arme européenne. Je suis sûr que nous allons assister à une renaissance de cette arme qui va sûrement trouver la place qu'elle mérite dans le monde des arts martiaux.

Pour plus d'informations, allez à www.tomahawk-combat.com

Photos : Thomas Suchanek
Texte : Peter Weckauf & Irmi Hanzal, Thomas Schimmerl

WWW.TOMAHAWK-COMBAT.COM

PETER WECK



Tomahawk



**« Par rapport au
couteau,
la hache peut être
utilisée avec beaucoup
plus de souplesse. »**

BAT.COM
AUF

You  Tube





« N'oublions pas que toutes les armes corporelles (techniques utilisant les mains, les coudes, les jambes, les genoux et la tête) sont des outils essentiels pour le combat rapproché et donc pour le combat à la hache. »

WWW.TOMAHAWK-COMBAT
PETER WECK



Tomahawk



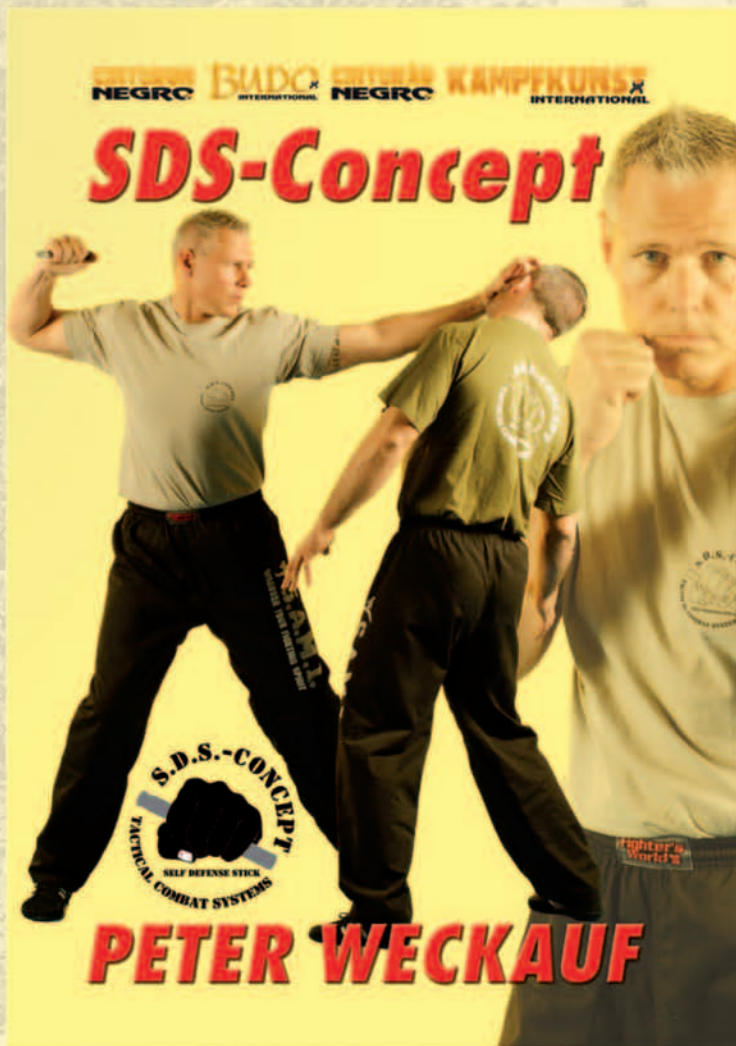
BAT.COM
AUF



SDS-Concept

Self-défense avec
des objets quotidiens

PETER WECKAUF



“Comment puis-je apprendre aux gens à se défendre d'attaquants plus forts et armés sans devoir faire un entraînement compliqué ? Il se peut qu'il ne soit pas permis ou possible d'utiliser des armes, il nous faut donc utiliser les objets quotidiens que nous avons sous la main”. Partant de là, Peter Weckauf a développé un système efficace, moderne et individuel de self-défense, avec des techniques progressives, et destiné aussi bien aux civils qu'au personnel de sécurité, aux femmes ou aux groupes professionnels à haut risque. Le SDS Concept possède des techniques agressives pour la défense radicale contre toutes sortes d'attaques, mais il offre également une grande gamme de techniques d'attaque telles que les techniques décroissantes, les techniques des points de pression contre une résistance passive, la protection de tierces personnes et bien d'autres choses.



REF.: • SDS1

DVD: 20,00 €



Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.

English
Español
Français

COMMANDES :
Budo international. net

Karate Kumite GM George Bierman



Appuyé par une carrière internationale impressionnante - plus de 200 trophées, dont 41 en tant que champion toute catégorie - George Bierman partage dans ce travail son expérience de plus de 20 ans de compétiteur en kumite. Il nous propose une série de techniques élémentaires, d'idées et de conseils que nous devons tous connaître, que nous soyons débutants ou élèves avancés, pour améliorer nos résultats dans le combat : le travail des espaces, la direction du mouvement, les changements de direction, l'amélioration de l'équilibre, les distances, le timing, les postures, les gardes, les techniques de poing et de pied, les combinaisons, l'anticipation. Un DVD plein de trucs et d'idées éclairantes, résultat d'une expérience réelle et de beaucoup de travail, où non seulement les karatékas, mais également les combattants sportifs de n'importe quel style trouveront des flots d'inspiration et de vérité.



REF.: • BIERMAN3

DVD: 20,00 €



English
Italiano
Español
Français



Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.

COMMANDES :
Budo international. net



David Buisan
www.davidbuisan.es



Wolf Extreme Defense

 [downloadsite](#)



 YouTube

Masters & Techniques



www.martinsewer.com
Shaolin

You **Tube**



The Chiu Chi Ling lineage

Hung Gar Kung Fu



click!



downloadsite

Il n'y a pas si longtemps que ça, les nouvelles circulaient lentement et seulement oralement à travers le monde, d'une personne à une autre. Pas étonnant, les moyens de communication modernes comme l'Internet ou le téléphone n'avaient pas encore été inventés. Cela a également affecté le monde des arts martiaux. Les événements comme des tournois ou des rassemblements de maîtres étaient dès lors toujours des moments importants pour partager et échanger des nouveautés et des habiletés.





www.martinsewer.com

Shaolin



Même si les possibilités de communication ont changé de nos jours, le Hung Gar Kung Fu original du monastère de Shaolin du Sud est resté un art martial qui ne peut être appris et enseigné qu'en le pratiquant. Il n'est donc pas étonnant que la réunion avant et après les heures d'entraînement habituelles à l'école de Kung Fu de Martin Sewer ait toujours été une partie élémentaire de son enseignement. L'école de Kung Fu de Martin Sewer dirigée par le successeur de Chiu Chi Ling, le grand maître Martin Sewer, est l'une des écoles les plus actives. Elle propose de nombreuses rencontres à ses élèves tout au long de l'année. Les plus saillantes sont les séminaires instructifs de Hung Gar, qui permettent aux étudiants enthousiastes du monde entier de progresser plus rapidement et d'améliorer rapidement leurs compétences de Kung Fu. Tout, depuis les positions de base jusqu'aux formes et aux applications de combat, y est enseigné. Ensuite, il y a également des séminaires plus avancés pour armes, comme le bâton, le sabre ou le nunchaku. Comme le lecteur intéressé le sait, il ne s'agit là que d'une petite sélection des innombrables armes offertes par le programme de formation de Hung Gar Kung Fu. (On parle souvent des 18 armes de Shaolin. À ce stade, il est important de savoir que « 18 » a une signification bouddhiste qui signifie « beaucoup ou « nombreux »). Regardez de plus près le calendrier annuel, vous pouvez voir qu'outre les séminaires normaux, il y a également plusieurs visites du directeur de l'école et du grand maître Martin Sewer en personne. Il propose alors à ses élèves et à ses instructeurs une compréhension plus approfondie de l'art ancien du Shaolin Hung Gar Kung Fu. Il est important de mentionner le séminaire sur les animaux du style, extraordinairement populaire, dirigé par le Sifu Martin Sewer quatre fois par an. Mais c'est loin d'être tout ! Le camp de Pentecôte annuel a évolué au cours des 20 ans d'histoire de l'école et est devenu l'un des événements les plus attendus pour l'élève intéressé par le Kung Fu. Dans le dernier camp (juin 2014), cette réputation a de nouveau été ratifiée : ce fut l'un des camps les plus réussis de l'histoire ! Pas étonnant qu'il soit toujours très vite complet dès que commencent les inscriptions. Le camp d'automne, qui se tient toujours en Asie, a une réputation presque aussi légendaire. Comme la dernière fois, les membres choisis, avides de s'entraîner, se rendent tout excités en Asie. Ils se consacrent entièrement à l'art martial sous la direction du grand maître Martin Sewer et de ses instructeurs. Normalement, ils pratiquent pendant six heures et demi par jour et deux semaines en suivant. Avec ce programme, on est sûr de faire d'énormes progrès. Commentaire typique des élèves après cela : « C'était tout simplement un séjour impressionnant et extrêmement exigeant avec mes frères de Kung Fu et mon Sifu. Mais l'effort en a valu la peine. J'ai progressé plus rapidement que jamais et j'en ai appris beaucoup. Je ne manquerai pas d'y être présent la prochaine fois. » « Des événements comme les séminaires ou nos camps sont très importants pour l'éducation et la cohérence de l'école, dit Martin Sewer. Même si tous nos cours sont une expérience positive unique pour les étudiants, nous, les humains, avons souvent tendance à tomber dans une routine quotidienne. Avec des séminaires et des événements de ce genre, nous parvenons à



The Chiu Chi Ling lineage

Hung Gar Kung Fu



la rompre et pouvons nous concentrer complètement sur notre art, mis à part le fait que nous partageons un incroyablement bon moment ensemble. » Mais le plus grand événement du calendrier de l'école de Kung Fu de Martin Sewer est le méga-événement annuel*. Au début, ça a commencé comme une petite célébration de l'anniversaire du grand maître Martin Sewer et cela a fini par devenir une grande soirée de gala de Kung Fu avec des gens élégamment vêtus. Les élèves, les instructeurs, les amis et membres de la presse à tous les niveaux sont invités à célébrer cet événement avec l'école et à honorer l'anniversaire de Martin Sewer avec leur propre équipe de démonstration, offrant leur art de Kung Fu sur scène. C'est une grande rencontre. L'école utilise l'événement pour présenter son état actuel, ses futurs objectifs et comment elle pense les atteindre. Les élèves, les instructeurs ou les invités sont récompensés pour leur appui ou leur effort dans les arts martiaux et en particulier le Hung Gar Kung Fu plus populaire. Mais le clou de la soirée a toujours été la démonstration à couper le souffle de l'équipe de l'école. L'intéressant programme n'est interrompu que par le buffet exquis offert par les hôtes de l'événement, un hôtel de luxe situé à proximité de l'école principale. Comme vous pouvez le voir, les activités extraordinaires ont une place bien définie dans l'agenda annuel de l'école de Kung Fu de Martin Sewer. Même si aujourd'hui, nous avons





www.martinsewer.com

Shaolin

tellement de façons différentes et simples de communiquer les uns avec les autres, il est devenu plus important que jamais de rencontrer face à face des gens inspirants ayant réussis. Et surtout nous, artistes martiaux passionnés que nous sommes, nous devrions saisir toutes les occasions de nous rencontrer et d'échanger entre nous. Peu importe si c'est au cours d'un séminaire de courte durée un vendredi soir ou d'un méga-événement. Outre le fait que chaque élève de l'école de Kung Fu de Martin Sewer devrait réussir dans la vie, grâce à la pratique de l'original Hung Gar Kung Fu, nous, en tant qu'école, poursuivons l'objectif d'offrir autant de plates-formes possibles afin d'échanger et de partager notre expérience. Pour apprendre efficacement l'art du Hung Kuen, vous devez tout simplement le vivre.



