

# BUDO

INTERNATIONAL

**REPORTAGE**  
**« HALL OF FAME »**  
**2011**

**Sifu CANGELOSI**  
**Chin'na : son impact**  
**psychologique**

**CYNTHIA ROTHROCK,**  
**INTERVIEW EXCLUSIVE !**

**Les points-clés de**  
**l'éthique samouraï**

**HWA RANG DO :**  
**La manipulation**  
**des articulations**

**Et... Weng Chun,**  
**Kung-Fu, Jiu-Jitsu,**  
**Muay Thai...**

**Le style d'un génie**

**KRAV MAGA**  
**« ORIGINAL »**  
**Défense contre**  
**arme blanche**

# Bruce Lee



# EDITO RIAL

## LUMIÈRES DANS L'OBSCURITÉ

*« Personnellement, je déteste l'obscurantisme et la morbidité de la pensée.  
J'aime l'immensité de l'esprit. »  
Carlos Castaneda*

**L**a connaissance est analogue à la lumière, un bien étrange et petit dans un Univers dominé par l'obscurité. La lumière illumine ce que nous voyons, nous sort des ténèbres de l'ignorance et nous permet de comprendre la nature des choses ou leur existence même. En tant qu'êtres humains, nous nous sommes efforcés d'améliorer notre compréhension, notre capacité d'interagir avec le visible et nous avons obtenu quelques succès notables, mais considérés avec de la perspective, la plupart de ces réussites sont plus apparentes que profondes.

Car le mystère est toujours là en ce qui concerne l'essentiel, nous n'avons répondu à presque aucune des grandes questions. Mais il est vrai que depuis quelques dizaines d'années, nous nous éclairons avec des ampoules qui nous ont permis d'échapper à la tyrannie des cycles circadiens, nous nous déplaçons dans des véhicules propulsés par des moteurs, nous communiquons à distance avec des moyens techniques et pas avec des cris et nous utilisons des arsenaux spéciaux contre les « ennemis » de notre espèce.

L'Univers visible cependant n'a cependant toujours pas dévoilé le mystère de notre existence. Son sens n'est qu'un océan d'hypothèses, tout comme le sont notre origine et notre destin. La science elle-même a de nombreux problèmes rien que pour définir ce qu'est la « vie ». Nous en savons beaucoup plus sur ses mécanismes, mais nous sommes incapables de déterminer ce qui en fin de compte s'est vu réduit en ce qui concerne le monde du visible, mais nous n'avons pas beaucoup plus avancé qu'avant en ce qui concerne l'invisible.

Car nous avons bien peu progressé en ce domaine depuis que les prêtres et les chamanes de l'antiquité se décidèrent à explorer le mystère avec beaucoup plus de décision et de sens commun que nos scientifiques actuels, trop occupés à essayer de démontrer si « il y a ou il n'y a pas » qu'à essayer d'étudier comment établir à une interaction avec ce mystère.

Le cran, le courage infini et la détermination de ces anciens sages ont permis ce saut dans le vide pour deux raisons : la première et la principale fut le pragmatisme des chamanes face au mystère et la deuxième, peut-être paradoxale, fut leur propre ignorance qui les obligea à chercher dans l'invisible toutes les raisons du visible. Là cependant, la science d'aujourd'hui obtient un succès relatif et très pertinente en ce qui concerne le monde visible, mais c'est un luxe que les chamanes n'avaient pas.

Pour les Miryoken Shizen ou les chamans américains, toute connaissance provenait de la relation entre deux types essentiels de forces : celle qui était inhérente au matériel et l'énergie qui animait les choses depuis l'invisible.

Quand ils se lancèrent à la recherche de réponses, ils le firent en utilisant leurs outils perceptifs internes. Leur capacité d'observation profonde et évidente se canalisa à travers une méthode analogique d'interprétation de la réalité. Au lieu de la méthode analytique (partir de l'unité pour comprendre), ils essayèrent d'interpréter les interactions de l'unité à travers la similitude et la différence des forces qui composaient l'Univers. Comme il s'agissait de forces indifférenciées, ils supposèrent que tous les autres mondes, les non visibles, agissaient de manière analogue à ces grandes forces et que celles-ci n'étaient rien

qu'autre que la polarisation d'une grande force sous-jacente en tout et toute chose. Fruit de leurs recherches, ils rencontrèrent tout un Univers de différentes dimensions invisibles qu'ils appelèrent monde spirituel.

Des siècles de recherche et d'interaction avec ces plans invisibles donnèrent lieu à de grandes cultures, la plupart d'entre elles perdues et oubliées, réduites dans le meilleur des cas à des restes archéologiques monumentaux, mais dont la véritable essence est impossible à connaître. Cela se doit au fait que ceux qui détenaient ce savoir n'étaient que quelques prêtres qui transmièrent cette connaissance oralement, de maître à disciple, dans le cadre d'initiations sacrées.

La connaissance restait ainsi circonscrite à une corporation ou à une caste et, au sein de celle-ci, son essence même n'appartenait qu'au noyau des hiérarchies pyramidales selectes. Tout porte en soi le germe de sa propre destruction et c'est ce secrétisme acharné qui protégea pendant très longtemps sa vigueur et sa perpétuation, mais c'est paradoxalement lui aussi qui le conduisit à son extinction...

La majorité de ces cultures ne laissèrent pas d'écrits et quand elles le firent, leur langage, conçu pour perpétuer le secret, résultait incompréhensible car celui qui les lisait devait posséder les clés pour l'interpréter. Grâce à cela, s'ils tombaient en des mains indésirables, leurs connaissances restaient imperméables aux yeux ennemis.

La deuxième raison qui concourut à l'extinction d'une si vaste information fut peut-être que la nature humaine, ou l'évolution même de ces individus, n'était pas prête à assumer les conséquences de son usage, mais ça c'est une autre paire de manches.



Alfredo Tucci est General Manager de  
**BUDO INTERNATIONAL PUBLISHING CO.**  
 Email : budo@budointernational.com

L'arrogance et l'ethnocentrisme de notre culture moderne n'aident pas à l'interprétation des quelques données que nous avons pour comprendre ces cultures, car nous présupposons que ces peuples étaient des ignorants et que, bien sûr, nous sommes bien plus malins. Il est paradoxal pourtant que l'état actuel de la science ne puisse toujours pas expliquer ni reproduire certaines de leurs réussites matérielles, sans parler de certaines de leurs connaissances scientifiques et mathématiques, bien plus avancées que les nôtres à cette époque, comme le concept du zéro chez les Mayas, la localisation parfaite de leurs bâtiments par rapport aux points cardinaux et à la voûte céleste et tant d'autres choses qui continuent de fasciner aujourd'hui encore les experts. La religion et la science en finirent avec le peu qui restait de cette sagesse antique, perpétuant l'ignorance du monde invisible au commun des mortels.

Les anciennes traditions comme la Shizen constituent une grande énigme. Woody Allen déclara que la tradition était l'illusion de la permanence. Mais du point de vue de la modernité, nous ne pouvons plus qu'accuser ou nous plaindre à propos de quelque chose que nous ne recevons même plus. Les traditions concernant l'invisible que nous léguèrent en Occident nos grands-parents ne sont plus que des lambeaux formels éloignés de toute spiritualité, un cadre sans tabeau à l'intérieur ou tout au plus un ensemble de superstitions béates. Le peu qui a résisté à la poussée historique des fanatismes religieux se trouve caché au sein de petits groupuscules secrets. On dirait qu'ils commencent maintenant à sortir de leurs tanières, mais sans perdre de vue les amateurs de bûchers -il y en aura toujours- ou les fanatiques, qui s'obstinent à convaincre les autres de ce qu'en plus, ils ne connaissent et ne comprennent pas.

Dans toutes les cultures, nous mourons tout en restant vivants symboliquement à travers les rituels qui nous succèdent. Aujourd'hui, dans les sociétés postmodernes, on n'a même plus cela, car nous vivons en tournant le dos à la mort, dans le leurre et la crainte de nier l'évidence : tout est passager et tout le monde a une date de péremption. En Occident, notre nouvelle mesure est la science, car les religions battent de l'aile et évidemment, presque tout le savoir ancien de nos cultures s'est perdu. Le reste du monde va à son rythme, immergé dans ses propres chronologies, où certains, comme nous le savons, s'obstinent encore à tuer ceux qui ne pensent pas comme eux. Si les choses en sont là aujourd'hui, cela vous étonnent-ils que les anciens chamanes aient gardés secrètes leurs connaissances ?



## JEET KUNE DO



**p. 06** Il faut comprendre que ce que le Jeet Kune Do possède de véritablement révolutionnaire, ce n'est pas sa partie technique, ni même sa méthode, c'est sa philosophie.

## CYNTHIA ROTHROCK



Interview de Cynthia Rothrock, légende vivante et reine incontestable des films d'arts martiaux.

**p. 20**

## KRAV MAGA



**p. 14**

Quand nous sommes face à un homme qui tient un couteau et menace notre vie, toute erreur, si petite soit-elle, peut nous tuer.

## HALL OF FAME



**p. 52** Chaque année, fin octobre, depuis déjà plus de 10 ans, a lieu, dans la belle ville méditerranéenne de Valence (Espagne), le Hall of Fame, une rencontre classique qui réunit certains des meilleurs maîtres des disciplines martiales les plus variées du panorama international.

# Zusammenfassung Sommaire Sumario

## BUDO INTERNATIONAL DANS LE MONDE

Budo International est un groupe éditorial international spécialisé dans les Arts Martiaux. Unique organe de presse à vendre une revue spécialisée dans les Arts Martiaux en six langues et dans le monde entier, il est en contact avec toutes les grandes compagnies spécialisées dans son domaine. Budo International touche plus de cinquante pays.

Une production de: Budo International Publishing Company  
pour BUDO INTERNATIONAL FRANCE

## KUNG-FU



p. 24

El Chin' Na o Kham Nah, arte de detener, controlar, destruir articulaciones, tendones, músculos y cortar la respiración, es la verdad y la esencia del Kung Fu Grappling



## HWA RANG DO®



p. 60

Pour rendre les techniques plus efficaces, il faut réduire le nombre de pas, ce qui augmentera la vitesse d'exécution de celles-ci.

## SUEYOSHI AKESHI



p. 58

Capable de transformer quelque chose de difficile en une chose facile, Sueyoshi Akeshi sait nous faire voyager dans le temps, au plus profond de la connaissance des anciens arts martiaux japonais.

# Summary Sumario Sommario

EDICION AMERICA: MARZO 2012



# Bruce Lee



## **Jeet Kune Do, rien qu'un nom ?**

Il faut comprendre que ce que le Jeet Kune Do possède de véritablement révolutionnaire, ce n'est pas sa partie technique, ni même sa méthode, c'est sa philosophie. Parce que, de fait, le Jeet Kune Do n'a pas de « techniques » ni de « méthodes » propres. C'est ce qui le différencie de tout autre art martial. Bruce Lee le définissait comme l'art « d'utiliser la non voie comme voie, d'avoir les non limites pour limites ». Il n'y a donc aucun aspect martial qui ne puisse être exploré par le Jeet Kune Do. Il n'y a pas d'interdits. Tout comme il n'y a aucune technique qui appartienne en soi au Jeet Kune Do, il n'y a rien de préétabli.

Dans sa genèse, tout style part de la découverte d'un maître (ou de plusieurs) d'un ou de plusieurs concepts martiaux clés. Par exemple, Jigoro Kano, le fondateur du Judo, explora à fond le concept de souplesse et il en fit l'axe autour duquel il structura son style et Morihei Ueshiba fit la même chose avec les concepts de circularité et d'équilibre. Si nous analysons la structure de tout style, nous trouverons toujours plusieurs concepts de base qui le définissent. Pour le Jeet Kune Do, c'est la même chose, il existe une base technique ou des concepts qui donnent une identité à ce style de combat. Bruce Lee, dans ses recherches martiales, découvrit une bonne quantité de concepts de base (extraits des nombreux arts martiaux qu'il explora) et les développa créant une structure martiale. Une structure toujours inachevée, toujours changeante, en évolution constante. Certains des concepts exposés par Bruce Lee et son style ont une valeur inestimable pour n'importe quel pratiquant d'arts martiaux. Ils peuvent en effet l'aider ostensiblement à améliorer son style ou en tout cas l'inviter à la réflexion car il remettent en question certaines idées et proposent des concepts révolutionnaires, pour son époque en tout cas.

Ces concepts sont les suivants : le travail de l'interception, les cinq voies d'attaque et les distances de combat, qui sont indiscutablement les ciments techniques du Jeet Kune Do. Ils représentent, de manière très résumée, certains des apports concrets de Bruce Lee, qui doivent être étudiés, développés, perfectionnés et transformés par chacun à partir de certaines bases techniques qu'il indiqua comme indispensables pour arriver au bout du chemin... Sans ces bases, n'importe quel pratiquant peut parvenir à faire un style libre, direct, efficace et qui ne soit pas classique, mais ce n'est pas et ce ne sera jamais du Jeet Kune Do. Pour que ce le soit, il faut arriver à développer le concept d'interception et si possible, celui d'anticipation, avec des techniques concrètes et depuis une garde spécifique, où le poing et le pied avant jouent un rôle prépondérant.