The Chiu Chi Ling lineage

Hung Gar Kung Fu



YouTube

Informations pratiques :

Soyez au courant de toutes les activités et événements du grand maître Martin Sewer et de l'école de Kung Fu de Martin Sewer. Envoyez un e-mail à info@shaolin.ch et inscrivez-vous à notre newsletter. Ne manquez pas les événements suivants :

- **23.08.14** / École de Zürich / Techniques de combat du Serpent - Séminaire

- **29.08.14** / École de Zürich / Positions de base et pas dans le Hung Gar

- **09.06.14** / École de Zürich / Techniques de combat du Léopard - Séminaire

- **04.10.14** au 19.10.14 / Hong Kong & Chine / Camp d'automne

- **22.11.14** / Zürich / Méga-événement & anniversaire du grand maître Martin Sewer

- **12.06.14** / École de Horgen / Examens officiels et 18e Tournoi des maîtres de Shaolin

*Méga-événement :

Au programme de cette année également, nous retrouvons le méga-événement ! L'expérience a démontré que, plus vous attendez, plus il est difficile d'obtenir l'une des populaires entrées. Si vous souhaitez faire partie de notre événement de Kung Fu international, n'hésitez pas à faire votre réservation dès maintenant par courriel à : alex@shaolin.ch





Budo Classics



SANDA

Sanshou

José Miguel Antolín



Masters & Techniques





武



WWW.WENG-CHUN.COM

SIFU ANDREAS HO

WENG-CHUN Kung Fu

WENG KIDS

永



Weng Chun



Le Weng Chun Kung Fu avec les enfants et les jeunes - Une école pour toute la vie !

Le Weng Chun Kung Fu est une école de self-défense et de combat magnifiquement conçue et clairement reconnue par les experts. Elle offre en outre un système éducatif très sophistiqué pour permettre le développement de la personnalité des enfants et des jeunes, un aspect qui n'a été que trop négligé jusqu'ici.

Les jeunes d'aujourd'hui

La vie quotidienne des enfants et des jeunes dans le monde moderne possède les caractéristiques suivantes : être joignables à tout moment, atteindre rapidement les objectifs et surtout ne pas manquer d'informations (qu'elle soit personnellement pertinente ou pas). Notre perception est exposée à satiété à des stimulus d'information visuelle et acoustique et l'expérience concrète de première main est remplacé par les réalités virtuelles. Les enfants et les adolescents d'aujourd'hui acquièrent une expérience beaucoup plus indirecte ou secondaire par le biais de la télévision, des jeux vidéo, du chat, etc., plutôt que de participer directement corps et âme à la réalité. Par conséquent de nombreux enfants et jeunes sont aujourd'hui à peine capables de

Texte : **Jan Schulz, Christoph Fuß**
Photo : **Gabriela Hoffmann**

OFFMANN





Sifu Andreas Hoffmann

réaliser même des séquences de mouvements simples. Ils sont en très mauvais état physiques et, en ce qui concerne la patience pour des tâches un peu plus complexes, ils sont également peu persistants. En outre, de nombreux enfants aujourd'hui deviennent agressifs et solitaires et ne savent pas quelle direction suivre, parce que leur mode de vie correspond de moins en moins à ce qui est requis pour les adolescents : un bon équilibre entre tension et détente, rencontres et vie privée, action et loisirs, exigences et encouragements, indépendance et supervision... afin de veiller à ce qu'ils se développent de manière saine.

Le Weng Chun Kung Fu – Un trésor éducatif

Le Weng Chun Kung Fu offre aux enfants et aux adolescents toute la gamme de possibilités pour qu'ils deviennent des personnes en bonne santé et bien formées. Il y a des choses à apprendre à tous les niveaux, que ce soit la fonction motrice, la santé mentale et émotionnelle ainsi que les capacités sociales et intellectuelles. En premier lieu, la pratique régulière du Weng Chun a une influence importante et positive sur le développement physique et sur la santé. Cela est dû à la proximité du yoga et du Chi Gong, autrement dit à la compréhension des mouvements sains et de la relaxation active. En outre, la pratique collective sur la base du respect mutuel stimule les compétences sociales et contribue à l'élaboration d'une personnalité stable à travers une orientation éducative.

L'éducation aux arts martiaux du Weng Chun Kung Fu

En matière d'éducation, le Weng Chun Kung Fu couvre trois aspects majeurs :

la promotion de la santé, l'autodéfense et le développement personnel. Les deux premiers sont apportés par l'exercice, la pratique des mouvements de l'art martial. Quant au développement de la personnalité, il se fait, en outre, par le dialogue qualifié entre l'enseignant et l'élève.

Selon la conception de Weng Chun Kung Fu, la santé se manifeste sous la forme de bien-être et viabilité. Cette conception concerne l'aspect physique mais aussi le plan mental. La curiosité (motivation, courage) et l'énergie (joie de vivre et d'agir) se développent à travers la participation active à la vie et ses possibilités... L'évitement, le retrait et l'oisiveté par contre provoquent la maladie. Le Weng Chun Kung Fu conduit à la santé physique et mentale des enfants et des jeunes, car il évoque la joie du mouvement qui fait déjà partie de la nature d'un enfant. Une fois les enfants ont (re)découvert leur joie du mouvement, et une fois qu'ils sont allés à l'entraînement est devenu une habitude, pratiquer devient alors une grande joie, car l'effort est récompensé par une intense expérience de soi et de nombreuses réalisations.

L'expérience du mouvement, la compréhension de l'action, l'apprentissage de la conception de soi

L'art du mouvement du Weng Chun Kung Fu offre des conditions idéales pour le développement personnel. Apprendre cet art pendant l'enfance et l'adolescence façonne la personnalité d'une manière absolument unique, ainsi par l'apprentissage Weng Chun Kung Fu, les enfants et les jeunes acquièrent également une habileté. En ce qui concerne ses effets éducatifs, il présente les mêmes qualités que lorsque l'on apprend à jouer d'un instrument de musique. Ici, le propre corps représente

l'instrument, et il s'agit d'apprendre à contrôler cet instrument pour la perception et l'action.

Les arts martiaux concernent surtout la perception globale du propre corps et de ses mouvements. À cet effet, il y a des exercices à plusieurs niveaux à disposition : les types de déplacements (Look Dim Bun Kuen, Fa Kuen, Weng Chun Kuen...), les applications associées et des exercices avec partenaires (Chi Sao), l'entraînement au mannequin de bois et le combat libre ainsi que des exercices avec armes (longue perche et couteaux doubles), par l'utilisation desquelles les niveaux de perception sont prolongés par un autre outil (en dehors de notre corps).

Pour les élèves, il ne s'agit pas de l'apprentissage de techniques individuelles, mais essentiellement de gérer les principes (TAI – soulever ; LAN – verrouillage, contrôle ; DIM – point d'impact, « tomber » ; KIT – dévier et revenir ; GOT – coupe semi-circulaire vers le bas ; WUN – encercler, mouvement ; LAU – flux, circulation) et les concepts (Sau, Qua, Kap, Kap, Chap, Kam, Chun, Deng, Poon, Bin) des mouvements de l'art martial. Depuis que le Weng Chun Kung Fu est un système de mouvement à plusieurs niveaux, les enfants et les jeunes font l'expérience d'un entraînement approfondi de leur propre répertoire de mouvements. En particulier, la manière si caractéristique dont le Weng Chun Kung Fu traite les principes et les concepts apporte une compréhension accrue de la notion de mouvement de la propre personne et de la capacité d'agir, et dès lors de soi-même.

Apprentissage en essayant, comprendre en étudiant et en testant

Dans le Weng Chun, l'objectif est de contrôler l'adversaire avec un minimum

WWW.WENG-CHUN.COM

SIFU ANDREAS HOFFMANN

WENG-CHUN Kung Fu

WENG KIDS



Weng Chun



YouTube

click!



downloadsite



OFFMANN





Sifu Andreas Hoffmann



WWW.WENG-CHUN.COM

SIFU ANDREAS HOFFMANN

WENG-CHUN Kung Fu

WENG KIDS

永春





légèrement différente, les enfants se rendent compte dès le début que, même dans le Kung Fu, il n'existe fondamentalement pas quelque chose comme une vérité universelle incontestable. Il y a seulement la vérité individuelle qui travaille pour moi et pour mon corps. Ces aspects constituent un renforcement de la faculté cognitive et conduit à l'autonomie individuelle. Toutes les méthodes d'enseignement sont donc également orientées vers le développement de la conception de soi de l'élève.

Combat, art et éducation

Si les enfants et les jeunes peuvent assimiler des idées et des expériences de ce riche trésor qu'est le Weng Chun Kung Fu, ils acquièrent une boîte à outils étendue qui les aide à avoir confiance en eux, à acquérir des connaissances et à avoir une bonne santé physique dans la vie, parce qu'ils ont compris ce qu'il faut faire pour l'obtenir. En plus de la capacité à se défendre eux-mêmes et d'une compréhension globale de la santé, ils ont également appris à mieux s'évaluer eux-mêmes et les situations dans lesquelles ils se trouvent. Les outils acquis pendant la formation peuvent également être appliqués à la vie quotidienne. Pour atteindre cette expérience bénéfique, on leur offre une assistance professionnelle d'instructeurs d'arts martiaux dûment qualifiés par la IWCKFA.

Dans le domaine du travail éducatif avec les enfants et les jeunes, on accorde une importance particulière à ces quatre vertus : la discipline (coopération continue), le respect mutuel, le dépassement de la peur et le courage (l'attitude pour affronter les défis).