**« Le Jeet Kune Do  
n'est pas pour  
tout le monde.  
Je l'ai enseigné à  
de nombreux  
élèves, mais très  
peu sont parvenus  
à devenir mes  
disciples.  
Beaucoup d'élèves  
sont incapables de  
le comprendre ou  
de l'appliquer de la  
manière adéquate,  
que ce soit  
physiquement ou  
mentalement. »**

Bruce Lee s'étend sur ce sujet dans le Tao du Jeet Kune Do : « Le direct avec la main avant est la colonne vertébrale de tous les coups en Jeet Kune Do. Il est utilisé aussi bien comme arme offensive que défensive pour arrêter et intercepter une attaque complexe de l'adversaire à un moment donné. Quand vous êtes debout, avec le pied droit en avant, votre poing droit et votre jambe gauche deviennent vos principales armes offensives du fait de leur position avancée. Avec votre pied droit devant, votre main droite est beaucoup plus proche de votre adversaire que votre gauche. L'inverse est valable pour la position avec le pied gauche en avant. Quand vous combattez, maintenez votre côté le plus fort devant. » Évidemment c'est la base, le point de départ à l'intérieur du style, autrement dit la clé qui simplement « ouvre » la porte. Bruce Lee nuançait : « Aucun coup de poing, ni même un direct efficace avec la main avant, n'est une fin en soi, même s'il y a des styles qui utilisent seulement le coup en ligne droite. Le direct avec la main avant est utilisé comme un moyen pour une fin et il doit bien entendu être renforcé et s'appuyer sur d'autres coups de poing (et de pied) depuis un autre angle, permettant plus de souplesse avec vos armes sans vous limiter à une seule ligne. Après tout, un bon combattant doit être capable de frapper depuis tous les angles et avec n'importe quelle main (ou jambe) pour profiter du moment. » C'est pour ce concept en particulier que « Le Petit Dragon » baptisa son style « Jeet Kune Do ».

Le Jun Fan Gung Fu fut relégué. Dan Inosanto nous raconte ceci à propos du changement et de nom du Jeet Kune Do : « Tout commença début de 1968. Bruce Lee et moi étions en voiture en train de parler de défense (défense orientale). Bruce me commenta que la meilleure manière de contre-attaquer, c'était avec le coup intercepteur. «Le coup intercepteur n'est pas un coup qui pare ou bloque pour ensuite attaquer, c'est tout à la fois. Quand l'adversaire attaque, vous interceptez ses mouvements avec une de vos attaques ou un de vos coups. Il est fait pour placer un coup pendant l'attaque de l'adversaire et c'est le meilleur type de contre-attaque et le plus simple». C'est alors que Bruce Lee ajouta : «Nous devrions appeler notre méthode le style du poing intercepteur». «Comment ce serait en chinois ?», lui ai-je demandé. «Ce serait Jeet Kune Do», a-t-il répondu. Jeet Kune Do veut dire la voie du poing intercepteur ou la voie du poing qui intercepte. Ainsi, au lieu de bloquer pour ensuite répondre, notre idée principale, c'est de nous passer complètement du blocage dans le blocage et de l'attaque. Nous savons qu'il n'est pas possible de toujours le faire, mais c'est le point fondamental. Jusqu'en 1967, notre méthode s'appelait Jun Fan Gung Fu. C'est alors que Bruce a développé sa manière particulière de frapper du pied ; donner des coups de pied en modifiant plusieurs styles de Kung-Fu du nord, en l'améliorant beaucoup grâce à sa manière de s'entraîner. Au cours des années suivantes, il regretta d'avoir créé le terme de Jeet Kune Do parce qu'il disait qu'il le limitait et d'après ses propres paroles : «Il n'existe pas de styles si vous comprenez les racines du combat». Le terme de JKD apparut spontanément car Bruce Lee avait coutume d'abréger beaucoup son vocabulaire (comme avec HIA, ABC, SAA1 PIA, etc.). Un jour je lui dit : «Ce JKD est fantastique» et il me répondit : «Eh, j'aime bien le terme JKD». Et il l'utilisa comme une abréviation de Jeet Kune Do. Dans nos conversations personnelles, nous utilisons le terme de JKD pour quelque chose de très bon, quelque chose hors de ce monde, quelque chose d'unique et de très rapide. Par exemple, nous pouvions être en voiture et voir un restaurant et dire : « Yeh, la nourriture de cet endroit est JKD » ou encore «Le film que j'ai vu hier soir est JKD ». Ou «Mmmmm, il chante JKD » ou «Ce tableau est JKD »... »

Indiscutablement, tel que le signale Dan Inosanto, Bruce Lee regretta de lui avoir donné un nom, par crainte de le voir catalogué ou tergiversé, mais le système n'en a pas moins pour autant une structure ou base technique. Tel que l'expliquait son créateur : « Il est ridicule de vouloir essayer de signaler un type ou l'autre de Gung Fu comme étant le Jeet Kune Do de Bruce Lee. Je l'appelle Jeet Kune Do simplement parce que je veux souligner l'idée du choix du moment opportun pour parer l'ennemi à la porte »





# Bruce

(Le Tao du Jeet Kune Do de Bruce Lee). Ces phrases contiennent tout un monde de sagesse. Arrêter l'ennemi à la porte avant que celui-ci ne vous envahisse. Dans l'enseignement et la théorie des arts martiaux, surtout dans les années 60 et aujourd'hui encore, on a tendance à différencier clairement l'attaque et la défense et même à les entraîner séparément, alors que dans la réalité du combat, les deux ont tendance à se confondre. Bruce Lee arriva à la conclusion, il y a plus de 30 ans, que la meilleure manière de se défendre c'était en attaquant et que la meilleure attaque était celle qui incorporait la défense. La contradiction n'est qu'apparente, car la méthode martiale optimale et la plus rapide est celle qui intègre l'attaque et la défense en un seul mouvement, en d'autres mots, l'interception. Et son système est le seul système de combat qui considère ou base strictement sa structure technique sur cela.

Il faut reconnaître qu'actuellement, de nombreux styles ont incorporés dans certaines de leurs techniques ce concept révolutionnaire qui, grâce à Bruce Lee, est connu dans le monde entier. Il ne l'inventa cependant pas. De fait, il existait certains arts martiaux, surtout chinois, qui en tenaient compte ou l'incluaient dans un secteur déterminé de leur bagage, mais nous insistons de

nouveau, ils ne basaient pas leur structure technique uniquement et exclusivement sur lui, suivant certaines directrices déterminées, comme le fait le Jeet Kune Do.

Pour récapituler, au sens large, intercepter signifie « arrêter quelque chose au passage ». Dans un sens martial ou dans le cas concret du Jeet Kune Do, il s'agit d'arrêter l'attaque en attaquant. Le concept de l'attaque comme « la meilleure défense » ou celui de défense offensive se traduit dans le système par deux tactiques : l'anticipation qui consiste à attaquer quand le rival en est encore à préparer son attaque sans l'avoir encore débutée, ce qui permet donc de l'éviter. Et la deuxième, l'interception qui consiste à attaquer quand le rival commence son attaque, ce qui permet de l'avorter ou de la frustrer. Intercepter suppose accompagner notre contre-attaque d'une défense efficace, mais n'oublions pas que le rival a déjà débuté son attaque et qu'il faut se protéger de lui. Une grande partie de ce qui a été exposé est cependant également applicable à l'anticipation.

De fait, Bruce Lee a probablement débuté ses recherches en la matière en partant d'un principe du Kung-Fu Wing Chun appelé « Lin Sil Die Dar » qui

signifie « attaque et blocage simultanée ». Il approfondit ensuite cette idée en étudiant l'escrime occidentale où, pour une question de vitesse, d'économie de mouvement et d'effet de surprise, on n'a pas coutume de parer ou de défendre pour ensuite attaquer. Au contraire, on intègre souvent la défense et l'attaque en un seul mouvement. En escrime occidentale, on appelle cela la « riposte ».

Bruce Lee appela les techniques interceptrices des « coups de parade » (Stop-Hit en anglais, Jeet Da en chinois) et il les décrivit de la manière suivante : « Un coup de parade est un coup synchronisé lancé contre un adversaire en même temps que ce dernier lance son attaque. Il anticipe ou intercepte la ligne finale de l'attaque et est lancé de manière à protéger l'exécutant, que ce soit parce qu'il se trouve en ligne derrière le coup ou du fait d'une couverture supplémentaire » (Tao du Jeet Kune Do).

Dans son livre, Bruce Lee insiste sur l'importance du poing avant pour pouvoir le mener à bien : « Le direct avec la main avant est le plus rapide de tous les coups de poing. Utilisant les mouvements mêmes qui composent son exécution, il ne perturbe pas l'équilibre et va directement vers la cible, augmentant ses probabilités d'arriver (l'adversaire a moins de temps pour





bloquer). Le direct est également plus précis que les autres coups. »

Dans le même volume, il met l'accent sur le fait que : « Le coup doit être lancé depuis le centre au lieu de l'épaule, ce qui fait de vous un combattant qui se balance, il doit être dirigé à la partie frontale du nez. C'est comme l'escrime occidentale, mais sans l'épée. Vous devez être capables de le lancer presque qu'à l'instant. » Et il poursuit : « Puisque 90% des coups sont donnés avec la main avant droite, il faut dominer le lancement de la droite contre la tête ou contre le corps, qu'il soit simple ou combiné ». Et il précise la chose suivante : « C'est une puissante arme offensive et défensive du fait de la position avancée. On se trouve à mi-chemin de la cible avant le départ du coup ». Il nuance : « Il est efficace parce qu'il maintient l'adversaire en déséquilibre et crée des ouvertures pour d'autres coups (par conséquent, il constitue aussi bien un coup offensif que défensif) ».

Il avertit cependant également qu'on ne gagne pas un combat avec un coup de poing direct, autrement dit, ce n'est pas une arme définitive, elle n'est que la clé qui ouvre la porte : « Aucun coup de poing, ni même un direct efficace contre la main

avant n'est une fin en soi, même s'il y a des styles qui utilisent seulement la frappe en ligne droite. Le directe avec la main avant est utilisé comme un moyen pour une fin et il doit évidemment être renforcé et appuyé par d'autres coups de poing (et de pied) en angle, permettant à vos armes d'être plus flexibles sans vous limiter à une seule ligne. Après tout, un bon combattant doit être capable de frapper depuis tous les angles et avec n'importe quelle main (ou jambe) pour profiter du moment. »

L'interception ne se réalise pas seulement avec les extrémités supérieures, elle est également exécutée avec les inférieures : « Le coup de pied avec la jambe avant contre le tibia est une arme puissante dans l'attaque et dans la défense. Il est très meurtrier. Ce coup de pied au tibia équivaut à un coup court et rapide en Boxe occidentale, sauf qu'il est plus long et qu'il est beaucoup plus difficile de s'en défendre. Le coup de pied est la pointe de la lance de votre attaque et son efficacité réside simplement dans le principe d'utiliser le plus long contre le plus proche ».

Il y en a qui considère cependant que l'anticipation est encore plus efficace (étant entendue dans le Jeet Kune Do comme la perfection absolue de l'interception). Étant réalisée avant que ne débute l'attaque, elle réduit le risque et rend inutile la défense,

mais elle possède une grande difficulté tactique car il s'agit de frapper l'adversaire avant même que celui-ci ne débute son attaque. Il faut pour cela avoir une sensibilité, un timing et une vitesse plus qu'extraordinaire pour y parvenir, parce qu'évidemment, il n'existe qu'une fraction de temps minuscule où la technique est efficace. Si nous allons trop vite, l'adversaire n'est pas encore prêt à une attaque concrète et pourra se défendre et changer son attaque. Si nous avons ne fut-ce qu'un instant de retard, il aura commencé son attaque, frustrant notre anticipation.

L'avantage tactique et technique de l'interception, c'est précisément le fait que l'adversaire ait déjà lancé une attaque et quand nous nous concentrons sur une attaque, il est presque inévitable de créer des ouvertures dans notre défense. L'interception consiste à profiter de ces ouvertures de l'adversaire quand il ne peut rien faire pour les protéger car l'attaque qui les a mis à découvert est en cours. Cela exige également, bien sûr, une certaine anticipation mentale ou perceptive (autrement dit savoir quand et comment va attaquer l'adversaire avant qu'il ne le fasse), mais pas une anticipation technique ou d'impact, car il faut laisser l'adversaire commencer son action pour qu'il présente ses ouvertures. Si on envoie le coup trop tôt,

# Lee





autrement dit si on anticipe trop, on met l'adversaire sur ses gardes et on condamne d'avance la stratégie.

L'interception est une action très compliquée, tout ce qui est efficace est difficile et il faut reconnaître qu'elle est très risquée car il faut pour son application, se mettre à la portée de l'adversaire qui est en train d'attaquer. La moindre erreur peut nous amener à recevoir un coup fatal qui change le cours du combat. Il faut préciser que toutes les techniques ne peuvent pas être interceptées et toutes les situations ne permettent pas d'appliquer cette tactique. De fait, la capacité d'intercepter n'est possible qu'après de nombreuses années d'entraînement et un entraînement particulièrement pratique, efficace et réaliste, avec de nombreuses centaines « d'heures de vol » en combat. Plus d'un pratiquant, plus d'un néophyte, se demande si ça vaut alors la peine de consacrer tant de temps et d'effort à une tactique si compliquée, voire même risquée, alors qu'il en existe beaucoup d'autres plus simples. Bien sûr que si, car les avantages de l'interception sont extraordinaires. Il est indiscutable que c'est la manière de contre-attaquer la plus rapide et qu'elle exige moins d'effort physique ou de dépense

d'énergie. Il faut tenir compte du fait que pour intercepter il faut à peine se déplacer (tout au plus étendre un peu le corps), car c'est l'adversaire qui, avec son attaque, vient vers nous. Non seulement on économise du temps, mais aussi de l'effort, car ce n'est pas nous qui mettons une grande partie de la puissance de l'impact intercepteur, c'est notre adversaire en se lançant pour s'écraser contre notre poing, notre pied ou notre coude. À la puissance engendrée par nos muscles et la rotation de notre hanche, il faut ajouter toute l'énergie et la force d'inertie de l'attaque de notre adversaire. Peu de techniques assurent un impact aussi dévastateur avec si peu d'efforts personnels.

Comme l'expliquait Bruce Lee dans le Tao : « Dans le Jeet Kune Do, vous ne frappez jamais votre adversaire rien qu'avec votre poing, vous le frappez avec tout votre corps. En d'autres mots, vous ne devez pas frapper seulement avec la puissance du bras. Les bras sont ici un moyen de transmettre une grande force grâce à la synchronisation correcte du mouvement des pieds, des hanches, de l'épaule et du poignet à grande vitesse. »

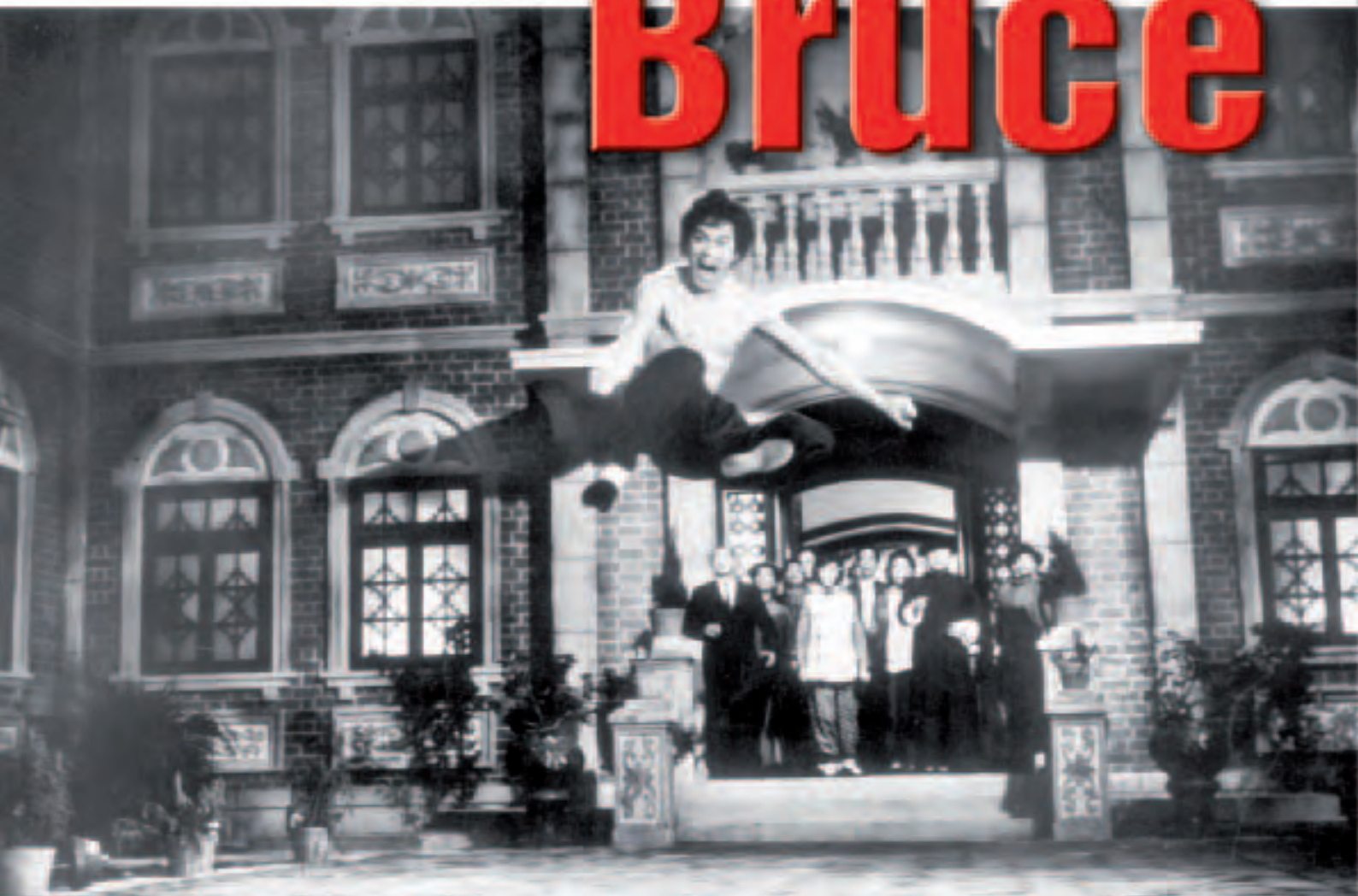
Pour que les techniques soient

efficaces, il ajoutait : « On ne donne jamais les coups sur le point que l'on veut toucher. On les lance pour traverser ce point. Ce qui est au-delà est aussi important dans le combat que dans n'importe quelle autre sport et l'on ne peut y arriver qu'en lançant le poing comme si on voulait traverser l'objectif et arriver au-delà de l'objectif de l'attaque. »

Cela fait de l'interception la tactique idéale contre un adversaire beaucoup plus lourd et puissant que nous, avec lequel essayer d'échanger des coups serait une folie. De fait, plus l'adversaire est lourd et puissant, plus l'interception sera puissante. En revanche, on ne recommande pas d'essayer d'appliquer les tactiques d'interception face à des rivaux plus rapides, plus grands et plus larges ou encore d'essayer de les mener à bien contre ceux qui possèdent plus d'expériences du combat que nous car les résultats pourraient être néfastes.

Un autre avantage essentiel de cette tactique est de caractère psychologique. Tel que nous l'avons définie, l'interception est la capacité de frustrer une attaque en frappant en même temps. La frustration n'est pas seulement physique ou technique, elle est aussi psychologique. Il y a peu de

# BRUCE





# Lee

choses plus désespérantes et démoralisantes dans un combat que de recevoir un contre justement quand on a lancé une attaque dans une position, une situation et une distance optimales. Il suffit de deux ou trois bonnes interceptions pour avoir le moral au plus bas et être psychologiquement vaincu, alors que l'on reste physiquement debout. La capacité d'interception (tout comme celle d'anticipation) dote le combattant d'une auréole de supériorité, d'invincibilité et de sécurité dont les effets psychologiques ne doivent pas être sous-estimés. Il ne faut pas oublier que les combats se libèrent, se gagnent ou se perdent, aussi bien mentalement que physiquement.

L'interception correcte dépend de l'habileté du combattant à profiter des occasions ou (et surtout) lorsqu'il n'y en a pas, de son habileté à les créer. Par opportunité martiale, on entend en général le moment le plus adéquat pour attaquer l'adversaire, autrement dit quand il est plus vulnérable à nos coups et nous, moins vulnérables aux siens.

Quand l'adversaire reste en attente, à observer, à la défensive, que ce soit parce qu'il attend une attaque ou parce qu'il vient d'en terminer une ou de feinter, c'est le plus mauvais moment pour attaquer car il est attentif à chacun

de nos mouvements. Le meilleur moment, c'est inversement quand il est en train d'exécuter un mouvement, en déplacement ou dans une combinaison offensive, ou encore en train de manœuvrer pour attaquer. Dans ce cas, l'interception profite de l'opportunité psychologique (quand il attaque, il ne pense pas à la défense) et de l'opportunité technique (attaquer implique inévitablement créer des ouvertures dans la garde et laisser certaines parties du corps exposées).

En Jeet Kune Do, comme dans la vie, il ne faut pas attendre les occasions, il faut les créer. Souvent, pour intercepter, il faut inciter l'adversaire à attaquer, ce qui peut se faire en présentant des ouvertures (tout naturellement ou avec une certaine provocation) qui l'invitent à entrer ou en feignant pour provoquer la

contre-attaque dans ce qu'on appelle en Jeet Kune Do, l'attaque par induction. Provoquer l'attaque est un jeu de leurre subtil, risqué bien sûr, mais quand il est bien fait, il peut donner de grands fruits. Cela permet de savoir quand il va attaquer et comment, ce qui représente un énorme avantage, car on peut prévoir comment se protéger de l'attaque et quelles ouvertures chercher pour frapper.

Mais comme nous l'avons dit, l'interception est une tactique particulièrement difficile et sophistiquée car elle exige un très haut niveau en ce qui concerne nombreux attributs martiaux et une grande expérience du combat. Les principaux attributs impliqués sont la sensibilité, le contrôle du corps, les réflexes, le timing, la distance, la vitesse et la précision.

L'action est toujours plus rapide que la réaction, de sorte que réagir efficacement au début d'un coup (le percevoir et chercher une réponse adéquate) et être capable de contrer avant qu'il nous atteigne paraît presque impossible. Ou mieux dit, ne paraît possible que si on commence la défense et la contre-attaque pratiquement au moment même où l'adversaire commence son attaque. La sensibilité est pour cela fondamentale dans l'interception. Autrement dit une bonne capacité d'anticipation perceptive, comme nous l'avons déjà dit, implique de savoir un instant avant quand et quelle sera l'attaque.

**« On ne donne jamais les coups sur le point que l'on veut toucher. On les lance pour traverser ce point. »**



C'est ce que le Jeet Kune Do appelle « l'état d'alerte » qui est la capacité de faire le vide dans son esprit et de le vider de n'importe quel pensée ou émotion qui nous puisse nous distraire pour que l'inconscient puisse percevoir toute l'information, la traiter et chercher instantanément la réaction adéquate. Celui qui a pratiqué le combat au contact sait que les techniques qui sont les plus efficaces sont celles qui sont lancées spontanément, avec naturel, sans y avoir pensé. Il en est ainsi parce que nous avons laissé notre inconscient agir et sa sensibilité est capable d'interpréter instantanément la plus petite tension musculaire, le moindre regard et le moindre mouvement qui précède toute attaque de l'adversaire. Penser est toujours plus lent que réagir.

D'un autre côté, la capacité de réagir avec la technique adéquate le plus rapidement possible dépendra de notre entraînement de cette technique et de cette situation. La seule méthode pour accélérer et améliorer les réflexes consiste à pratiquer. En répétant maintes fois une technique, nous renforçons les connexions neuronales cérébrales qui la contrôlent et nous améliorons ainsi sa vitesse de départ, son exécution et sa précision.

Des attributs tels que la sensibilité ou l'alerte et la capacité de réaction sont fondamentaux dans des actions où la rapidité est essentielle comme dans l'interception.

Le plus sûr consiste à intercepter dès que commence l'attaque car il est ainsi plus probable que celle-ci ne nous atteigne jamais (même s'il faut pour cela détendre la défense). Mais en contrepartie, cela nous oblige à agir avant, avec le risque de nous trahir et que le rival annule ou modifie son attaque ou parvienne à se protéger. L'idéal, c'est de ne pas intercepter tant qu'il ne nous a pas presque atteint avec son attaque, ce qui est réservé aux véritables experts car le risque personnel est très élevé.

Quand au point d'interception, le plus simple consiste à attaquer la partie du corps de l'attaquant qui s'approche la première (s'il attaque avec le poing, sa jambe avant) avec notre arme la plus proche et de plus grande portée (normalement notre pied avant). Nous nous référons ici à l'interception classique du Jeet Kune Do, très utilisée par Bruce Lee, du coup de pied latéral dirigé au genou ou à la cuisse de la jambe qu'avance l'adversaire (Jeet Tek, le coup de pied intercepteur), tout en nous protégeant de son attaque. Et nous pouvons même lui envoyer un jab ou un direct au visage. C'est, de loin, l'interception la plus facile, car avec peu de pratique, n'importe qui



peut l'utiliser. Au minimum, le coup de pied qui intercepte déséquilibrera l'adversaire et démâtera sa garde, facilitant une deuxième attaque de notre part. Et il est très possible qu'avec un peu de force, il se blesse avec le talon.

En résumé : intercepter est indiscutablement l'une des méthodes et des techniques les plus difficiles à mener à la pratique. Le Jeet Kune Do met particulièrement l'accent sur son entraînement pour arriver à la maîtriser car il considère que c'est l'essence de la stratégie martiale. C'est la victoire de la pensée et de l'habileté sur la force. C'est l'art créé par un génie qui était également un grand guerrier, même si son système

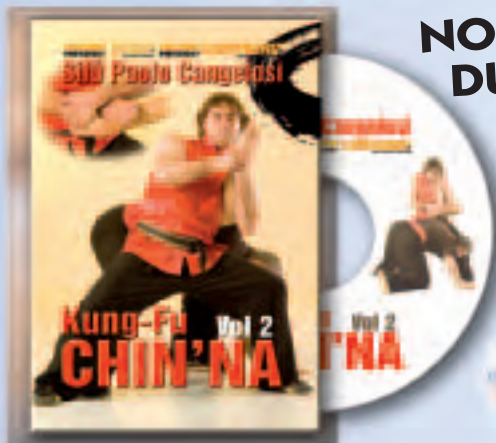
de combat ne peut être utilisé par tout le monde. Comme dit Mozart : « Ni intelligence élevée, ni imagination, ni toutes deux ensemble ne font le génie ». Le Petit Dragon était indiscutablement un génie et tout le monde ne possède pas sa génialité. Comme le reconnaissait Bruce Lee : « Le Jeet Kune Do n'est pas pour tout le monde. Je l'ai enseigné à de nombreux élèves, mais très peu sont parvenus à devenir mes disciples. Beaucoup d'élèves sont incapables de le comprendre ou de l'appliquer de la manière adéquate, que ce soit physiquement ou mentalement ». De sages paroles d'un artiste de la vie...