Une pratique régulière du Weng Chun Kung Fu aide les enfants et les adolescents à (re)trouver leur équilibre intérieur, parce qu'il développe la compétence la plus importante qu'exige des jeunes la vie moderne : rester conscient de soi. Chaque situation d'enseignement où nous nous entraînons à nous battre avec un autre nous demande toute notre attention pour réduire les



d'effort. On y parvient principalement par des mouvements arrondis ou courbes. Pour apprendre ce type de mouvements, l'expérimentation est tout simplement nécessaire. Ce faisant, les erreurs se produisent et l'élève essaie de corriger la fois suivante. Cela se poursuit jusqu'à ce que le mouvement fonctionne bien. De cette façon, les « erreurs » deviennent nos amies, car elles nous aident dans notre travail d'apprentissage. On peut également appeler cela un apprentissage fonctionnel, autrement dit apprendre à apprendre. Apprendre à apprendre, c'est aussi ne pas copier quelque chose – qui est la base –, mais la tester indépendamment et se développer soi-même en le faisant.

L'apprentissage (les exercices de santé et l'art du combat ou l'autodéfense) va de pair avec le développement de la personnalité, parce que le processus d'apprentissage est accompagné en permanence par l'auto-examen et en allant au fond de tout ce que dit et démontré à l'élève. Étant donné que chaque corps fonctionne de manière un peu différente et que, par conséquent, les principes d'action sont exécutées physiquement d'une manière

OFFMANN

春功夫





SIFU ANDREAS HO
WENG-CHUN Kung Fu

WENG KIDS





[WWW. WENG-CHUN.COM](http://WWW.WENG-CHUN.COM)

différents types d'informations : distance, vitesse, masse, type de mouvement, la direction du mouvement, expression... du partenaire et de moi-même par rapport à ces variables qui sont nécessaires pour mon action. Autrement dit, je dois concentrer ma perception sur les aspects fondamentaux, aller du centre vers l'extérieur et concentrer mon énergie sur les composantes fondamentales (quelle est le mouvement ou la stratégie appropriée dans une situation donnée ?). Un entraînement régulier m'empêche de me distraire ou d'être dérouté, en étant attaché aux illusions internes ou externes. Dans les mots du Weng Chun Kung Fu, cette compétence est appelée Fok Fu, ou en termes métaphoriques : monter le tigre ou devenir soi-même le tigre.



OFFMANN

春功夫





Budo no Kokoro



Pendant des centaines d'années, les histoires d'arts martiaux ont été un véhicule d'enseignement irremplaçable dans toutes les traditions. Nous avons fait une sélection de quelques-unes d'entre elles et nous espérons pouvoir en ajouter d'autres dans les prochains numéros, car nous aussi ici, nous apprécions la valeur de ce véhicule, un moyen où le littéraire se combine avec le spirituel et la tradition avec la diversion, en soulignant particulièrement celles dans lesquelles la moral de l'histoire ouvre une nouvelle voie de réflexion aux lecteurs. J'espère que vous aimerez.

Alfredo Tucci

Sur la concentration

Un jeune champion de tir à l'arc arrogant, après avoir été champion de plusieurs tournois, décida qu'il était temps de défier un vieux maître zen. Il se rendit pour cela à son monastère et là, tira une flèche qui se planta juste au centre de la cible située à une distance considérable. Non content de cela, il tira une autre flèche qui cassa en deux la flèche précédente et alla

se planter de nouveau de nouveau au centre de la cible. Il se dirigea alors vers le vieux maître et lui dit : « Qu'en pensez-vous ? Êtes-vous capable de faire cela ? »

Alors le vieux maître, imperturbable et sans dire un mot, fit un geste au jeune archer, lui indiquant de le suivre. Le jeune homme obéit et tous deux disparurent par un sentier de montagne. La curiosité du jeune homme le poussait à suivre le vieux maître. Ils finirent par atteindre le sommet de la montagne. Une fois là, le maître traversa un pont de bois fragile au-dessus du précipice, puis, debout sur un petit tronc au-dessus de l'abîme, il visa un arbre éloigné et le frappa avec la flèche. Il dit alors au jeune homme : « Maintenant, c'est à ton tour. »

Il quitta la fragile passerelle et reprit pied sur la terre ferme.

Le jeune archer, plein de terreur et sans cesser de regarder vers l'abîme qui s'ouvrait à ses pieds, ne put avancer sur le pont fragile et encore moins tirer et toucher la cible sur l'arbre. Le maître dit alors : « Tu es très habile avec l'arc, mais tu as très peu d'équilibre mental, tu n'es même pas capable de te détendre pour regarder la cible que tu dois atteindre. »

L'oie dans la bouteille

Un haut fonctionnaire du gouvernement nommé Chu Li, raconta au maître : « Depuis quelques années, je garde cette oie dans cette bouteille, je la nourris tous les jours et l'oie grandit, protégée dans la





bouteille. Mais maintenant, l'oie est si grande qu'elle ne tient plus dans la bouteille et si je casse la bouteille pour l'en sortir, l'oie pourrait être blessée ou tuée ; mais si elle reste plus longtemps à l'intérieur, elle ne pourra pas vivre beaucoup plus longtemps. Que puis-je faire ? Comment puis-je faire pour la sortir de l'intérieur de la bouteille sans se blesser ? Aidez-moi, maître Soho. »

Au bout d'un moment, alors que le fonctionnaire tenait la bouteille en verre avec l'oie à l'intérieur, Soho poussa un cri : « Chu Li ! ». Le fonctionnaire, sursauta et fit tomber la bouteille par

terre. La bouteille vola en éclat et l'oie en sorti indemne. Le maître lui dit alors : « Ça y est, ton oie est sortie ! »



Le meilleur des guerriers

Un élève demanda au maître :
- Que puis-je faire pour devenir le meilleur des guerriers ?

Le maître répondit :

- Traverse ces collines et atteint la plaine, insulte le rocher qui se trouve au milieu de celle-ci.

L'élève répondit :

- Mais, pourquoi vais-je le faire, le rocher ne va pas me répondre.

Le maître lui dit :

- S'il ne répond pas, frappe-le avec ton épée.

L'élève répondit :

- Mais, je vais casser mon épée.

Le maître lui conseilla alors :

- Attaque-le avec tes mains.

L'élève répliqua :

- Mais alors, je me ferai mal aux mains...

Et en plus, je ne vous ai pas demandé cela, je veux réellement savoir comme je peux devenir le plus grand des guerriers.

Et le maître répondit.

- Le plus grand des guerriers est comme ce rocher, il ignore les insultes et les provocations, mais il est toujours prêt à rejeter une attaque de l'ennemi.

Chasser deux lapins

Un élève en arts martiaux s'approcha de son maître et lui dit : « J'ai étudié avec vous pendant des années, mais je voudrais augmenter ma connaissance des arts martiaux avec un autre professeur pour connaître et apprendre un autre style. Qu'en pensez-vous ? » Le professeur répondit : « Le chasseur qui chasse deux lapins court le risque de n'en attraper aucun. »





Budo no Kokoro

Travailler dur

Un élève s'approcha enthousiaste de son maître et lui dit :

- Je suis impatient d'apprendre vos enseignements et d'atteindre l'illumination, de combien de temps vais-je avoir besoin pour acquérir les connaissances et atteindre l'illumination ?

Le maître répondit :

- Une dizaine d'années...

L'élève, impatient, lui dit :

- Mais je veux connaître tous les secrets beaucoup plus vite ! Je vais travailler dur ! Je vais travailler toute la journée, je vais étudier et mémoriser les sutras, dix heures par jour ou plus. En travaillant autant, combien de temps me faudra-t-il pour atteindre mon objectif ?

Le professeur sembla penser pendant un moment et répondit :

- Une vingtaine d'années.

Le présent

On raconte qu'un samouraï japonais a été capturé par ses

ennemis et conduit dans une cellule où il ne devait passer qu'une seule nuit, parce que le lendemain il serait interrogé, torturé et finalement exécuté. Mais son esprit n'en fut pas altéré, il ne pensa pas à ce qui allait arriver le lendemain et dormit profondément. Il se souvint simplement des paroles de son maître zen : « L'avenir n'existe pas, c'est une illusion : la seule réalité est ici et maintenant. La vraie souffrance, c'est de vivre en ignorant cet enseignement. »

La force de la répétition des choses

Un maître de samourais japonais avait un petit singe. Le singe le suivait partout et était présent à toutes ses séances d'entraînement et à tous ses cours. Le singe, qui est en soi et par nature un imitateur, finit par apprendre, à force de les voir souvent, la plupart des techniques d'attaque et de défense que présentait et expliquait le maître de samourais.

Un jour arriva au dojo un rônin ou samourai errant qui défia le maître en duel, comme c'était la coutume. Le maître accepta, à condition qu'il affronte d'abord le singe. S'il gagnait, il accepterait volontiers le défi. Le rônin se sentit humilié par une telle proposition, mais la tentation d'affronter un samourai aussi important le poussa à accepter le défi avec le singe.

Le duel commença. Le rônin armé de sa lance et le singe avec une épée en bois de bambou. Le rônin attaqua le singe avec sa lance rapidement et directement, pour mettre fin au combat le plus vite possible, mais le singe esquiva prestement le premier coup et contre-attaqua frappant pour la première fois son adversaire. Ensuite, le singe, devant la défensive de l'adversaire, sauta sur sa lance et le désarma.

Le maître dit alors au rônin : « Dès le premier instant, j'ai su que tu ne pouvais même pas battre le singe. » Le rônin, honteux, hocha la tête et devint l'élève et le serviteur du maître de samourais.





La force du Ki

Dans un village près de Kyoto, il y avait un maître d'arts martiaux, expert en combat à mains nues. Sa renommée était telle qu'il éclipsait les autres professeurs de la région qui avaient à peine des disciples. Il était vénéré par tous comme un grand maître.

Un jour, un jeune pratiquant de grande corpulence physique se rendit à son dojo pour le défier et le battre et ainsi s'installer dans la région pour enseigner les arts martiaux. Le jeune homme frappa à la porte du dojo, où un vieil homme de petite taille le reçut et lui dit :

- Que puis-je pour toi?

Le jeune pratiquant répondit :

- Je sais qu'il y a ici un grand maître d'arts martiaux et je veux le défier et le vaincre.

Le vieillard lui répondit :

- Je ne te le conseille pas, c'est un maître très puissant, il en finira très vite avec toi.

Le jeune homme lui répondit :

- J'en doute, regardez ce dont je suis capable.

Il prit ensuite un gros morceau de bois et le brisa en deux avec le genou. Le vieil homme resta impassible et répondit :

- Tu vois ces grosses cannes de bambou ?

Le maître a coutume de les briser.

Le jeune homme prit les bambous dans sa main et dit :

- Ils sont vraiment très durs et difficiles à rompre. Puis il se retira.

Mais il n'abandonna pas ses efforts et pendant près de deux ans, il entraîna sa force physique, jusqu'à être capable de briser un bambou du même calibre. Puis, il retourna au dojo et frappa à la porte. Le même vieillard lui ouvrit et le jeune homme déclara :

- Je suis maintenant capable de briser le bambou, comme le fait le maître ici. J'aimerais maintenant le défier.

Le vieillard répondit :

- Je te demande pardon, la dernière fois, j'ai omis un petit détail sur la façon de le faire, j'aurais dû te dire que le maître de ce dojo brise le bambou sans le toucher.