## NOUVEAUTÉS DU MOIS!!!

REF.: • PC3



DVD:  
€35  
C/U

Pour le Sifu Cangelosi, il n'y a qu'un Kung-Fu, où les styles ne sont que les branches d'un même tronc et un véritable pratiquant d'arts martiaux doit tous les étudier. Cette fois, il nous présente un travail sur le Chin Na, l'art de la saisie et du contrôle de l'adversaire. Il ne s'agit pas d'une méthode traditionnelle de combat, mais d'un vaste bagage technique sophistiqué présent dans tous les styles de l'art martial chinois, comme le Tang Lang, le Pa Kua ou le Tai Chi Chuan. Au fil des siècles, il a évolué incorporant des techniques de clés articulaires, de pression sur les points nerveux, de blocage des tendons et des muscles, d'étranglements respiratoires et sanguins, des projections et certains coups et percussions. A ses niveaux les plus avancés, le Chin Na cherche toujours la voie de l'énergie, du Chi, et devient une arme formidable dont la puissance et l'efficacité sont modulables, permettant ainsi le respect le plus complet de l'adversaire. Une excellente alternative pour résoudre, sans dommage, une situation de confrontation. Dans ce deuxième volume, le maître Cangelosi aborde les clés aux articulations du coude et de l'épaule, du poignet et des doigts de la main.

REF.: • HWA3



Le Hwa Rang Do possède un vaste arsenal de techniques concernant le thème des renversements. Sa stratégie de combat consiste à neutraliser l'adversaire en un seul mouvement. Pour le Hwa Rang Do cependant, il y a plus d'une manière de faire les choses -comme l'indique la théorie du Um/Yang-, tant et si bien qu'il offre des options illimitées pour toutes les situations de combat. La manipulation des articulations n'est pas souvent considérée comme une technique de renversement, mais le Hwa Rang Do, grâce à sa grande connaissance des articulations et de l'anatomie humaine aussi bien pour blesser que pour soigner, est capable d'appliquer efficacement les clés pour amener l'adversaire au sol. Dans ce deuxième volume, le maître Taejoon Lee, septième grade de Hwa Rang Do, étudie en profondeur les clés aux articulations et les renversements ainsi que leurs applications à la self-défense réelle.

REF.: • YARON5



En raison du 100e anniversaire de la naissance d'Imi Lichtenfeld, Yaron Lichtenstein, plus haut grade mondial de Krav Maga ayant reçu le 9e Dan d'Imi lui-même, décida de lancer un vaste projet à la mémoire du créateur : écrire, dans une série de 6 DVDs, le programme officiel de la ceinture bleue tel qu'il apparaît dans le manuel publié par Imi en 1971. Toute l'essence du système, aussi bien physique que mentale, apparaît avec la ceinture bleue, le plus haut niveau que peut atteindre l'élève. Dans cette série, avec l'aide de son fils Rottem, le grand maître Yaron nous explique en détail toutes les défenses face aux attaques frontales à mains nues, face aux coups de pied, des exercices spéciaux, plusieurs attaquants, des exercices au sol pour des situations d'étranglement ou de saisie, toutes les défenses face aux attaques de bâton, couteau ou pistolet, de couteau contre couteau, et finalement les exercices les plus avancés du programme, la défense contre rifle avec baïonnette et ses variantes. Une œuvre qui vous permettra de comprendre la magnitude de la création d'Imi et la grandeur du Krav Maga comme art martial de self-défense. Ce quatrième volume est consacré principalement aux défenses face aux attaques de couteau, une chose qui représente pour beaucoup leur peur la plus profonde. Dans ce travail, le grand maître Yaron nous montre comment Imi résolvait avec succès ce genre de situations.



**COMMANDEZ À:  
BUDO INTERNATIONAL V.P.C.  
TÉL: 04 78 58 48 31  
FAX: 04 78 72 39 04**

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.



קרוב מגנע



# ORIGINAL KRAV MAGA

## Yaron Lichtenstein



4



5



6



7

### Couteau

Selon la division en rangs et en ceintures qu'Imi décida le 16 août 1971, à la fin de premier cours d'instructeurs de Krav Maga, le programme de ceinture bleue de Krav Maga contient la majorité des défenses de cet art martial israélien contre un adversaire armé. Les programmes de ceintures marron et noire n'incluent que des techniques d'attaque. Ce qui veut dire que la partie concernant la self-défense du Krav Maga se termine dans le programme de la ceinture bleue. De fait, ce sont les exercices de défense du programme de ceinture bleue qui ont valu au Krav Maga une popularité mondiale.

Dans cette série de DVD que présente Budo International, on montre, pour la première fois dans l'histoire du Krav Maga, le style de manière complète et originale tel qu'il fut créé par Imi. Apprendre la méthode originale d'Imi n'est pas une tâche facile et exige un grand effort physique et mental. Elle exige que nous y consacrons tout le temps possible. Mais après cela, on devient vraiment un artiste martial, un expert de Krav Maga.

Quand nous sommes face à un homme qui tient un couteau et menace notre vie, toute erreur, si petite soit-elle, peut nous tuer. Pour cette raison, Imi décida que les défenses contre les attaques de couteau seraient étudiées dans le programme de ceinture bleue. Nous pourrions de cette manière, appliquer sans crainte les mouvements qui composent ces techniques car, à ce moment-là, nous aurions acquis la confiance en Imi, en son Krav Maga et surtout en nous-même.

Le chemin parcouru par Imi au cours de la création du Krav Maga ne fut pas facile. Pour créer chacune des techniques qui font partie du Krav Maga, il chercha toujours la meilleure manière d'attaquer et la plus efficace contre celle dont nous devrions nous défendre. Imi chercha une série de défense contre couteau qui permettraient d'apprendre à contrer toutes les attaques possibles avec un couteau, en commençant par la plus

difficile. Autrement dit, il fallait commencer par étudier à la fois la technique d'attaque exigeant un maximum de concentration et de force pour faire le mouvement et poignarder avec le bras et la technique la plus simple et la plus souple permettant à l'attaquant d'en finir avec son adversaire, par exemple Dekirat Shisuf (glissement). Et ce n'est qu'après, quand nous avions un contrôle total de l'usage du couteau, qu'il commençait à nous enseigner les défenses. L'idée sous-jacente, c'était que seul celui qui savait se défendre sur le tatami des techniques d'attaque parfaites qu'il avait développées serait capable de toujours se défendre.

Imi nous expliquait toujours (à ses dix uniques élèves ceinture noire) que cette idée avait été présente dans tout le processus de création du Krav Maga.

Le thème des dix disciples d'Imi a été largement traité dans le livre officiel de J. Tuchman et G. Mayers sur l'histoire du Krav Maga : « Gênesis - A história do Krav-Magá » (édité au Brésil), dans le chapitre : « Les dix plus grands ».

Imi basa ses défenses sur quatre positions d'attaque possibles. Bien sûr, il commenta que depuis ces quatre positions, on pouvait développer de nombreuses autres situations. Mais quelqu'un qui savait comment se défendre de ces quatre options de base serait capable de se défendre de presque n'importe quelle attaque au couteau. Cependant, avant de commencer à apprendre les principes de ces défenses, il faut comprendre que ces défenses ne ressemblent pas aux défenses que nous faisons contre des coups de poing ou des coups de pied. Le couteau est une arme très dangereuse et il est toujours possible d'être blessé au cours d'une défense dans la rue ou n'importe où ailleurs. Mais une coupure légère ou une égratignure ne sont pas mortelles. Quand vous faites les défenses d'Imi, il est fort possible que vous soyez blessé parfois, mais ce sera l'agresseur qui payera le prix le plus élevé.

Deux grands écrivains américains, Jeffrey Tuchman et George Mayers,

expliquèrent dans leur livre « Gênesis - L'Histoire du Krav Maga » (cité ci-dessus) comment et pourquoi Imi basa tout son art martial sur 14 règles fondamentales et quel était le sens, le but et l'intention de ces règles.

Comme chacune de ces règles peut nous aider à améliorer nos capacités physiques et mentales, elles ne peuvent être séparées. La première règle, et la plus importante de toute, c'est « parcours minimum, vitesse maximum ». Cela veut dire, entre autres, que plus nos mouvements corporels seront courts, plus ils seront rapides. Et cela, cher lecteur, c'est le secret de la victoire.

Essayons maintenant de comprendre les attaques de couteau dans le Krav Maga.

La première c'est Dekira Regila (coup de couteau normal). Cette manière de poignarder se base sur la force. Elle est facile à apprendre et beaucoup préfère l'utiliser parce que la force est appliquée avec un mouvement qui va de haut en bas.

Cette manière de poignarder est également la favorite de ceux qui préfèrent utiliser la force brute comme solution immédiate. Il existe une théorie qui veut que cette manière de poignarder que nous connaissons aujourd'hui ait été en réalité développée et perfectionnée par les instructeurs du corps de Marines.

La manière de saisir le couteau et la quantité de force que nous utilisons donne l'impression que l'attaquant est invincible. Le coup de couteau en lui-même se réalise en faisant un pas en avant avec la jambe gauche, tandis qu'on lève la main droite qui ensuite descend de toutes ses forces vers l'épaule de l'adversaire.

La combinaison du pas en avant et du mouvement descendant de la main dote l'attaquant d'une grande force, ce qui en théorie semble très difficile à défendre. Malgré cela, ou peut-être à cause de cela, il est relativement facile d'apprendre et de réussir la défense contre ce type de coups de couteau.

Il faut connaître et comprendre une autre règle qu'Imi avait incluse dans le



# Krav Maga



Krav Maga. La règle numéro 14 affirme que toujours, dans n'importe quelle situation, il faut conserver la distance d'un pas avec notre adversaire, qu'il soit armé ou non. Ce n'est que dans la défense contre pistolet qu'on n'utilise pas cette règle d'or du Krav Maga.

Le deuxième type de coup de couteau, c'est Dekirat Beten (coup de couteau à l'estomac). Imi donna de nombreux noms à ce coup de couteau car, avec les années, il était devenu nécessaire de changer son nom original. Au départ, Imi l'appela « coup de couteau oriental » car, lorsqu'Imi servit dans l'armée britannique, d'abord dans le désert du Sahara et ensuite en Égypte, il découvrit le couteau des Bédouins appelé « shabria », considéré comme l'arme traditionnelle dans cette partie du monde. La technique du coup de couteau à l'estomac était conçue spécialement pour ce couteau, c'est pour cela qu'Imi lui donna le nom de « coup de couteau oriental ». Plus tard, pour être plus « politiquement correct », il en changea le nom et l'appela coup de couteau à l'estomac. On donne le coup de couteau de la manière suivante : on tient le couteau avec la main droite (par exemple), on fait un pas en avant avec la jambe gauche et on poignarde avec la main droite. Le mouvement va vers l'estomac, de bas en haut. La lame unique de la shabria des Bédouins qui existe depuis Mahomet, depuis les débuts de l'Islam, permet à l'attaquant d'ouvrir complètement l'estomac de son adversaire d'un mouvement souple et rapide. Nous percevons facilement que ce type d'attaque est plus dangereux que la précédente, Dekira Regila.

La technique de défense contre couteau dans le Krav Maga montre, enseigne et explique la nécessité d'avoir un très grand contrôle de la grande variété de coups de pied qu'Imi inclut dans Krav Maga. Son idée de départ, quand il développa les coups de pied du Krav Maga, était que la jambe est toujours plus longue que le bras, surtout quand l'adversaire est armé d'un couteau. Ce n'est qu'en utilisant le coup de pied correct que nous serons capables d'atteindre notre adversaire sans que lui ne nous touche le premier. Sans cela, nous ne serons pas capables de nous défendre efficacement contre un couteau.

La troisième technique d'attaque est Yeshara (coup de couteau direct). C'est la technique la plus populaire, comme nous pouvons le voir, et c'est pour cela qu'Imi a créé, dans le Krav Maga, plus de défenses face à ce coup de couteau que tout autre. Beaucoup affirment de nos jours que le Krav Maga n'est pas un art martial dans le sens classique du terme. C'est pour cela qu'il n'en existe que quelques-uns qui acquièrent réellement la confiance nécessaire pour affronter un agresseur armé d'un couteau, sachant qu'ils seront capables d'appliquer la technique de défense appropriée contre l'attaque au couteau. Seul un apprentissage correct et précis de toutes les défenses, ainsi que la compréhension mentale et physique de chaque mouvement créé par Imi permettra d'appréhender le Krav Maga en tant qu'art martial et de nous considérer nous-mêmes comme des pratiquants d'arts martiaux, de sentir le Krav Mada







comme le « Budo » israélien, avec les règles d'honneur d'Imi dans ce Budo israélien.

Un art martial, quel qu'il soit, exige que nous soyons habiles pour certaines choses. À un moment donné dans tout art martial, on nous demande de prouver nos capacités et nos défenses contre un attaquant avec un couteau. En Krav Maga, on enseigne cela plus que tout autre chose. L'apprentissage de ces défenses dans le Krav Maga est un long processus. Il est impossible d'apprendre à se défendre efficacement contre un couteau en quelques leçons. Quiconque ayant eu une expérience de ce type le sait.

Une attaque au couteau d'un camarade d'entraînement n'est jamais la même chose que celle d'un voyou dans la rue. C'est la raison pour laquelle beaucoup croient erronément qu'il est très difficile de se défendre face à une attaque avec couteau. Mais en fait, dans le programme complet original de Krav Maga créé par Imi, nous avons toutes les réponses. Nous avons simplement besoin d'apprendre à contrôler tous les petits détails. Bien sûr, nous ne pouvons éluder le fait que certaines conditions physiques supplémentaires soient nécessaires comme la souplesse, la rapidité et une capacité de réaction précise.

Imi créa 7 techniques différentes contre Dekira Yeshara, ce qui nous permettra d'être capables de nous défendre de cette attaque depuis n'importe quelle direction et dans n'importe quelle situation. Cela inclut également certains types d'attaque avec lesquelles le public en général n'est pas familiarisé et qui sont enseignées dans ce DVD pour la première fois hors du cercle fermé des disciples d'Imi.

Le quatrième et dernier coup de couteau est Dekirat Shisuf (coup de couteau glissant). C'est probablement l'une des défenses les plus difficiles contre n'importe quelle arme dans le Krav Maga. Cette technique d'attaque est très dangereuse et difficile à

קרוב מגע

ORIGINAL KRAV MAGA  
Yaron Lichtenstein



# קרוב מגע



défendre et nous devons comprendre qu'il est impossible de terminer tout à fait sains et saufs face à une attaque au couteau, surtout s'il s'agit de ce type d'attaque. Mais si nous ne pratiquons pas la technique de défense, où nous courrons le risque d'être blessés, nous mourrons.

Avant l'époque des rasoirs jetables modernes, presque tout le monde se rasait avec un rasoir coupe-chou. Ce rasoir avait un tranchant très fin et aiguisé et seul un léger mouvement suffisait pour couper le cou de quelqu'un. À l'époque où Imi a fait son service militaire d'Imi pendant la Deuxième Guerre mondiale, presque tous les soldats utilisaient un rasoir coupe-chou, que ce soit pour se raser ou pour l'utiliser comme arme. La manière de tenir le rasoir et les mouvements de coupe que l'on pouvait faire en faisaient une arme très dangereuse. Et une fois de plus, vous pouvez voir comme Imi fut le premier homme au monde à trouver une manière (la seule qui existe réellement) de se défendre d'une technique aussi dangereuse que celle de Dekirat Shisuf.

Peu de gens aujourd'hui ont un rasoir coupe-chou dans leur poche et moins encore seraient capables de l'utiliser dans une bagarre. Imi lui-même disait que

l'époque d'utiliser les rasoirs coupe-chou était terminée. Mais l'important, ce n'est pas le couteau qui nous attaque, mais notre capacité physique et notre préparation mentale pour faire face à l'attaquant et faire toutes les défenses. Ce n'est qu'ainsi que nous acquerrons les capacités physiques et mentales nécessaires. C'est la seule manière de trouver en nous le courage et la volonté de nous défendre lorsque nous serons en péril. Une idée généralisée du danger, qu'un jour quelque chose peut arriver, n'est pas suffisante. Les grands guerriers de ce monde ont beaucoup écrit sur le sujet. Nous devons sentir et nous voir nous-mêmes en train d'affronter cette réalité chaque jour et à chaque moment. C'est également une raison de plus pour la Bukan d'organiser des entraînements spéciaux à l'Institut Wingate en Israël. Wingate se trouve tout près de la huitième base d'instruction IDF, là où Imi commença à développer sa méthode connue aujourd'hui sous le nom de Krav Maga.

Au cours des dix jours de séjour en Israël, les élèves s'intègrent dans le mode de vie du pays, avec cette sensation quotidienne de stress et de danger. Ce n'est que de cette manière que l'on peut comprendre l'esprit du style d'Imi, le Krav en tant que seul art martial israélien.

L'institut Wingate décida de contribuer à l'idée de préserver le Krav Maga en nous permettant d'utiliser leurs installations, en donnant des conférences et en remettant des diplômes aux participants. Ces entraînements sont ouverts à tout le monde, de toutes les fédérations et associations.

Imi créa le Krav Maga en combinant ces techniques entre elles, autrement dit, les techniques sont imbriquées les unes dans les autres et se complètent, comme les couches d'un oignons, l'une sur l'autre, jusqu'à atteindre le cœur. Dans notre cas, le cœur, c'est notre habileté à nous défendre, c'est l'essence de notre confiance en nous.

Avant de terminer, il y a une chose de plus que je souhaiterais expliquer. La défense ne se fait jamais contre le couteau, mais contre l'adversaire qui porte le couteau.

Il faut étudier et assimiler les 14 règles du Krav Maga d'Imi. Ce n'est qu'à travers elles que nous serons capables de nous protéger aux moments de besoin et de danger. Imi écrivit un jour ceci à l'école BUKAN :

« Capacité physique = capacité mentale et les deux ensemble signifie confiance en soi. C'est la formule secrète du Krav Maga. »

C'est ce qu'a dit Imi.



# ORIGINAL KRAV MAGA Yaron Lichtenstein



## PHOTO DE LA PAGE PRÉCÉDENTE :

La photo fut prise en 1984, à la Bukan School of Krav Maga, dans la ville de Rehovot en Israël. Ce fut la dernière fois qu'Imi réunit tous ses élèves ceinture noire dans un entraînement spécial à la Bukan. Le but de l'entraînement était de présenter l'école Bukan à tout le monde. Certains des élèves les plus anciens vinrent avec leurs propres élèves. Ce fut le dernier entraînement officiel avec ce groupe de pionniers.

Sur la photo, avec leur ceinture de l'époque :

Debout, de droite à gauche :

Eli Ben Ami, ceinture bleue

Oskar Klein, ceinture marron

Yaron Lichtenstein, ceinture noire 4e Dan

Imi

Près d'Imi, sa secrétaire, Gila

Derrière Gila, Shmulik Kurtzveil, ceinture noire

Haim Zut, 2e Dan

Beni, ceinture verte

Haim Hakani, ceinture noire

Tani Maimom, élève de la Bukan

Assis de droite à gauche :

Boaz Hagai, ceinture marron

Reuven, élève d'Eli Avigzar

Uri Refaeli, élève d'Eli Avigzar

Eyal Yanilov, ceinture noire, élève d'Eli Avigzar

Guy, élève d'Haim Zut

Eitan Savir, élève ceinture marron de la Bukan.

Haim Gideon, élève ceinture noire d'Eli Avigzar

Eyal Savir, élève ceinture marron de la Bukan.





# Cynthia Rothrock



## Une interview de Cynthia Rothrock, une légende vivante

**C'est incontestable la reine des films d'arts martiaux avec une vaste carrière où elle créa de nombreux stéréotypes de femme guerrière, un rôle que beaucoup d'autres suivirent ensuite, mais où aucune n'atteint sa popularité. Véritable artiste martiale, c'est une femme charmante qui a charmé et nimbé les rêves de nombreux pratiquants d'arts martiaux ces dernières décennies. Sympathique, sensible et affectueuse, Cynthia est très aimée à cette rédaction où elle est venue enregistrer deux vidéos, il y a quelques années, et laissa un excellent souvenir de professionnalisme et de sensibilité. Elle participa aux 30 ans de l'école de son ami Paolo Cangelosi où j'eus pour la dernière fois l'occasion de jouir de sa compagnie. Aujourd'hui, j'ai le plaisir de vous offrir cette interview récente, réalisée en Amérique, une manière de donner une fois de plus sa juste importance à cette femme magnifique.**

**Alfredo Tucci**

Texte : © Gulrukh Khan with Cynthia Rothrock 2011  
Photo : Courtesy of Spirit2Power - Away Team Productions

**E**n tant que directeur de Spirit2Power, un nouveau documentaire sur l'esprit des arts martiaux, j'ai eu le privilège d'enregistrer une interview avec la légendaire reine des arts martiaux, Cynthia Rothrock. Le film, présentant des maîtres de catégorie mondiale, des experts et des champions d'arts martiaux sera présenté pour la première fois au début de 2012 (cf. [www.spirit2power.com](http://www.spirit2power.com)).

**Budo International : Cynthia, s'il vous plaît, parlez-nous de votre enfance.**

**Cynthia Rothrock :** Je suis fille unique. Ma mère était la gérante d'un magasin de chaussures, elle n'était jamais à la maison, sauf le dimanche. Elle travaillait de 10h du matin à 9h du soir et je passais presque tout mon temps avec mon père. On pourrait dire que j'étais une fille à papa. Nous avions coutume d'aller nager, de jouer au base-ball, d'aller au cinéma le dimanche, d'aller pêcher, de nous promener et de faire du patin à glace. Il avait l'habitude de m'amener au bar du coin où il allait boire une bière avec des amis et me faisais promettre de ne pas le dire à maman. Je jouais avec les machines à boules pendant que papa s'essayait avec ses amis.

J'étais un peu garçon manqué. J'avais beaucoup d'amis, aussi bien des garçons que des filles. Un jour, mon voisin m'a dit que je lui plaisais et je l'ai frappé à la tête avec un livre jusqu'à ce qu'il me dise que je ne lui plaisais plus. Mon père était quelqu'un de très amusant. Je me souviens qu'adolescente, je mettais ses pyjamas. Ils étaient confortables bien qu'un peu grands. J'avais coutume de les mettre à l'envers et de les attacher avec ma ceinture de Karaté et un jour, il me dit que je n'avais pas vu les ouvertures qu'il y avait derrière.

**B.I. : Qu'est ce qui vous poussa à pratiquer les arts martiaux ?**

**C.R. :** Les amis de mon père étudiaient le Tang Soo Do. Quand j'étais petite, j'étais très active et j'ai commencé beaucoup de choses : de la danse, de la musique, du bâton... mais je ne me centrerais jamais sur rien. Un jour, je les ai vus pratiquer les arts martiaux. Comme j'étais très jeune, j'étais intriguée par les uniformes, les ceintures et

les mouvements. J'ai décidé de m'inscrire au Tang Soo Do. Ma mère m'y inscrivit pour quatre mois. Après un mois, j'ai fait ce que je faisais toujours, je l'ai détesté et j'ai voulu m'en aller. Cette fois, ma mère me rappela que j'étais inscrite pour quatre mois. Ce fut un rappel à l'ordre de la part de ma mère qui voulait que je reste. Je n'aimais pas parce que j'étais la seule fille de mon âge du cours. Il y avait bien une fille ceinture noire, mais quand je l'ai vue, j'ai pensé que c'était un garçon. Je sentais que j'avais un très grand manque de coordination. Je ne pouvais pas crier et je me sentais intimidée par tous les hommes du cours. Un jour, mon instructeur donna un speech et demanda aux faibles d'abandonner et aux forts de pratiquer et de progresser. J'ai alors pensé qu'il se référerait particulièrement à moi et j'ai commencé à pratiquer. Un mois plus tard, j'adorais et je voulais participer à une compétition.

**B.I. : Comment vous étiez à l'école ?**

**C.R. :** J'étais comme tous les enfants, je préférais rester à la maison à jouer qu'aller à l'école. J'aimais bien, mais je faisais les devoirs un instant avant que ne commence le cours suivant et j'avais toujours l'impression d'être au tableau d'honneur. Ne racontez pas cela à ma fille. Je ne participais pas aux sports du fait de mon entraînement des arts martiaux. J'avais des amis à l'école, mais en réalité, je m'efforçais de suivre la voie des arts martiaux.

**B.I. : Quelles étaient vos cours favoris ?**

**C.R. :** J'aimais l'art, la musique, la lecture. J'adorais participer aux compétition d'épellation. Un peu plus grande, j'ai beaucoup aimé apprendre le français.

**B.I. : Tu aimes cuisiner, quels sont les plats que tu aimes le plus ?**

**C.R. :** Oui, j'adore cuisiner, mais je n'aime pas autant manger. Nous mangions souvent hors de la maison et un jour j'ai entendu ma fille qui disait : « Ma mère ne cuisine jamais ». Alors je me suis sentie mal. J'ai acheté le magazine de Rachel Ray et je lui ai dit que j'allais cuisiner trois jours par semaine. Tout a très bien été... et plus tard, je l'ai entendue bavarder avec un ami. L'ami disait que sa mère faisait

toujours des plats congelés pour le dîner et Sky lui dit que sa mère utilisait toujours des produits frais. Un jour, j'ai accidentellement mis la peau du poulet dans ma soupe de maïs et Sky en fut malade. Elle n'a plus voulu que je cuisine. Mais maintenant, je recommence à le faire petit à petit. Mes plats favoris sont les pâtes, la salade et le pain à l'ail et bien sûr un bon verre de vin rouge pour les adultes.

**B.I. : Vous aimez d'autres sports ?**

**C.R. :** Oui, j'aime tous les sports. J'aime l'activité physique. Mes sports favoris sont la marche, le ski, le canoë-kayak et le volley-ball.