Le candidat demeura perplexe, mais le vieux maître prit un bambou dans sa main gauche, il se concentra brièvement et émit un cri avec un tel Kiai que le bambou éclata en plusieurs morceaux.

Le jeune homme resta sans voix et après une pause, présenta ses excuses au maître et lui demanda à pouvoir entrer dans son école pour apprendre avec lui.





Jeet Kune Do





Jeet kune do

Antonio de Vivo

Qu'est-ce que le Jeet Kune Do de Bruce Lee?

Jeet Kune Do signifie « la voie du poing qui intercepte », où par poing on veut dire un coup en général. Mais en JKD, intercepter le poing cela signifie intercepter l'intention d'attaque de l'adversaire. Si nous interceptons cette intention, nous pouvons agir de deux manières, l'une c'est frapper en premier, l'autre c'est essayer de changer le cours du combat pour que notre adversaire change d'avis. Lutter contre sans combattre ! Ça peut sembler très difficile, mais j'ai essayé d'appliquer ce principe deux trois fois et ça a fonctionné, je vous le jure. Une fois je faisais une exposition des principes du JKD, en 1995. Lors de cette exposition, j'ai vu arriver des gars qui étaient, je le savais, des pratiquants de Wing Chun. L'un d'eux était muni d'une caméra vidéo. À cette époque, les gens les utilisaient pour provoquer leur adversaire, ils essayaient de l'assommer après une réaction non verbale et de tout enregistrer. Ils publiaient alors la vidéo enregistrée et détruisaient la réputation de leur rival. Le petit groupe de gars était sous l'influence d'un Sifu qui était très célèbre. Quand j'ai vu arriver le Sifu de Wing Chun et que j'ai détecté leurs intentions, je me suis arrêté et j'ai dit : « S'il vous plaît, applaudissez bien fort ce Sifu qui m'a honoré de sa présence ici aujourd'hui lors de ma démonstration ». À ce moment-là, le Sifu a ouvert les bras comme pour dire : « Qu'est-ce que je fais maintenant ! Rien ne s'est passé, ils m'ont applaudi finalement. » Et maintenant, le Sifu et moi sommes de grands amis. Maintenant, c'est cela, pour moi, « se battre sans combattre », beaucoup en parlent et ils en parlent beaucoup, mais ont-ils vraiment compris le sens ?

« Bruce Lee fut capable de provoquer l'engouement pour les arts martiaux de millions de personnes à travers le monde et ceux qui aiment les arts martiaux ne peuvent plus sous-estimer les cultures qui ont engendré ces disciplines. »

Pourquoi Bruce Lee décida-t-il de se concentrer sur la création et l'amélioration de cet art ?

La motivation est simple et complexe à la fois. Tout d'abord pour une raison pratique : organiser quelque chose qui pourrait fonctionner pour de vrai dans la rue contrairement aux disciplines qui étaient, à l'époque, les plus populaires en Amérique, non pas parce qu'elles n'étaient pas efficaces en elles-mêmes, mais parce que dans ce contexte historique et géographique, les arts martiaux avaient perdu leur principal objectif qui était l'efficacité au combat, pour devenir seulement un folklore et des disciplines chorégraphiques. En plus de la question de « l'efficacité », Lee créa sa discipline en raison de sa frustration d'être un chinois sur le sol

américain. Nous savons tous ce que les Américains pensaient des étrangers à l'époque.

Bruce Lee était un jeune chinois de bonne famille, une famille aisée. Il fut projeté dans cette dimension de discrimination et sous-estimation de l'étranger et il est évident qu'il se sentait un peu cassé et déstabilisé. Il a toujours voulu montrer la grandeur de la race chinoise et a compris qu'il ne pouvait le faire qu'à travers les arts martiaux. Pour faire ce qu'il s'était fixé, il avait besoin de faire un peu de bruit et je pense que nous pouvons tous être d'accord : il a fait beaucoup de bruit ! Il devait être le meilleur pour prouver que son art n'était pas du bluff. Il l'a fait à l'aide de ses films et de la grande séance d'entraînement qu'il a présentée. Son physique est toujours considéré comme un exemple dans les grands magazines de culturisme, et son art martial, bien que souffrant de nombreux problèmes d'interprétation, continue d'exister avec succès grâce au travail de nombreux fans sérieux.

Bruce Lee fut capable de provoquer l'engouement pour les arts martiaux de millions de personnes à travers le monde et ceux qui aiment les arts martiaux ne peuvent plus sous-estimer les cultures qui ont engendré ces disciplines. Tout pratiquant de Kung Fu rêve d'aller en Chine, tout comme tout pratiquant de Karaté rêve d'aller au Japon. Bruce Lee était chinois et la passion pour ce personnage a conduit à respecter et à estimer plus le peuple chinois.

Lee a donc atteint cet objectif. Sa discipline, son entêtement lui ont permis d'atteindre son but. Bruce Lee a enseigné aux pratiquants et aux fans d'arts martiaux à respecter toutes les cultures, à ne pas sous-estimer quelqu'un ou quelque chose. Pour moi, ce Bruce Lee-là est toujours une grande source d'inspiration. Les arts martiaux, s'ils sont pratiqués sérieusement, ne sont pas seulement

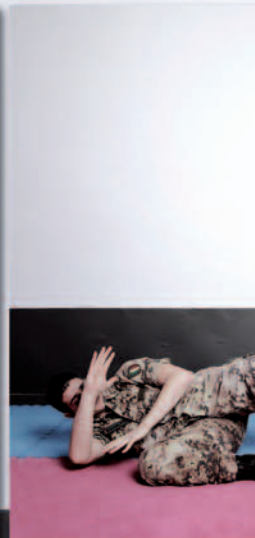




Jeet Kune Do

www.artidasia.com

Antonio de Vivo



une manière de donner des coups de pied et des coups de poing, ils sont un moyen de socialiser, d'apprendre à connaître l'autre, pour atteindre l'harmonie avec toute la création. Cette dernière considération nous fait aussi comprendre le symbole qu'il utilisa, le yin et le yang, deux énergies complémentaires et non contradictoires, où l'une existe pour justifier l'autre. Tous ensemble pour le progrès, dit la devise du Judo, c'est la vraie raison d'être des arts martiaux, c'est le vrai chemin de l'auto-défense. Le respect des autres qui vous incite à ne pas leur nuire, alors pourquoi se battre contre eux ? Si tout le monde pratiquait une discipline martiale correctement, il ne serait plus nécessaire de se défendre. C'est ce que je crois !

Le poing qui intercepte : donnons un sens aux mots et aux écrits de Sijo Bruce Lee. « Je n'ai pas inventé quelque chose de nouveau »,

a déclaré Bruce Lee en son temps. En fait, dans toutes les disciplines martiales, on croit posséder la réponse à tout et chaque discipline a tendance à conférer une connaissance définie. Ensuite, l'élève doit acquérir ces connaissances et les développer avec une certaine liberté et expression personnelle. Ce qui est décrit ci-dessus est exactement ce que fait le fondateur du Jeet Kune Do.

Les différents grands maîtres d'arts martiaux ont, en leur temps créé, quelque chose de nouveau et de vivant, mais leurs élèves ont alors plus tard changé le système appris, ils l'ont souvent détourné des intentions originales du fondateur. Ce pourrait être bien aussi parce que l'évolution est le processus naturel des choses, mais nous devrions être justes et lui donner un autre nom que celui qui a fait l'objet d'une mutation.



www.federazioneitalianajeetkunedo.com



Jeet kune do





www.artidasia.com





Jeet Kune do

Antonio de Vivo

Bien sûr, « un nom n'est qu'un nom », mais ce nom donne une identité à ce que vous faites, à ce que vous pratiquez ou enseignez, parce que ce nom a déjà gravé la principale caractéristique de l'art martial, et le Jeet Kune Do ne fait pas une exception. Pourquoi, alors, Lee a-t-il écrit, « un nom n'est qu'un nom » ? Souvent le terme de JKD est utilisé par ceux qui ne peuvent pas ou ne veulent pas approfondir, il est donc pratique de créer quelque chose de personnel mélangeant les expériences et utilisant ce terme comme un appaie, interprétant comme il convient le mieux à leur estime cette affirmation de Bruce Lee : « Si un nom est juste un nom, alors, ce que je fais est également du JKD ! » En fait, ce n'est pas comme cela, « un nom n'est qu'un nom » signifie que même en pratiquant un art martial spécifique avec des caractéristiques très précises, vous n'avez pas à y être attaché, sinon vous ne pouvez pas vous exprimer librement. « Un nom n'est qu'un nom » est un état d'esprit, il n'a rien à voir avec la technique, c'est le principe de base du taoïsme, mais même si le taoïsme a utilisé cette devise, il a une méthode précise pour obtenir de l'adepte la compréhension correcte. Ce principe et ces enseignements sont propres au taoïsme, un nom qui est juste un nom, mais avec une identité précise.

C'est la même chose que la devise « utiliser la non voie comme voie, ne pas avoir de limites pour limites », qui est également habilement utilisée par ceux qui tirent profit de la confusion. « La non voie comme voie » c'est déjà une voie en soi, mais c'est une voie différente des voies classiques. « La voie de la non voie », ça ne veut pas dire qu'il n'y a pas de voie ou de méthode. « Le style du non style », comme son nom l'indique, est un style avec des caractéristiques différentes du style classique. Sur le thème de style, cependant, il faut faire une clarification, le style de Lee est juste le style de Lee et personne ne peut l'imiter. Lorsque nous parlons de JKD, on utilise de façon inappropriée le mot « style », créant beaucoup de confusion. En fait, le JKD, comme toute autre discipline, est une école pas un style. Le style appartient à la

personne ; l'école, au contraire, détermine les caractéristiques de la discipline.

Le Jeet Kune Do, comme son nom l'indique, est l'art d'intercepter le poing. Dès lors, toute notre attention, tous les exercices, doivent viser à réaliser cette idée. Intercepter le poing cela signifie réaliser que nous sommes sur le point d'être attaqué et que nous devons arrêter cela avant que cela ne se produise, il faut être capable d'anticiper ou de stopper l'attaque, simple !

Dans la réalité, cependant, cette simplicité a un coût considérable ; être essentiel et spontané est le point final, la réalisation de ce qui est assez difficile, pas à cause de la complexité des choses à apprendre ou du grand nombre de techniques à pratiquer, mais à cause de tout ce que nous devons consacrer à la recherche du geste parfait.

Mais qu'est ce qui est simple et direct ?

Frapper la cible la plus proche de vous, ça peut être le genou, alors pourquoi frapper le visage ? C'est le chemin de la simplicité, le JKD est le moyen de tuer notre ego. Quand nous faisons des séminaires ou quand nous donnons cours tout simplement, pour impressionner les élèves nous laissons beaucoup de place à la créativité, rendant de plus en plus compliquées des solutions qui deviendront de plus en plus spectaculaires, mais souvent bien loin de l'application réelle dans la rue.