**B.I. : Quels pays avez-vous visité ?**

**C.R. :** Beaucoup. J'ai été dans la plupart des États de l'Union, en Chine, à Taiwan, en Corée, à Hong Kong, en Russie, en Espagne, en Italie, en France, en Allemagne, en Suisse, en Autriche, au Mexique, aux Caraïbes, en Angleterre, au Japon, en Australie, en Turquie, en Nouvelle Zélande et les endroits où j'aime le plus me rendre sont l'Afrique, l'Égypte et l'Antarctique.

**B.I. : Quelle célébrité aimeriez-vous connaître pour faire un tour sur la plage ou pour dîner ?**

**C.R. :** Mike Meyers parce que je crois qu'il me ferait beaucoup rire avec son brillant sens de l'humour.

**B.I. : Quel est votre point de vue sur la religion ?**

**C.R. :** Je suis catholique et la religion est une partie importante de ma vie. Pour moi, Dieu est tout et je le remercie tous les jours pour les bénédictions qu'il m'a accordées.

**B.I. : Êtes-vous quelqu'un de pratiquant spirituellement ?**

**C.R. :** Je crois que je le suis, je prie tous les jours. Je le fais dans un groupe de mères qui prient, mais nous pouvons toujours être plus spirituels.

**B.I. : Quel personnage historique auriez-vous aimé être ?**

**C.R. :** Jeanne d'Arc, pour son courage et sa force en tant que femme, mais je n'aurais pas aimé être brûlée sur un bûcher.



## Interview



**B.I. : Si vous pouviez renaître étant une autre personne qu'aimeriez-vous faire de la vie ?**

**C.R. :** J'aimerais être un photographe célèbre, parcourir le monde et photographier les personnes et les endroits.

**B.I. : Quels sont votre style musical et votre musicien favori ?**

**C.R. :** Une autre question difficile. J'aime beaucoup de types de musique depuis Il Divo jusqu'à Lady Gaga. Je crois que je peux dire que le meilleur concert auquel j'ai assisté jusqu'alors fut celui d'Il Divo. J'en ai pleuré d'émotion. La musique était si belle ! Et pour écouter un style de musique, si je veux de l'énergie, je mets un CD de Jennifer Lopez ou encore de Lady Antebellum.

**B.I. : Quel artiste aimez-vous ?**

**C.R. :** Wyland parce que son travail artistique et ses photos sont incroyablement réelles et expressives.

**B.I. : Avez-vous un jour eu recours à des thérapies complémentaires et si oui, lesquelles ?**

**C.R. :** Bien, je crois que vous vous référez aux soins de santé et de bien-être. De temps en temps, je suis un programme pour éliminer les toxines du corps. Je me fais masser chaque fois que je peux... c'est tout.

**B.I. : Quels sont vos écrivains favoris et pourquoi ?**

**C.R. :** J'adore Joel Osteen parce qu'avec lui, je sens que j'ai envie de devenir quelqu'un de meilleur et de me laisser porter par la spiritualité. J'aime les livres d'Harry Potter, parce que j'adore toute cette magie... et en plus, ils sont écrit de manière intelligente et amusante. Ce sont des auteurs très différents, mais comme je l'ai dit avant, mon style de vie possède de nombreuses facettes, il n'y a pas seulement une manière d'être à laquelle je correspondrais.

**B.I. : Quels sont vos proverbes favoris ?**

**C.R. :** La vie n'est pas une répétition générale. Les rêves peuvent devenir réalité. Si tu t'endors, tu perds. Vit, aime, rit.

**B.I. : Qu'est-ce que vous aimez faire pour vous détendre ?**

**C.R. :** J'aime voyager avec ma fille, c'est le meilleur moment pour me détendre parce qu'elle aime les piscines des hôtels et faire des virées en montagne.

**B.I. : Que serait pour vous une soirée parfaite ?**

**C.R. :** Sortir accompagnée de quelqu'un qui m'importe vraiment...

Autre chose que j'aime, c'est un dîner et un jeu ou une activité avec un peu d'aventure.

**B.I. : Qu'est-ce que vous mangez habituellement au cours de la journée ?**

**C.R. :** Je prends un café le matin et de l'eau de coco, puis une salade. Actuellement, je mange généralement de la viande maigre et du poisson avec des légumes, mais si je ne devais pas faire attention à ce que je fais, je prendrais un sandwich le midi, et des pâtes ou du poulet et une salade pour dîner.

**B.I. : Racontez-nous quelle fut la plus grande frayeur de votre vie ?**

**C.R. :** J'étais en Autriche, au cours d'un événement d'arts martiaux, et mon mari et ma fille étaient avec moi. Sky avait près d'un an et demi. Je leur ai dit que nous nous retrouverions au coin de la rue au bout d'un quart d'heure. Je voulais faire un achat. Je les ai cherchés pendant deux heures sans les trouver. Je crois que mes hormones devaient être dérégées parce que j'ai commencé à imaginer qu'on avait enlevé Sky et que son père était quelque part avec la police. Cette pensée m'était venue à l'esprit la veille, quand nous étions allés visiter des ruines ; Sky s'était endormie et son père s'était éloigné pour contempler l'endroit. Je me suis soudain retrouvée sans un sou, en train de me tirer les cheveux, de me tordre les mains, sur le point de devenir folle. Mais finalement, ils étaient quatre pâtés de maison plus loin que là où nous avions pris rendez-vous. Mon mari était en train de prendre un café avec Don Wilson. J'ai eu un très peur.

**B.I. : Quelle fut votre plus grande peur au cours d'un tournage ?**

**C.R. :** Je devais sauter d'un bâtiment de 10 étages avec une explosion derrière moi, en tenant un faux bébé dans les bras, j'avais des talons hauts et je devais sauter sur matelas qui se trouvait à son tour sur des caisses. C'était pour le film « Blond Fury ». Le réalisateur me dit : « Si tu ne sautes pas quand je dis "Action", le feu de l'explosion t'atteindra. Je ne pouvais donc pas perdre une seconde. Le bâtiment semblait très haut vu de tout en haut et je devais tenir un faux bébé pendant que je sautais.

**B.I. : Quel fut le moment le plus amusant de votre vie ?**

**C.R. :** Il y a eu beaucoup de moments amusants... je dois dire que je ne sais pas quel fut le plus amusant. Une fois, j'étais au Canada en train de donner un spectacle. Un adolescent me demanda un autographe. Je lui ai demandé quel était son nom et il me dit tout bas « anus ». Je lui ai redemandé « quel est ton nom ? ». Et il me répondit « anus ». Je lui dit : « A-N-U-S » et il acquiesça de la tête. J'ai alors écrit : « Anus, avec mes meilleurs désirs, Cynthia Rothrock ». Je me suis retournée vers mon camarade de show et je lui ai dit d'aller vers le jeune homme pour lui donner un autographe et voir quel était son nom. Lorsqu'il signa la photo, il se retourna vers moi en me regardant bizarrement. Et quand il est revenu, il m'a dit : « Qu'est-ce que ça a de drôle ? ». Et je lui ai demandé : « Comment s'appelle-t-il ? ». « Amos », me dit-il.

**B.I. : Quel fut le moment le plus amusant de votre vie professionnelle ?**

**C.R. :** J'étais en train de tourner « Prince of the Sun » au Népal et on filmait une scène où Jeff Falcon et moi devions nous battre. J'étais en train de reculer, j'ai trébuché sur une plate-bande en pierre et je suis tombée le derrière dans un rosier. Enlever toutes les épines de mon postérieur m'a pris plus de 10 minutes. Sur le moment, ça ne m'a pas paru très drôle, mais maintenant, je ris chaque fois que je m'en souviens.

**B.I. : Avec quels acteurs principaux avez-vous travaillé ?**

**C.R. :** J'ai travaillé avec beaucoup de gens de talent, que l'on peut qualifier d'acteurs principaux, mais je crois que les plus importants sont : Sally Field, Brad Douriff, David Carradine et Stacy Keach.

**B.I. : Pouvez-vous nous raconter un épisode amusant que vous avez vécu avec eux ?**

**C.R. :** Je travaillais avec David et Chad McQueen. David faisait le mort et nous étions en train d'examiner son corps. Il lâcha alors un grand pet. Nous ne pouvions nous arrêter de rire quand nous devions tourner la scène. David faisait seulement semblant d'être mort.

**B.I. : Quel fut le moment de tournage le plus embarrassant ?**

**C.R. :** Mon pied accrocha le pantalon d'un acteur alors que j'étais en train de me battre contre lui et son pantalon tomba...

**B.I. : Quel fut le moment le plus gênant de votre vie ?**

**C.R. :** J'étais dans un parc aquatique, je suis allé à la petite piscine et je voulais faire une pirouette. Je me suis étalée de tout mon long sur la surface de l'eau. Tout le monde riait, ils pensaient que je l'avais fait pour rire.

**B.I. : Pourriez-vous nous parler de votre fille Sky ?**

**C.R. :** C'est l'amour de ma vie. Elle est très amusante et veut être actrice à

# Cynthia Rothrock



Broadway. Elle suit des cours d'interprétation, elle danse et elle chante.

**B.I. : Que faites-vous toutes les deux pour vous amuser ?**

**C.R. :** Nous voyageons... C'est ce que j'aime le plus faire avec elle. J'adore parce que quand nous sortons, nous ne sommes qu'elle et moi... tout le temps, sans les distractions de la vie qui viennent s'interposer sur le chemin.

**B.I. : Quel personnage aimeriez-vous interpréter ?**

**C.R. :** En réalité, l'année prochaine, je vais interpréter deux types de personnages que j'ai toujours eu envie de faire. Le premier, c'est dans un film de terreur intitulé « Friday's Child » avec Dean Meadows. Je suis une fan du genre. Le

deuxième, c'est un film de l'espace du genre « Star Wars » appelé « The Space Alone » avec Mark Grove. J'aime les films de style futuriste. J'aimerais bien un jour interpréter le rôle d'une vampire.

**B.I. : Que pensez-vous du rôle de la femme dans la société actuel ?**

**C.R. :** Je crois qu'il est en train de s'améliorer. Regardez Helen Mirren, elle a eu de grands rôles, c'est une femme âgée et elle peut encore entrer en compétition avec les jeunes acteurs que les producteurs veulent dans leurs films... Et puis ils se demandent pourquoi ils ne se vendent pas. Je crois que les gens veulent voir de bonnes histoires. Si vous regardez la télévision ici, aux États-Unis, les shows de type sexy, qui ne se centrent que sur cet aspect, ont tous été

annulés. Les femmes fortes comme Maria Bello sont en train d'occuper l'écran.

**B.I. : Que pensez-vous de l'amour, de l'esprit, de la guérison spontanée et de la télépathie ?**

**C.R. :** L'amour est ce que ce monde a de meilleur. Nous aimons tous, que ce soit nos enfants, nos parents, nos amis ou nos animaux de compagnie. La vie est amour. Être vivant et se promener par une belle journée, c'est l'amour. Dieu est amour. Je crois en la foi pour la guérison spontanée. La télépathie, je crois que c'est Dieu qui nous dit des choses et s'adresse à nous. La télépathie, l'instinct, l'intuition, tout ça c'est la même chose. Je suis quelqu'un qui pense qu'il faut suivre tout cela.

**B.I. : Quel est votre style architectural préféré ?**

**C.R. :** J'adore les vieux bâtiments dessinés par Gaudí en Espagne. Il travailla avec des mosaïques.

**B.I. : Quels sont vos arts martiaux favoris et pourquoi ?**

**C.R. :** J'adore les arts martiaux. Tous les styles ont quelque chose de surprenant à offrir. Je crois que le choix du style est quelque chose de très personnel. J'aime particulièrement certains styles où il faut travailler avec des armes, mon corps s'adapte bien à ces mouvements. Mais ne je crois pas en réalité qu'il y ait un style meilleur qu'un autre, ils sont tous bons. Chacun doit faire ce qui lui convient le mieux.

**B.I. : Quel conseil donneriez-vous aux jeunes qui commencent les arts martiaux ?**

**C.R. :** Qu'ils s'entraînent durement et qu'ils s'efforcent à 100% à chaque entraînement. Qu'ils ne se découragent pas. Plus on pratique, meilleur on devient.

**B.I. : Où viviez-vous actuellement ?**

**C.R. :** Je vis dans la région de Los Angeles. Je préfère la montagne, c'est pour cela que je ne vis pas en ville.

**B.I. : Quels sont vos acteurs et vos actrices préférés ?**

**C.R. :** Oh, ça c'est difficile, ça change constamment, mais j'aime beaucoup Anthony Hopkins, Johnny Depp, Meryl Streep, Helen Mirren, Leo DiCaprio.

**B.I. : Qu'est-ce qui vous plaît le plus chez les gens ?**

**C.R. :** J'aime les gens qui me font rire.

**B.I. : Et qu'est-ce qui vous plaît le moins ?**





# Sifu Paolo Cangelosi

## CHIN'NA SON IMPACT PSYCHOLOGIQUE

Maître singulier et exceptionnel, le sifu Cangelosi est un expert reconnu par la communauté martial, mais ce qui est beaucoup plus important, c'est un maître aimé et respecté par ses élèves. Je le constate depuis des années et j'ai pu le vérifier au cours de la célébration de ses 30 ans d'école ainsi que Cynthia Rothrock qui, par hasard, l'accompagnait également ce mois-là dans nos pages. Cynthia me dit alors de lui des choses merveilleuses que j'ai publiées, mais je dois dire qu'aucun maître d'arts martiaux, y compris certains qui ne respectaient pas spécialement le Kung-Fu (Joe Lewis), ne s'en étonna en voyant ses démonstrations. Le Sifu Cangelosi a tout mon respect après des années de collaboration au cours desquels il prouva qu'il était un homme de parole.







**Avec ce deuxième volume, Paola Cangelosi complète sa présentation de ce style martial chinois, centré sur les luxations et le travail des saisies. Deux DVDs et un livre qui offrent aux élèves une référence unique pour étudier l'un des aspects les moins connus et peut-être les plus intéressants des arts martiaux chinois.**

*Alfredo Tucci*





# Sifu Paolo Cangelosi



« Le Chin'na ou Kham Nah, l'art d'arrêter, de contrôler, de détruire les articulations, les tendons, les muscles et de couper la respiration, est le principe et l'essence du Kung-Fu Grappling. »



[www.sifupaolocangelosi.com](http://www.sifupaolocangelosi.com)

[www.sifucangelosi-thejourney.com](http://www.sifucangelosi-thejourney.com)



**L**e Chin'na ou Kham Nah, l'art d'arrêter, de contrôler, de détruire les articulations, les tendons, les muscles et de couper la respiration, est le principe et l'essence du Kung-Fu Grappling. Une méthode qui implique tout le corps, qui préfère la distance courte et le combat au corps à corps, pour des situations qui prévoient le corps dressé debout et le combat au sol.

Le Chin'na est présent dans tous les styles martiaux, nous pouvons le retrouver en faisant l'analyse détaillée des mouvements d'un style classique et nous pouvons le développer et le spécialiser comme un art martial à part entière.

Ce système atteint son efficacité maximale quand les techniques de saisie et de contrôle s'associent à l'action des pressions (points de pression) sur les centres vitaux et points d'acupuncture et des immobilisations avec étranglements. En effet, voici ses principaux secteurs :

**Fen Jin ou Zhua Jin** = Saisir et diviser les muscles et les tendons

**Cuo Gu ou Jiu Gu** = Désordonner les os

**Bi Qi** = Interrompre la circulation de l'air  
**Dian Mai** = Interrompre la circulation d'énergie  
**Dian Xue** = Interrompre la circulation du sang

Son grand avantage est sa souplesse et la possibilité de s'associer aux techniques d'escrime des coups, précédant ou suivant le classique « strike » ou se fondant avec les techniques de lutte « Shuai Jiao ».

J'ai déjà parlé du Chin'na à d'autres occasions dans divers articles publiés dans ce magazine, l'un d'eux en janvier 2011. Dans ce dernier, j'approfondissais la structure et les caractéristiques techniques et leurs origines historiques. Je ne vais donc pas me répéter ici, mais je parlerai de ce qui concerne l'aspect psychologique de ces techniques que ce soit quand on les réalise ou quand on en souffre.

### *Au-delà de l'action physique*

En premier lieu, je voudrais attirer l'attention sur une petite comparaison avec le secteur technique antagoniste du Chin'na, l'escrime des coups, où nous trouvons un vécu de sensations et d'émotions qui accompagne notre état psychologique pendant l'action. Souffrir un coup est souvent un choc. En une fraction de seconde, notre cerveau se retrouve en plein « black-out » et il s'éteint dans le classique K.O.

Autrement dit, à cet instant, nous ne parvenons plus à percevoir ce qui s'est passé et nous n'avons pas le temps de prendre conscience de ce qui arrive, c'est trop immédiat. Psychologiquement, la souffrance que notre pensée peut nous transmettre émotionnellement est presque nulle. En sortant de notre évanouissement, nous nous sentirons hébétés, confus et faibles. Parfois nous ne parvenons plus non plus à nous souvenir du coup qui nous a fait sombrer. Il y en a qui pensent qu'un KO total affaiblit le caractère et la force psychologique du combattant, mais au contraire, il nous donnera une cuirasse qui nous rend plus résistant et plus osé dans le combat. Il est clair que nous souhaitons tous faire très peu souvent l'expérience de ce type de situation, bien que dans la carrière d'un combattant professionnelle, elle est presque inévitable.

En même temps, et parlant toujours de la dimension interne et des sensations qui sont reproduites par la pensée qui essaye de récupérer des informations relatives à notre expérience du KO à la suite d'un coup, nous parvenons à nous rendre compte de nos potentialités car nous pourrions nous aussi être capable « d'éteindre » l'adversaire avec une bonne technique, puissante et précise.

# CHIN'NA



# Sifu Paolo Cangelosi



C'est un autre avantage psychologique qui stimule et donne confiance au combattant, même si nous pouvons dire que dans le combat de l'escrime de coups, toutes les actions ne conduisent pas toujours au KO, mais on peut échanger différents types de coups qui affaibliront l'adversaire physiquement et qui le blesseront plus ou moins gravement. Dans cette situation également, nous pourrions toujours entrevoir dans les méandres de la pensée une voie de survie et de résistance à la douleur, et même si recevront des coups, nous continueront de nous battre.

Nous avons essayé de décrire en quelques mots l'aspect psychologique de l'action des coups.

Mais en revenant à notre Chin'na, nous entrons dans un domaine technique, capable de bouleverser et de détruire les réactions de survie du combattant.

## « Il s'agit de vivre

Il s'agit de vivre psychologiquement ce moment du combat comme s'il s'agissait des derniers instants de notre vie. Car les techniques de Chin'na, surtout les clés aux articulations et les étranglements, peuvent être appliquées de manière graduelle et progressive en durée et en intensité.

Lorsque nous souffrirons l'une de ces techniques, nous ne

nous évanouirons pas en une fraction de seconde. Suivant leur rapidité, elles permettront à notre pensée de se centrer sur ce qui nous arrive et de prendre conscience du danger que nous courrons.

La forte sensation d'impuissance à réagir, la souffrance physique progressive et, dans certain cas, la paralysie corporelle qui se crée et la fibrillation du système nerveux et de notre cœur, engendre une absence de réaction de notre système locomoteur. C'est ce qui se produit avec les techniques de contrôle des articulations, de la respiration et de la circulation sanguine, qui peuvent gravement blesser voire provoquer la mort de celui qui est souffre.

Je pense que dans ce cas également, celui qui inclut le Chin'na dans son entraînement, se rendra compte que quand nous restons subordonnés à l'une de ces techniques, notre instinct sera d'essayer de faire comprendre à notre adversaire que nous nous rendons et pas de lui montrer que nous sommes des héros, qui serrent les dents et veulent aller plus loin. Ce serait peu sage ou même impossible



[www.sifupaolocangelosi.com](http://www.sifupaolocangelosi.com)

✘ [www.sifucangelosi-thejourney.com](http://www.sifucangelosi-thejourney.com)



car au cours de ces courts instants, avec les yeux de notre esprit et de notre corps nous prendrons immédiatement conscience de ce qui est sur le point de nous arriver.

Dès lors, dans le Chin'na, contrairement à ce qui se passe avec l'escrime des coups, l'instant de KO sera perçu et expérimenté. Il restera en nous une certaine crainte et un sentiment de respect envers ces techniques mortelles qui ne nous permettent pas d'encaisser et de continuer.

Nous en avons aujourd'hui beaucoup d'exemples dans les combats de MMA et de Vale Tudo, où les combattants qui sont victimes d'une soumission avec une clé ou un étranglement ont inmanquablement perdu le combat.

Je me souviens, moi aussi, dans mes expériences de combattant, avoir participé, pendant une assez longue période, à des rencontres de Free Style ou de

Kung-Fu Contact, où je me battais contre des individus souvent plus lourds que moi et, dans de nombreux cas, sans protection ni beaucoup de règles. Mais je suis arrivé à les battre avec des coups isolés bien placés ou combinés et suivis, mais aussi avec de soumissions au moyen de techniques de Chin'na, souvent appliquées au sol.

J'ai cependant eu une expérience amère, celle de me sentir impuissant, paralysé physiquement et détruit psychologiquement. Ce fut une défaite au cours d'un combat dans le Sud de la Chine, justement par une technique de Chin'na qui me laissa par terre à moitié paralysé.

Mais je vais être un peu plus précis, parce que cette situation dura presque qu'une semaine et que ce n'est qu'après plusieurs traitements de médecine traditionnelle chinoise que m'appliquèrent des médecins et des maîtres que je suis parvenu à retrouver l'espoir de pouvoir continuer de pratiquer et de revoir les êtres qui m'étaient chers. Je vous assure que l'expérience fut beaucoup plus effrayante qu'un classique coup de KO.

J'aimerais pour cela rendre les pratiquants des différents arts martiaux plus sensibles aux risques qu'il peut y avoir à pratiquer ces techniques sans conscience ni contrôle tout en leur faisant prendre conscience de l'efficacité que le Chin'na peut avoir dans un véritable combat traditionnel.

N'oublions pas que les authentiques guerriers du monde entier ont toujours utilisés ces techniques pour assurer la destruction de leur ennemi.

# CHIN'NA



# Kaze no Ryu



*Le texte de cet article est un extrait du livre  
« Les points clés de l'éthique du samourai  
», publié en Espagne, il y a un mois.*



✘ **Shidoshi Jordan & Juliana Bugei**



## PEUT-ÊTRE N'AI-JE PAS FAIT ASSEZ D'EFFORTS ?

*« On n'obtient rien sans effort. On peut arriver à tout avec des efforts. »  
Ralf Emerson*

Se motiver, c'est conjuguer l'enthousiasme, l'acharnement et la confiance et les utiliser comme voies vers la réalisation. S'efforcer, ne pas renoncer devant une tâche, insister toujours même si on n'a pas de résultats, sont des choses qui, en plus de l'optimisme, exigent des objectifs clairs : ce qu'on appelle l'attitude « de ceux qui peuvent le faire ».

Il est facile de perdre de vue l'objectif ou de cesser de voir clairement où l'on veut arriver, lorsque quelqu'un ou quelque chose attire notre attention. Ne nous faisons pas d'illusion, nous nous distrayons très facilement et nous nous écartons de notre centre de décisions. Il peut également arriver que nous établissions des buts sans que les objectifs soient prêts ou structurés pour devenir réalité.

Commettre une erreur et s'en repentir est l'une des meilleures leçons d'apprentissage que l'on puisse recevoir et la meilleure manière de devenir bons dans quelque chose, c'est de continuer d'y travailler.

Si nous nous efforçons sincèrement, nous verrons que l'entraînement devient facile. Tout devient plus facile avec la pratique. Si nous insistons dans nos efforts pour rester attentifs et concentrés sur l'entraînement ou sur l'apprentissage, nous développerons une attitude plus profitable et la récompense sera la satisfaction d'atteindre chaque jour le maximum.

Beaucoup de personnes qui suivent la voie traditionnelle finissent par pécher en ce qui concerne l'effort personnel à cause de leur faible activité de concentration.

Il y a trois attitudes importantes pour la pratique de la maîtrise de la pensée dans l'entraînement et dans le processus de l'autodiscipline :

### **1. Remplacer immédiatement les pensées négatives par des pensées positives.**

La qualité des pensées que nous avons est importante. Expérimenter des conditions et des expériences correspondantes à notre attitude mentale prédominante et à nos pensées habituelles. Une pensée négative nous conduira à une expérience désagréable, tandis que nos pensées positives nous conduiront à des expériences agréables. Comme la pensée est créative, ce que croyons être vrai en pensée se manifestera ou sera créé. Pour cette raison, quelqu'un qui pense négativement habituellement et de manière persistante aura besoin de transformer ses pensées en des pensées positives. Il doit penser à ce qu'il fait bien et surtout, refuser de penser à ce qu'il fait mal.

La vitalité, la sensation d'avoir de l'énergie est proportionnelle à la qualité de notre vie quotidienne. La qualité de vie n'est pas un bien de consommation que l'on peut acquérir. La qualité de vie est le fruit de la connaissance de ses propres besoins, de son potentiel et de ses limites à chaque époque de la vie. Elle surgit parce que nous nous connaissons nous-mêmes, nous prenons soin de nous, nous nous respectons et nous nous donnons des priorités. Se donner des priorités, ce n'est pas être égoïste, mais apprendre à protéger sa propre vitalité. C'est cette énergie qui est capable de conserver la force pour travailler et la capacité de comprendre et de vivre la vie.

### **2. Réduire les pensées**

De temps en temps, nous devons nous souvenir de ceci : observer la pensée et comprendre que ce à quoi nous sommes en train de penser est totalement inutile. Nous pouvons tout simplement éloigner cette pensée inutile. Ne pas l'alimenter et faire de cela une habitude. En réduisant nos pensées inutiles, nous tranquillisons progressivement la pensée.

Généralement, nous observons notre mental pour voir ce qu'il est en train de faire, pour voir si son comportement est bon ou mauvais, pour voir s'il n'est pas en train de créer un truc idiot ou nocif. Nous recueillons le fruit de ces pensées et ensuite notre imagination se met à fonctionner : « Qu'ai-je fait pour mériter cela ? Je n'ai fait de mal à personne ». « Je suis déprimé. Pourquoi suis-je ainsi ? ». Nous ne comprenons pas que tout cela a surgi d'une pensée incontrôlée.

La vigilance améliore la qualité de nos pensées. L'esprit ne pense pas mal s'il est observé. La pensée se sent mal quand on la surprend en train de penser à quelque chose d'idiot. Si réellement nous faisons un effort pour observer la pensée et voir ce qu'elle est en train de faire, elle devra bien se porter. La pensée agit moins bien quand elle sait que nous ne faisons pas attention à ce qu'elle fait. Quand nous observons constamment la pensée, elle se calme et se tranquillise.