Il y a l'amour de l'art et il y a l'art visant l'application réelle, il y a le cercle parfait de Giotto et un tableau de Picasso, le cercle parfait de Giotto n'est probablement pas artistique, mais laisse entrevoir la grande technique et la précision de son créateur d'une manière simple et directe. Expliquons mieux ce que cela signifie simplement et directement dans le JKD : le coup part du point A au point B de façon directe, c'est une manière directe ; un coup de poing ou un coup de pied qui suivent une ligne aussi droite que possible vers la cible la plus proche, quelle qu'elle soit, ça c'est simple ! Si je suis simple et direct, et que j'ai perfectionné ma technique au maximum, celle-ci ne sera pas interceptée.





Même les émotions doivent être simples et directs, donc même l'émotion ne doit pas être interceptée.

La différence entre l'art martial véritable – le Jeet Kune Do plus spécifiquement – et les sports de combat n'est donnée que par les différentes cibles. Les sports de combat suivent un règlement pour minimiser les blessures des athlètes ; dans l'art martial réel, il n'y a pas de règles et on peut perfectionner toutes les techniques interdites dans les compétitions sportives.

Les concepts fondamentaux du JKD, comme nous l'avons vu, sont : la simplicité, la franchise et l'économie de mouvement, mais certaines écoles s'écartent beaucoup de tout cela, augmentant considérablement le nombre de façons de montrer leurs arts martiaux mixtes sous le nom de Jeet Kune Do, en accumulant les outils au lieu de les réduire à l'essentiel, se retrouvant très loin de l'objectif d'adopter la manière la plus simple et la plus directe.

Bruce Lee a déclaré que nous avions déjà les outils nécessaires et qu'ils provenaient de son style classique, mais qu'il était nécessaire de tester ces outils et de découvrir ce qui était utile et ce qui ne l'est pas.

Éliminer des choses de jour en jour

Abandonner ce qui est inutile, c'est éliminer les mouvements inutiles non essentiels. Chaque art martial a des parties utiles sans lesquelles en





Jeet kune do

Antonio de Vivo



réalité n'existerait aucun style ni aucune discipline, mais de nombreux enseignants qui se disent des adeptes de Bruce Lee utilisent en fait de plus en plus de techniques et deviennent des collectionneurs plutôt que des combattants.

En Jeet Kune Do, nous n'avons pas à ajouter mais à minimiser, nous devons éliminer l'inessentiel, ce n'est donc pas une croissance quotidienne, mais une diminution régulière.

Pour ce faire, cependant, il faut considérer un chose importante. Bruce Lee n'a pas transmis à ses disciples ce qu'il avait obtenu pour lui même, parce que ce qu'il a obtenu était quelque chose d'absolument personnel, mais les méthodes utilisées pour arriver à réaliser cet art martial, afin de tester les outils déjà en notre possession.

C'est la chose la plus difficile à comprendre et qui a suscité beaucoup de confusion dans le monde du Jeet Kune Do. Bruce Lee ne voulait pas donner le résultat de sa recherche personnelle, sinon on parlerait de style et nous savons que le JKD évite ce concept, il voulait plutôt que chacun de ses élèves trouve sa propre voie vers l'essentiel. La confusion surgit ici et de nombreux pratiquants ne cessent de chercher de nouveaux outils sans jamais avoir l'occasion de les tester dans la réalité. Si vous voulez tester l'efficacité de votre propre habileté, vous devez les tester. Pour les tester, il y a le sparring, auquel Lee donnait une grande importance, ou le vrai combat. Ce n'est que comme ça que vous pouvez découvrir ce qui est vraiment utile et ce qui ne l'est pas. C'est ainsi seulement que vous vous rendrez compte que l'apprentissage de nombreuses disciplines et leur mélange n'est pas si utile que ça dans le combat, qui est, lui, essentiel. Avez-vous déjà vu une compétition, avez-vous jamais fait de sparring ou été témoin d'une bagarre dans la rue ? Eh bien, combien de fois avez-vous vu que l'on appliquait une infinité de variantes au cours de ces affrontements ? Trois coups de poing, deux coups de pied, des gifles et peut-être des coups au sol, mais tout est très simple et très rapide, pas le temps de penser, tout survient de manière très violente et soudaine. Il nous faut donc tout

étudier compte tenu de ces vérités et le Jeet Kune Do de Bruce Lee est une discipline qui tient compte de ses vérités. Ces vérités sont contenues à l'intérieur même de son nom : Jeet Kune Do, l'art du poing qui intercepte.

Concept ou original ?

Pour moi, cette dichotomie n'existe pas. L'original est déjà le concept et vice versa. Dans l'original, nous pouvons trouver notre propre dimension, tout en restant dans les canons du JKD de Lee ; par canons, je veux dire une certaine manière de frapper du pied, d'envoyer des coups de poing, de saisir, d'aller au corps à corps, etc. Le JKD du Fan Jun est le JKD de Lee, et comme tous les élèves de Lee le disent ou l'ont dit, seul Lee était capable de faire certaines choses. Mais en JKD, nous pouvons trouver notre propre dimension. C'est ainsi que l'on peut trouver quelqu'un comme Ted Wong qui se déplaçait comme Lee et qui aimait le Kickboxing, ou Jerry Poteet qui était très bon dans les saisies et en distance courte ou encore Larry Hartsell qui était très bon au corps à corps.

Tous avaient appris le programme de Lee et, suivant leurs caractéristiques, ils s'étaient spécialisés dans quelque chose, mais ils n'allaient pas faire du Jiu Jitsu Brésilien ou du Wing Chun, plutôt que du Panantukan comme le font ceux qui ont mal interprété le JKD Concept. Le problème du JKD Concept, c'est simplement qu'il a été mal interprété. Inosanto lui-même ne mélange absolument rien, le problème est qu'il a donné la permission à ses élèves de le faire. Inosanto enseigne le Jun Fan Gung Fu qui possède déjà au stade embryonnaire les principes du JKD... c'est simplement une méthode qui donne une grande connaissance technique, mais qui a, cependant, engendré un peu de confusion. Le concept est quelque chose que vous pouvez utiliser pour étudier votre discipline que ce soit le Thaï ou le Taekwondo. Vous pouvez utiliser ces concepts pour rendre encore plus facile et plus efficace votre discipline, comme le dit Lee lui-même, mais à la fin vous pratiquerez toujours le Thaï ou le Taekwondo et pas le JKD.



“Kyusho for Women

EVAN PANTAZI

www.budointernational.net

Le terme « auto-défense » a une connotation négative car depuis le début, il peut signifier l'échec de l'individu. Le problème c'est que cette étiquette connote l'idée que la personne est victime de violence ou d'agression et que le pratiquant doit réaliser une action défensive. Cette prémisse d'agir après coup est la raison pour laquelle la plupart des gens succombent aux actions de l'agresseur et ne se remettent jamais complètement de l'attaque initiale ou d'une situation induisant la peur. La femme ne doit pas être défensive, elle doit être consciente de sa situation et ne pas rejeter ou ignorer une menace possible, elle doit devenir proactive et prendre l'initiative et choisir le moment tout en manipulant l'état d'esprit des attaquants afin d'avoir la possibilité d'un avantage.

Le « Kyusho Self Protection » est une méthode d'entraînement des points vitaux qui contemple les réalités d'une attaque. C'est une méthode simple mais puissante, qui offre aux individus plus faibles, plus lents, plus âgés ou moins agressifs, une possibilité de faire face à un attaquant plus grand, plus fort et plus agressif. Au moyen de l'usage des cibles anatomiques les plus fragiles du corps, en utilisant vos propres actions et tendances naturelles corporelles, vous pourrez facilement vous protéger ainsi que protéger d'autres, tout en considérant les limites physiques provoquées par le stress, quand votre adrénaline grimpe. Grâce à un travail échelonné et progressif de vos propres habilités motrices générales (plutôt qu'avec les techniques des autres), vous augmenterez vos possibilités de succès.



English, Español,

o Self Protection" men New Kyusho DVD!!!



DVD
VIDEO

Français, Italiano

Vital points

REF.: • KYUSHO-21





Maestro Pedro

COMMENT PERFECTIONNER LA TECHNIQUE ?

On atteint la perfection technique lorsque nos mouvements martiaux deviennent naturels. Les êtres humains naissent avec certains schémas naturels de mouvements de lutte et de défense, très limités et très grossiers (griffer, mordre, étrangler, agiter les bras, etc.). Il doit donc apprendre à se battre. Les mouvements appris sont au début artificiels parce que l'apprentissage se fait en décomposant des séquences martiales en techniques simples qui, une fois assimilées, sont enchaînées suivant un certain automatisme.

La maîtrise consiste à « intégrer » ces mouvements artificiels et fragmentés, à notre motricité naturelle, autrement dit à « naturaliser » les techniques apprises.

Ainsi, un coup de poing direct cesse d'être une séquence de deux mouvements enchaînés : extension du bras - (impact) - retrait du bras, pour devenir seulement un mouvement naturel. Évidemment, tous les êtres humains sont très similaires, mais jamais identiques, de sorte que, chaque pratiquant d'art martial, à mesure qu'il perfectionne et rend plus naturelles ses techniques, les personnalise également, les fait siennes et les adapte à sa nature et à ses attributs physiques. On y parvient en répétant maintes et maintes fois la technique de l'art martial ou du sport de contact que l'on pratique.

Le mot technique vient de « technè », un mot de racine grecque qui a été traduit par « art » ou « science ». Cette notion est utilisée pour décrire un type d'actions régies par des règles ou un protocole, qui vise à atteindre un résultat spécifique. Il s'agit d'une procédure ou d'un ensemble de règles, de normes ou de protocoles, qui vise à atteindre un résultat donné, que ce soit dans le domaine de la science, la technologie, l'art, le sport, l'éducation, la recherche, ou toute autre activité. En d'autres termes, une technique est un ensemble de procédures normalisées et de lignes directrices qui sont utilisées comme des moyens pour arriver à une certaine fin.

La technique suppose que, dans des situations similaires, répéter le comportement ou effectuer la même procédure



M.A. SPORTS

Conde

Texte : **Pedro Conde.**
Photos : **David Gramage.**
davidgramage@gmail.com



Technique





Maestro Pedro

produira le même effet. Par conséquent, il s'agit d'une manière de faire ordonnée, qui consiste en la répétition systématique de certaines actions. Dans les arts martiaux et les sports de contact, cela consiste à répéter les mêmes mouvements jusqu'à pouvoir les rendre parfaits, si pas toujours, « presque » toujours.

La maîtrise technique se reconnaît au fait suivant : ceux qui la possèdent sont

capables de faire en sorte que le complexe semble facile ; les techniques les plus difficiles semblent faciles et naturelles quand elles sont exécutées par un maître. Ce que certains appellent « naturel » et d'autres « fluidité » est le produit d'années d'entraînement, jusqu'à parvenir à intérioriser les séquences techniques avec une telle habileté qu'elles deviennent les mouvements naturels et spontanés de

l'artiste martial. Évidemment, cela ne s'obtient habituellement qu'après énormément de pratique (on ne peut fixer de délais généraux parce que tout dépend de l'intensité et de la régularité de l'entraînement, de la motivation, du type d'art martial, etc.). On cependant peut donner quelques conseils pour optimiser le développement technique et accélérer les progrès dans ce domaine.



M.A. SPORTS





La première chose consisterait en un travail théorique de division de la série en étapes composant une séquence technique déterminée. Cette analyse peut être faite à trois niveaux : anatomique, mécanique et fonctionnel.

Analyse anatomique

L'analyse anatomique est l'étude scientifique des différentes parties du corps impliquées dans le mouvement technique. Considérons d'abord les différents types d'articulations impliquées, leur arc de mobilité, l'amplitude

requis par la technique et leurs limites, que ce soit au niveau des os, des articulations, des ligaments ou des muscles. D'autre part, sont également et évidemment importants les muscles impliqués dans l'action : leur nature, leur parcours, les relations entre eux (antagonistes, synergiques ou fixateurs). Tout cela peut sembler très technique et complexe, mais ça peut être très utile pour éviter les entraînements erronés et les « frustrations » sportives. Autrement dit, notre structure osseuse particulière peut affecter de manière significative, par exemple, notre technique de coups de pied, et faire qu'il soit difficile pour nous de lancer correctement les coups de pied hauts. Un mouvement limité dû exclusivement à une structure osseuse ne peut pas être dépassé par un entraînement ; nous pouvons modeler et assouplir les muscles et les ligaments, mais jamais les os. Il est donc important de connaître ces détails pour orienter et rationaliser notre entraînement.

Analyse mécanique

Une analyse mécanique consiste à décomposer la séquence technique en mouvements simples, pour étudier comment ils sont réalisés et enchaînés. Les recherches les plus rigoureuses appliquent ce que l'on appelle « la décomposition vectorielle » : analyser et traduire sous forme de vecteurs les différentes forces et moments qui agissent sur le système (mouvements simples), dont la somme nous donne la force conjointe générée par la séquence. Entrent également en jeu les situations d'équilibre et d'autres éléments déterminants, interdépendants comme la vitesse, le poids et les angles. Toutes ces analyses partielles sont intégrées dans une chaîne cinématique (de mouvements) et nous permettent d'obtenir la « séquence techniquement parfaite », en ce qui concerne la succession mécanique.

Parmi les sportifs d'élite, ceci est généralement étudié au moyen de programmes informatiques. Pour les « débutants », une bonne analyse mécanique consisterait à observer attentivement toute la série de mouvements qui composent la séquence technique, en réfléchissant et expérimentant l'utilité et l'opportunité des angles, des dynamiques, des rotations, des projections, etc.

Analyse fonctionnelle

Quant à l'analyse fonctionnelle, elle se base sur l'étude du jeu des contractions-relaxations des différents muscles impliqués. Au cours de la recherche scientifique, on mesure et on évalue le travail produit par les jeux musculaires.

Il existe différents types de contraction musculaire. La contraction isométrique se réfère à la contraction musculaire qui se produit sans qu'il y ait des effets de déplacement ou de mouvement (autrement dit, c'est, dans un certain sens, une contraction « statique »). Par conséquent, ce n'est pas un travail mécanique mais de déformation (rappelons les exercices de musculation isométriques typiques, qui sont travailler dans de nombreux gymnases : avec





Maestro Pedro

une serviette, en « poussant un mur », etc.). Dans une équation mathématique, leur valeur serait égale à 0.

La contraction anisométrique, quant à elle, présuppose un déplacement, de sorte que vous pouvez évaluer le travail réalisé. Nous devons distinguer la contraction concentrique, qui survient lorsque le muscle se contracte pour produire le mouvement, la considérant comme un travail positif ; et à l'opposé, la contraction excentrique, qui est un mouvement dans le sens contraire à la contraction musculaire, en raison de l'action d'une force extérieure à elle et qui, par conséquent, doit être mesurée en tant que travail négatif. Par contraction isotonique (également anisométrique), nous nous référons à une tension musculaire constante, normalement en raison d'une résistance externe dont la force est également constante.

Tout ce jargon scientifique peut confondre plus d'un, mais il est fortement recommandé d'acquérir une base théorique minimum pour connaître, grosso modo, comment fonctionne le corps et mieux comprendre quels sont les exercices et les pratiques les plus appropriés pour développer nos compétences techniques. Une meilleure compréhension de notre anatomie, de la mécanique et du fonctionnement musculaire n'est certainement pas quelque chose d'anecdotique ni de gratuit.

En termes pratiques, la base de tout perfectionnement technique est sans aucun doute la répétition bien faite et de là, la nécessité de ces connaissances théoriques, en plus d'une répétition attentive, c'est-à-dire, consciente et donc auto-correctrice du moindre détail, et pas une répétition mécanique de type « pilote automatique ».

Les premières répétitions devront être lentes, tant pour s'échauffer que pour fixer (ou retenir) les schémas et les dynamiques. La vitesse et la puissance d'exécution augmenteront progressivement jusqu'à atteindre notre capacité maximale, sans perdre le contrôle technique. L'expression « peaufiner une technique » traduit exactement ce que nous voulons dire : répéter encore et encore la séquence, pour limer les imperfections et que notre cerveau s'habitue à l'enchaînement des mouvements jusqu'à le faire sien

et l'intégrer à notre « expressivité corporelle naturelle ».

Mais bien sûr, le perfectionnement technique ne s'arrête pas à la simple répétition, il est nécessaire d'introduire la variété des situations d'entraînement. La technique peut se travailler « en l'air », auquel cas il ne faut jamais appliquer les coups avec une puissance incontrôlée, si nous ne voulons pas finir par blesser nos articulations. Dans les arts martiaux classiques, ce travail est très habituel et se fait habituellement à travers l'exécution des formes déjà établies (katas, pumses, taos, etc.). Dans les sports de contact, il est moins fréquent de travailler « en l'air », car on cherche habituellement surtout le réalisme ; on ne le fait que dans le travail en « shadow », qui permet à la fois de chauffer les muscles, de perfectionner la technique et d'acquérir un fond physique.

Travailler avec l'équipement (sac, focus, paos, boucliers, gants, etc.) représente un niveau plus élevé d'application technique en ce qui concerne le réalisme, aussi bien pour le plein contact que pour la réalisation des déplacements qui simulent un combat. La dernière étape serait l'application technique au combat réel, qui est le but ultime du perfectionnement technique, le « test décisif » de la qualité de la technique dans un déplacement libre face à un adversaire réel et plus ou moins imprévisible.

Le plus souvent, plus la situation est réaliste, plus on perd ou moins on applique la technique. Cela se doit au contrôle de plusieurs facteurs : dans une exécution en l'air, il suffit généralement de contrôler les facteurs internes qui peuvent affecter la technique : l'équilibre, le déplacement, la coordination, le timing. Face aux appareils et face à un adversaire entrent en jeu une longue série de facteurs externes qui affectent notre technique et qui sont beaucoup plus difficiles à contrôler : puissance de l'impact, déplacement de l'objectif (l'adversaire), précision de l'impact, correction ou annulation d'une séquence technique, interception ou attaque de la part de l'adversaire, feintes, espace de combat limité, etc.

En plus du réalisme, pour perfectionner la technique, il est fortement recommandé de s'observer en action et donc de se surveiller et de se corriger. Dans le cas de l'application technique en l'air – que ce soit un kata ou le travail en shadow – il est fortement conseillé de le réaliser en face d'un miroir mural. Dans le cas de l'entraînement avec des appareils ou du combat, l'observation directe de soi est impossible, parce que toute notre attention doit être portée sur l'adversaire. La technologie nous donne une solution : l'enregistrement de notre entraînement et de nos combats. C'est important parce que, même si nous



M.A. SPORTS





croions dominer à la perfection une séquence technique isolée, lorsqu'elle est insérée dans une longue série de mouvements qui précèdent ou suivent cette séquence, ces derniers l'affectent et peuvent à la longue conduire à de petites « vices » ou erreurs.

La qualité technique n'est pas seulement une question esthétique, elle est étroitement liée à l'efficacité au combat. D'une part, de nombreux

sports martiaux ont la technique en très haute estime : le Judo (où la différence entre un Ippon et un Wazari réside dans la qualité de la technique), le Karaté et le Taekwondo sportifs, et même le light-contact et le semi-contact. Dans les sports de contact, même si l'efficacité prime (car toute technique réglementaire qui aboutit à un KO est « bonne », indépendamment de sa qualité), le maîtrise technique décide de

nombreux combats quand ils ne se décident pas aux points. En dehors de cela, une meilleure technique est toujours plus efficace, même si nous comprenons qu'on n'a jamais fini de perfectionner la qualité d'une technique tant qu'on n'est pas capable de l'appliquer dans un combat réel. Il n'y a pour cela qu'une seule voie, s'entraîner, s'entraîner, s'entraîner et, bien entendu, combattre.



Technique



Masters & Techniques



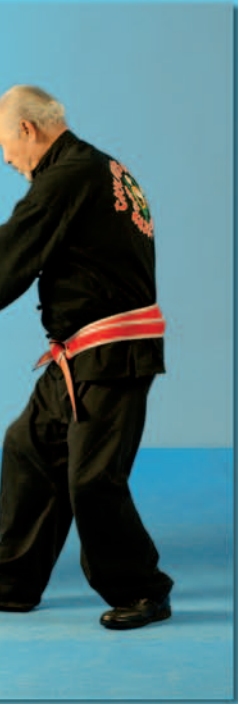
GM Charles Gaylord



You Tube



click!



KAJUKENBO



CHARLES G... T GRAND MASTER



NOUVEAU LIVRE !



« Karaté : Images d'une histoire » est l'ouvrage qui possède la plus grande quantité de documents d'archives historiques de l'histoire du Karaté. Funakoshi, ses maîtres, les grands des générations suivantes, Nakayama, Yamagushi, tout cela dans des documents inédits ou peu connus, des photos qui font partie de l'histoire du Karaté. Un livre merveilleux.

Le terme « philosophe » est largement utilisé quand on parle du Karaté traditionnel et classique, mais pour mieux comprendre à quoi se réfère cette philosophie du Karaté sans se perdre en vaines élucubrations, il n'y a rien de mieux que de connaître les opinions et les pensées des grands maîtres à propos de la signification de l'objectif de cet art martial et de sa pratique.

Prix : € 33,00

**CINTURON
NEGRO**
BUDO
INTERNATIONAL



COMMANDES :
Budo international. net



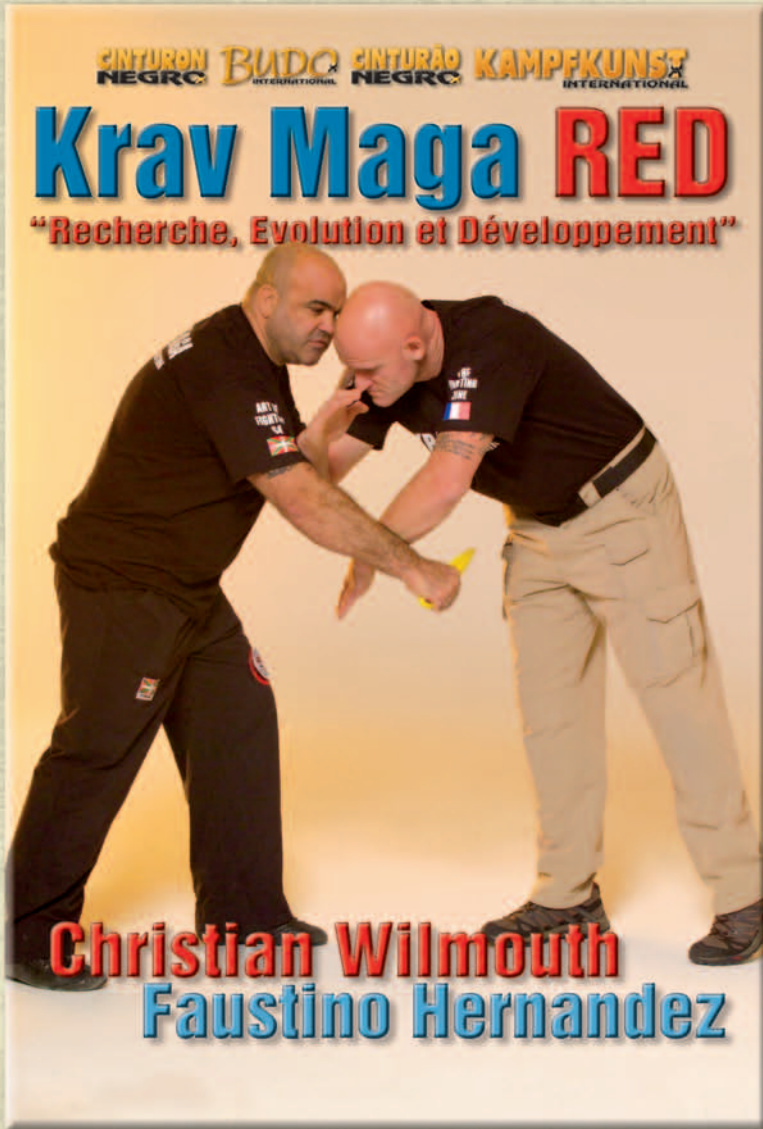
e-mail: budoshop@budointernational.com

www.budointernational.net

Krav Maga RED

«Recherche, Evolution
et Développement»

Christian Wilmouth
Faustino Hernandez



Le DVD «Krav Maga Recherche et Développement» est né de la volonté de 4 spécialistes du Krav Maga et des sports de combats, Christian Wilmouth et Faustino Hernandez, Dan Zahdour et Jérôme Lidoyne. Ces derniers sont à ce jour à la tête de plusieurs clubs et d'un groupe d'une vingtaine d'instructeurs et moniteurs multi-disciplines allant du Krav Maga au MMA. Ce DVD n'a pas pour but de mettre en avant, ni une nouvelle méthode ni un courant spécifique de Krav Maga. Il s'agit juste là, de présenter un programme de Krav Maga axé sur l'importance du «contenu» et le partage de nos expériences.

Krav Maga RED
«Recherche, Evolution
et Développement»

Wilmouth
Hernandez

DVD: 20,00 €

REF. ¥ KMRED1



Tous les DVDs produits par Budo International sont scellés au moyen d'une étiquette holographique distinctive et sont réalisés sur support DVD-5, format MPEG-2 (jamais VCD, DICX ou similaires). De même, l'impression des jaquettes ainsi que les sérigraphies suivent les plus strictes exigences de qualité. Si ce DVD ne remplit pas ces critères et/ou si la jaquette ou la sérigraphie ne coïncide pas avec celle que nous vous montrons ici, il s'agit d'une copie pirate.

English
Italiano
Español
Français

COMMANDES :
Budo international. net



Ling Gar pour la vie

Le Ling Gar fait partie des plus anciens styles familiaux de Kung-Fu survivants en Chine. Certains prestigieux historiens ont corroboré le fait que la plupart des éléments de saisie et des principes de la ligne centrale communs à de nombreux styles de Kung-Fu du sud bien connus, y compris le Wing Chun, se trouvent dans le Ling Gar. Pourtant, étonnamment, depuis ses origines qui remontent à plus de 25 générations, le style n'a jamais été enseigné en dehors de la famille jusqu'à ce que je l'ai moi-même fait sortir de l'obscurité. Depuis ses débuts au temps de la dynastie Ming à partir de 1368, l'histoire du Ling Gar est plus poignante, passionnante et colorée que ce que n'importe quel film d'aventure pourrait jamais espérer être. Cependant, l'histoire de Ling Gar Tzai Kune Do ne traite pas vraiment de l'évolution des styles de Kung-Fu, ni même l'histoire de sa célèbre famille, mais plutôt d'un mode de vie qui est devenu une partie de l'héritage et du cœur de la Chine.

Le Ling Gar aurait très bien pu n'être plus qu'un autre fait curieux pour universitaires et historiens s'il n'y avait pas eu tous mes efforts. Encore que je suis probablement mieux connu pour mes rôles dans de nombreux films d'action asiatiques internationaux et pour le succès de ma carrière musicale. Il est donc compréhensible que les gens oublient que je suis un membre de la 22e génération de sifus de la célèbre lignée du Ling Gar. Le nom de Ling Gar Tzai Kune Do (« La manière d'immobiliser une attaque depuis son origine ») a été créé par mon cousin Ling Yin Shi, l'un des cinq fils de mon oncle Abak (le grand maître du Ling Gar) qui me l'a enseigné. Le nom a donc été créé pour aider les Occidentaux à comprendre un peu le style. En Chine, ces choses font partie de la culture et sont souvent implicitement comprises et apprises de cette façon. En Occident, ce n'est pas le cas, les choses doivent être plus directes.

J'ai révélé le Ling Gar après huit siècles d'existence. J'ai essayé de mon mieux de perpétuer les enseignements qui m'ont été transmis. J'ai également essayé de donner un nouvel éclairage sur une tradition et forme d'art martial qui était presque perdu comme tant d'autres célèbres styles de Kung-Fu.





Sifu Vincent Lyn Ling Gar

You Tube



downloadsite







Sifu Vincent Lyn Ling Gar

Il semble qu'aujourd'hui, les gens désirent plus à apprendre à se battre rapidement, généralement pour le sport, que déchiffrer et étudier les vrais enseignements de l'art martial. Je trouve absurde que des arts comme les arts martiaux chinois, qui ont une histoire remontant à environ 3.000 ans, soient considérés comme si cela ne signifiait rien du tout. Pour le véritable artiste martial discipliné, son art martial est le sang et la sueur de sa vie. Il circule dans ses veines et définit intrinsèquement qui ils est. En ces temps modernes, tout le monde peut ajouter son grain de sel en ligne, dire ce qu'il pense, s'il est efficace ou pas ou quel est le meilleur de tous. Je trouve cela amusant et effrayant en même temps. Près de 50 ans d'étude plus tard, rien n'a changé vraiment. Nous réalisons seulement qu'il y a plus de charlatans que jamais qui se cachent derrière un nom de groupe créé sur Facebook ou Youtube, qui débitent des discours et, évidemment, ne savent rien du sujet. J'ai l'air cynique et c'est ce que je recherche. Parce que ceux d'entre nous qui ont passé leur vie à vivre et respirer cette tradition et cet art martial savent exactement ce que je veux dire.

J'ai récemment rencontré un merveilleux et humble Sifu de Kung-Fu, ici à New York. Ça fait toujours chaud au cœur de pouvoir discuter de notre philosophie personnelle avec quelqu'un d'autre, sans avoir à discuter pour savoir quel

style est le meilleur. C'est chiant ! J'ai toujours su que le jour où nous cessons d'apprendre, nous cessons d'exister, autrement dit nous ne faisons plus partie de l'écoulement naturel de la vie – du Tao. Maintenant que j'ai accompli 55 ans, j'applaudis les grandes leçons de la vie et ma joie de vivre a décuplé. Le secret des arts martiaux pour toute la vie ou, comme dans mon cas, du Ling Gar pour toute la vie, c'est de pouvoir faire face aux étapes de la vie et progresser à travers les changements physiques et mentaux à mesure que nous vieillissons. Pour les accepter de bonne grâce et le faire avec style :-), je continue d'apprendre tous les jours et c'est ce qui me motive et me pousse à continuer de perfectionner mes habiletés et mon art.

J'aurais dû, quand j'étais jeune, écouter et faire plus attention à mon sage oncle Abak. Je me souviendrai toujours d'Abak venu nous rendre visite de Hong Kong.





Kung Fu

C'était la fin de l'hiver dans le Connecticut et il y avait de la neige par terre, un contraste frappant avec le beau temps qu'Abak avait laissé. Pourtant, à 5h du matin, il était à l'extérieur à pratiquer le Tai Chi et le Qi Gong. Mon père est venu dans ma chambre et a essayé de me réveiller en me disant d'aller pratiquer et d'apprendre quelque chose d'Abak. Je me suis levé et j'ai regardé, endormi, à travers la fenêtre couverte de givre. Abak était dans le silence complet, debout dans la position de la grue, comme figé dans le temps. J'ai regardé pendant une minute et je suis retombé endormi. Dix minutes plus tard, mon père est venu avec un verre d'eau froide et me l'a renversé sur le visage. Cela m'a réveillé d'un coup. J'ai frotté le givre de la fenêtre et Abak était toujours debout dans la position de la grue, mais la neige avait commencé à tomber et il était comme transformé en une statue de glace faisant partie du paysage. Il était habillé comme si on était au printemps, alors que moi, j'étais emmitoufflé dans la panoplie de

vêtements d'hiver que nous sommes habitués à porter ici sur la côte Est des États-Unis. Il n'a pas fallu longtemps avant que je retourne à l'intérieur pour me réchauffer. C'est avec des leçons comme celles-là, que je me suis rendu compte qu'enfant, je n'avais aucune idée de la puissance qu'il possédait. Enfant, ma réponse à cela c'était que Bruce Lee ne faisait pas ce genre de choses lentes. Il m'a fallu toute une vie pour comprendre la complexité des arts internes. Le Ling Gar est une combinaison intégrale à la fois de l'externe et de l'interne. Quand nous sommes jeunes, nous nous investissons pleinement dans l'étude du côté martial des arts martiaux. Que ce soit pour la compétition ou pour l'art, il devient généralement un moyen d'améliorer notre propre ego que ce soit pour impressionner nos propres élèves ou par simple vanité personnelle. Ce ne durera évidemment pas longtemps et cette pratique des arts martiaux ne durera pas non plus. J'ai réalisé que si on n'investit pas vraiment son temps et son avenir dans la pratique des arts internes, on ne

pourra jamais vivre une vie équilibrée et harmonieuse.

En 2012, je suis allé avec un groupe d'élèves au Temple Wudang dans la province de Hubei, en Chine. Ce fut magnifique et instructif pour tout le monde, débutant ou élève avancé. Tout le monde a été impressionné par l'énergie et le fait d'être là et d'apprendre à Wudang. Pour moi, ce fut comme rentrer à la maison ou boucler la boucle. Cela me transmet quelque chose de si profond et de si complexe que la prochaine partie de ma vie sera la pratique du calme et de la tranquillité. Pour citer Bruce Lee : « Être comme l'eau, mon ami ». Effacer de nos vies le stress et la pression et vivre vraiment la vie. Pour nous tous, cela signifie lâcher certaines choses. Que ce soit des choses matérielles ou certaines personnes de nos vies qui nous vident de notre énergie, de notre Chi, de notre force de vie. C'est différent pour chacun, mais nous devons tous faire un effort pour y parvenir. Pas seulement en parler comme nous le faisons tous certainement, mais y parvenir avec toutes les cellules de votre être.





Sifu Vincent Lyn *Ling Gar*







Sifu Vincent Lyn Ling Gar



Je suis récemment revenu de Grèce. Un pays qui a certainement eu sa part de moments difficiles financièrement et économiquement. Cela a certainement influencé les perspectives mentales. Mais on dirait que les gens ne permettaient pas que cela domine leur capacité de vivre et de profiter de la vie. C'est beau de voir à une autre attitude qui nous rappelle de ne pas prendre les choses trop au sérieux. La vie est précieuse, mais il faut aussi vivre avec enthousiasme et ne jamais regarder en arrière.

En conclusion, l'étude des arts martiaux fut un voyage de toute la vie qui m'a conduit aux quatre coins du monde. Toute une vie a passé depuis ces jours où j'étudiais le Karaté et le Judo en Angleterre. Nous avons été nombreux dans le monde à avoir été fascinés par ce un petit homme chinois appelé Bruce Lee qui a conquis la planète ! Cela m'a fait prendre conscience de ce qui circulait vraiment dans mon sang. Comme toutes les grandes choses, il a fallu le faire grandir et le pratiquer jusqu'à ce qu'il montre son véritable sens. Je suis le dernier Sifu vivant du Ling Gar, un célèbre style familial de Kung-Fu qui a été préservé pendant plus de 750 ans.

J'ai conduit le Ling Gar au 21ème siècle et pour l'avenir.

J'ai vu les arts martiaux passer par de nombreux changements ces cinq dernières décennies. Malheureusement, tout n'est pas bon. En tant que pratiquants d'arts martiaux, nous avons la responsabilité de transmettre ces connaissances à nos enfants et si nous n'avons pas d'enfants à ceux qui ont soif de connaissances. Parfois, en tant que maîtres d'art martial, nous oublions que c'est un mode de vie et que, par conséquent, nous devons toujours vivre, respirer et perpétuer l'existence de nos propres enseignements. Nous devons nous efforcer d'être dignes et de devenir de meilleurs êtres humains. En premier lieu, nous ne devons jamais oublier pourquoi nous avons commencé à apprendre les arts martiaux. Les arts martiaux sont le respect, le respect d'une forme d'art vieille de 3.000 ans. Peu importe combien de ceintures, des diplômes ou des trophées vous avez si vous n'avez pas de respect pour les autres et pour vous-mêmes.

J'ai voyagé dans le monde, apprenant différents styles d'arts martiaux, rien que pour découvrir que

peu importe le style ou le pays, nous sommes tous une seule famille. Nous pouvons parler une autre langue, mais la langue des arts martiaux est internationale. Nous partageons un lien commun qui ne peut jamais être rompu. Beaucoup de mes pairs reconnaissent que nous mangeons, vivons et respirons les arts martiaux ; c'est dans l'air que nous respirons. Sans cela, notre vie serait un lieu commun. Après 50 ans d'études et d'enseignement de l'art du Ling Gar, je me sens béni de faire partie d'une riche tradition et d'une histoire qui espérons-le se poursuive encore pendant 750 années. Comparé à l'oncle Abak, je ne suis encore qu'un débutant et il dit la même chose de lui quand il se compare à son Sifu.

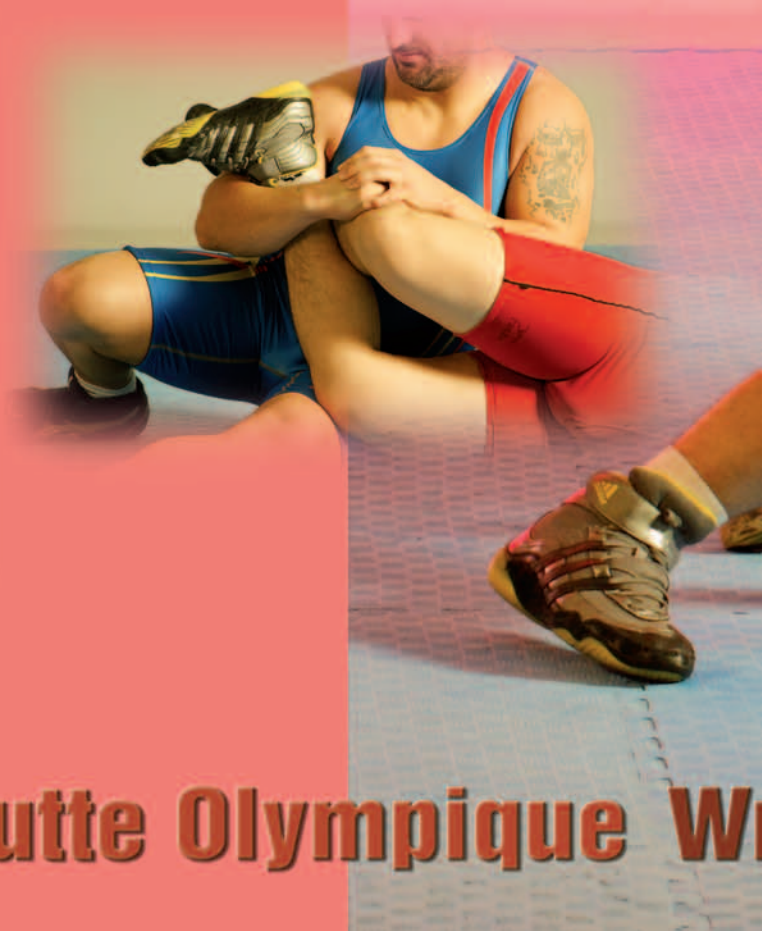
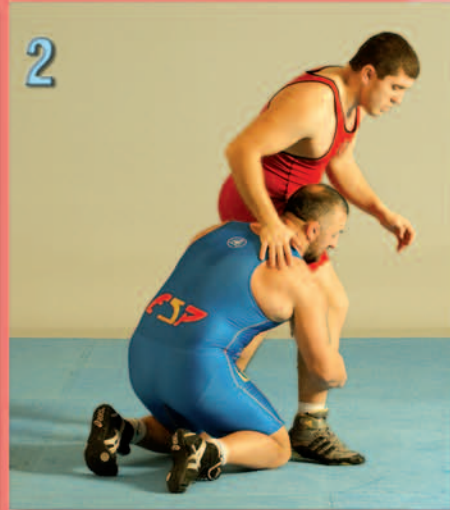
« Si vous ne pouvez pas mettre en pratique ce qui a été étudié, ne considérez pas la question terminée. Si un autre homme atteint le succès en s'efforçant une seule fois, efforcez-vous dix fois. Si un autre réussit en s'efforçant une centaine de fois, efforcez-vous mille fois. En persévérant dans cette voie, même le lent d'esprit peut devenir intelligent et le faible devenir fort ».

Confucius





Masters & techniques



Lucha Olímpica Lutte Olympique Wrestling

Mehmed Kodakov

“Master METO”

You  Tube



restling Olimpico Olympic Wrestling

WING CHUN GUNG FU:

L'ART EXPLOSIF DU CLOSE RANGE COMBAT



Une vaste collection de livres sur le Wing Chun en 6 volumes par Sifu Randy Williams. La série contient l'histoire du Wing Chun, la théorie et la description en détail de toutes les formes du Wing Chun, le tome 6 est axé sur l'instruction du système et fournit des informations supplémentaires de A à Z à propos de la théorie du combat en Wing Chun ! Ce grand ouvrage, écrit à l'origine en 1988 et récemment révisé et mise à jour est un must pour la bibliothèque de tout étudiant sérieux de cet art.

Vous pouvez commander la série des 6 livres, ou chaque volume individuellement. Les nouveaux DVD peuvent également être commandés individuellement ou tous ensembles directement auprès de notre site: www.shop.crca.de

Un Volume	€ 49,90
1 seul DVD (armes)	€ 39,90
Biu Jitsu DVD	€ 25,90
Série des 5 DVD	€ 149,90

*Les frais d'expédition et de manutention ne sont pas inclus pour plus d'informations n'hésitez pas à nous contacter: Copyright © 1989 CRCA Enterprises
Publisher CRCA-Lopez / Mario Lopez,
Atroper Str. 56, 47226 Duisburg, Germany
E-Mail: info@crca.de*

Cinq nouveaux DVD de Wing Chun

DVD 1 : "Bot" Jom Doh : les bases

La forme « Bot » Jom Doh complète, les 108 mouvements, des informations historiques sur les sabres du Wing Chun, les techniques de blocages et de frappes détaillées, les déplacements du « Bot » Jom Doh, les détails sur l'orientation des déplacements de la forme, les éducatifs en solo du Bot « Jom » Doh.

DVD 2 : "Bot" Jom Doh, Applications, Educatifs, Concepts et Principes

Applications des mouvements de la forme « Bot » Jom Doh, couteau contre couteau, couteau contre bâton, éducatifs, concepts et principes, éducatifs au couteau spécialement créés pour le mannequin de bois, blocages et frappes détaillés, les techniques de couteau comparées à leurs homologues à mains nues, les principes de coupe

1 DVD: CRCA Wing Chun "Biu Jitsu" combat au sol

Contient : le concept de « l'ingénierie inverse », les étouffements : les « Guillotines » debout, arrières et frontales, le tête-et-bras, l'étouffement « side-mount Shoulder », et beaucoup d'autres éducatifs et techniques.

Série de 2 DVD : "Look Deem Boon" Gwun Volume 1 (55 min.)

Contient : les détails de la perche, les éducatifs à la perche, les déplacements, la présentation de la forme, la forme « Look Deem Boon » Gwun, les frappes 6 ½ de la perche, les applications perche contre perche.

"Look Deem Boon" Gwun Volume 2 (60 min.)

Educatifs au sac loud, éducatifs au mannequin, éducatifs à deux, présentation de la forme, perche contre couteau