### **3. Conserver la pensée en équilibre et stable**

Notre pensée est souvent très instable. Presque toutes les influences externes peuvent altérer son équilibre et provoquer en nous des pensées que nous ne voulons pas avoir en réalité. Nous ne pouvons pas stabiliser la pensée d'un moment à l'autre, parce que pendant des années, elle a suivi son propre cours. Mais la pensée peut devenir stable à travers les pratiques qui existent pour ce faire : la concentration,

la méditation, la pratique constante de la vigilance de nos pensées.

Si nous conservons une pensée instable, nous continuerons d'être sujet à des changements d'objectifs, d'idées et même d'humeur. Tout cela affecte notre prédisposition à réaliser les choses. Partant du principe que, pour atteindre certains idéaux, nous devons y travailler, il ne peut y avoir en permanence une instabilité en ce qui concerne les objectifs qui exigent qu'on leur consacre du temps. Parfois, quand nous désirons certaines choses qui peuvent être atteintes assez facilement, nous voyons surgir les résultats au bout de quelques jours ou quelques mois. Mais quand quelque chose exige plus de temps, la plupart des gens se découragent face aux inversions à long terme. Étant donné que chaque personne obtient des réponses à son entraînement en des temps différents, il se peut que ces résultats se manifestent, chez certains, en quelques années et, chez d'autres, en plusieurs dizaines d'années. Dans ce cas, la voie martiale peut décourager, tout comme n'importe quelle autre activité qui exige plus qu'un effort physique.

Il ne s'agit pas ici d'exercices qui dépendent d'un grade supérieur, d'une connaissance plus approfondie ou encore d'autres arts qui doivent être dominés, mais en ce qui concerne la voie martiale, nous savons que si ce n'était pas une voie, cela porterait n'importe quel nom, mais pas celui de voie. On ne peut pas suivre un petit cours d'arts martiaux et se considérer comme un expert en la matière. Et on ne peut pas non plus penser que sept ans suffisent à faire de quelqu'un un maître dans certains arts comme le font les universités. C'est là la grande différence.

S'il s'agit d'une voie martiale, stabiliser la pensée est un facteur primordial pour comprendre le temps et les conséquences, les inversions sur nous-mêmes et les résultats, les sacrifices et ce que nous en récoltons. La pensée doit être éduquée tout autant que le corps. Cela, parce qu'avec elle, nous pouvons voir la vie de nombreuses manières et la considérer comme un éternel combat. Un déséquilibre peut engendrer une vision déformée des choses qui ne prend pas en considération les possibilités de facilités et de bonheur. À ce sujet, nous pouvons voir clairement que souvent, indépendamment de ce qu'une personne ait acquis ou possède, ses propres pensées peuvent faire en sorte qu'elle se sente malheureuse et misérable et l'amener à croire qu'il lui manquera toujours quelque chose d'extrêmement important pour atteindre les conditions du bonheur. Et même si cet élément est acquis, la sensation de vide se maintient parce que l'état de la pensée reste le même. Ainsi,



ce que nous devons modifier et améliorer, c'est la pensée.

Si nous ne contrôlons pas la pensée, il n'y a rien que nous puissions contrôler. Tout dépend d'elle et part d'elle. C'est elle qui fait les interprétations et c'est à elle que celles-ci reviennent. La véritable joie cependant apparaît quand l'individu se libère de la charge de sa propre pensée. Cette libération se fait progressivement. Petit à petit, il éloigne les pensées et les sentiments négatifs et établit un état d'âme positif, une plus grande santé physique et émotionnelle.

Nous parviendrons difficilement à maintenir la pensée complètement stable à tout moment, mais nous pouvons comprendre les lois des opposés et essayer de conserver l'équilibre quand l'harmonie fait défaut. C'est la théorie du Yin et du Yang, qui considère que tout dans le monde est composé des éléments opposés Yin et Yang. Le côté positif est le Yang et le négatif, le Yin. Ces éléments se transforment, se complètent et sont en éternel mouvement, équilibrés par l'invisible et omniprésent Tao. Le Yang est la force positive du bien, de la lumière et du masculin. Le Yin est l'essence négative du mal, de la mort et du féminin. Quand ces éléments ne sont pas en équilibre, le rythme de la nature s'interrompt du fait des désajustements et cela débouche sur des conflits. Intérieurement, la même chose peut se produire. Tout comme l'eau prend la forme du récipient qui la contient, l'homme doit apprendre à équilibrer son Yin et son Yang afin de vivre en harmonie avec le Tao.

Principes opposés et complémentaires, le Yin et le Yang s'engendrent l'un l'autre, tout comme le jour suit la nuit. De l'équilibre entre ces forces dépend la santé de l'être humain et ses relations harmonieuses avec son environnement.

De cette manière, nous comprenons qu'être en équilibre est un acte de sagesse et le cultiver, c'est conserver cette sagesse.

#### Équilibre (auteur inconnu) :

Pour me sentir plein, je dois être stable. Pour être stable, l'équilibre est nécessaire. L'équilibre entre être joyeux, mais pas inconvenant. Être sincère et ne pas blesser. Être ferme dans ses idées sans être arrogant. Être humble sans être soumis. Être rapide, mais pas imprécis. Être content, mais pas complaisant. Être insouciant, mais pas négligé. Être amoureux sans être attaché. Être pacifique, mais pas passif. Être discipliné sans être rigide. Être souple, mais pas faible. Être communicatif, mais sans exagérer. Être obéissant, mais pas aveugle. Être doux, mais pas mielleux. Être mal-

léable sans être idiot. Être introspectif sans être cloîtré. Être déterminé, mais pas têtue. Être courageux sans être agressif.

#### 4. Savoir que la pensée façonne le destin

Il faut comprendre que chaque pensée façonne notre destin. À travers le contrôle de nos pensées, nous contrôlons notre destin, notre parcours et si nous avons de la chance, nous pouvons prévoir certaines situations. Nous pouvons changer d'attitude face aux événements. Nous pouvons modifier les effets des conséquences de nos attitudes passées. Nous pouvons cesser de souffrir et être plus contents.

Dans l'entraînement, nous ne pouvons pas nous laisser emporter par le fatalisme, orientant ainsi notre parcours vers un échec ou l'absence de succès, comme si les résultats de nos efforts étaient unis à un destin immuable, rendant toutes nos actions inutiles. Ce ne serait pas comprendre les lois de la pensée. Nous avons créé notre propre destin à travers nos pensées et nos actions.

La première chose après avoir stabilisé la pensée, c'est être conscient que sur la voie martiale, les rêves réalisés sont le fruit de grandes doses d'actions, d'attitudes, de pensées et de décisions. Il n'est pas possible de les réaliser en un claquement de doigts et si tout fait partie d'un long chemin, il y aura toujours des facteurs qui travailleront main dans la main avec l'enthousiasme et d'autres, avec le renoncement. Et les deux, enthousiasme et renoncement, seront toujours présents. C'est inévitable. Accomplir notre objectif dépendra de notre persévérance à le poursuivre.

Si le désir profond de notre âme, c'est d'aller plus haut, les obstacles seront également plus grands, ce qui est juste. Mais si nous nous contentons de moins, la conquête sera également plus facile. Nous devons avoir cela très clairement à l'esprit. Ça ne sert à rien de vouloir aller au plus haut et de projeter nos efforts au plus bas, pour culpabiliser ensuite le destin de ce qui nous arrive et essayer d'occulter la frustration, nous convainquant nous-mêmes que nous sommes condamnés à un certain niveau. Tout est fait d'opinions. La sincérité envers nous-mêmes doit donc être présente sinon, nous obtiendrons également de mauvais résultats car en désirant le plus bas, nous devons supporter les sacrifices d'une voie plus tortueuse, sans la moindre satisfaction ni le moindre encouragement.

Si nous voulons être plus prospères, sains, forts, tranquilles et pleins d'enthousiasme et aspirer à expérimenter la paix intérieure au cours de notre parcours, nous devons discipliner la pensée parce que c'est elle qui choisit de penser positivement, afin de démarrer nos actions en accord avec l'objectif. En pensant, en désirant et en agissant correctement, tôt ou tard, nous serons plus heureux.

**« Le plus important dans la vie, ce n'est pas la situation dans laquelle nous nous trouvons, mais vers où nous allons. »**  
Oliver Wendell Holmes







Contactez votre distributeur le plus proche

[www.fujimae.com](http://www.fujimae.com)



Bon de commande et liste de nos distributeurs à l'avant dernière page.



# Muay Boran

## Muay Kard Chiek

**L**e type de combat le plus spectaculaire chez les combattants à mains nues (ou plus précisément recouvertes de cordes) pratiqué dans l'art martial traditionnel appelé Muay Boran est le Muay Kard Chiek, la boxe avec les mains bandées. D'après des études réalisées par la Commission de la culture thaïlandaise, les époques de développement de la lutte siamoise peuvent être divisées en trois grandes ères (elles-mêmes sous-divisées en plusieurs périodes intermédiaires) : archaïque, où l'on combattait avec les mains complètement nues ; moyenne, où pour augmenter l'efficacité des attaques, les boxeurs se recouvraient les mains de cordes en coton ; et la moderne, qui signale la naissance du Muay Thaï, avec l'introduction des gants de Boxe.

Notre étude s'est centrée ces 10 dernières années sur l'analyse des caractéristiques de la période intermédiaire, redécouvrant les techniques de combat et d'entraînement de l'ère des mains nues ou Muay Kard Chiek.

Étudier et redécouvrir les systèmes d'entraînements qui permettaient à un expert de Muay Kard Chiek de frapper avec la plus grande puissance à mains nues sans être blessé aux mains (c'est, de fait, le principal problème que doit affronter aujourd'hui encore n'importe quel boxeur, habitué à l'usage de bandages et de gants, qui doit frapper à mains nues le crâne d'un adversaire dans une situation de besoin extrême) et apprendre à exploiter de la meilleure manière possible les mouvements de trapping (saisie) que permet l'absence de gants pour neutraliser les bras de l'adversaire, le bloquer avec une saisie et le frapper avec les genoux ou les coudes à la tête ou au corps ou le projeter par terre est l'objectif principal de la redécouverte d'un type de combat oublié pendant des dizaines d'années dans sa propre patrie.

En Extrême Orient, on est également en train de redécouvrir le Muay Kard Chiek d'un point de vue agonistique. Des combattants thaïs, malais, laotiens, cambodgiens et birmans s'aventurent de plus en plus dans des combats avec les mains bandées, d'une dureté extrême, sur les rings des plusieurs endroits du Sud-Est asiatique et à l'occasion du Songkran Festival dans la ville de Mai So près de la frontière de la Thaïlande avec la Birmanie. Un règlement qui permet une large possibilité de techniques debout (y compris les coups à la tête), valables jusqu'au renversement de l'adversaire, a été choisi pour ce type de combat en Orient, du fait de ce retour aux origines du Muay Thaï.

Pendant ce temps, en Europe, à la fin des années 90, suite de l'intense collaboration entre le maître thaïlandais Chinawoath Sirisompan et son élève italien Marco De Cesaris, une forme de compétition agonistique de Muay Kard Chiek « moderne » a été mise au point au sein de l'organisation qui s'occupe depuis toujours de la diffusion du Muay Boran au-delà des frontières thaïlandaises, l'International Muay Boran Academy (IMBA). Ces compétitions, qui respectent totalement l'esprit traditionnel du combat martial sans concessions (qui terminent avec le hors-combat de l'un des adversaires) grâce à certaines règles techniques étudiées par les deux maîtres, sont beaucoup plus proches de la sensibilité occidentale du combat sportif avec des règles. Le Muay Kard Chiek IMBA représente un compromis valable entre l'extrême dureté des combats sans règles qui sont réalisés en Orient et le besoin très important, en Occident, de prendre soin de l'intégrité physique des athlètes.

Cette forme de Muay Thaï à mains nues représente actuelle-

ment l'application agonistique la plus réaliste du Muay Boran (elle ne permet pas, bien sûr, la totalité des techniques). Elle peut offrir aux pratiquants de Muay Thaï traditionnel un banc d'épreuve valable pour tester les capacités réelles des combattants et des passionnés de l'art martial. Il s'agit là d'une épreuve continue pour la matérialisation de ses théories conduisant dès lors à un développement incessant de la spécialité afin d'obtenir une efficacité agonistique et martiale maximale.



## Arjan Marco De Cesaris



[www.muaythai.it](http://www.muaythai.it)

มวยโบราณ



# DVD'S ARTS MARTIAUX

REF.: DVD/KWANG



REF.: DVD/SILAT



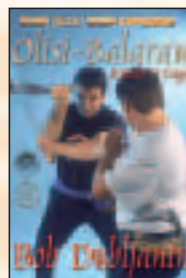
REF.: DVD/SILAT2



REF.: DVD/SILAT3



REF.: DVD/SILAT4



REF.: DVD/LYNG



REF.: DVD/LEVI



REF.: DVD/LEVI 3



REF.: DVD/LEVI 4



REF.: DVD/LEVI 5



REF.: DVD/LEVI 6



**DVD:  
€25,00  
C/U**

REF.: DVD/LEVI 7



REF.: DVD/MALTESE



REF.: DVD/MALTESE 4



REF.: DVD/OMAR2



REF.: DVD/OMAR3



REF.: DVD/OMAR4



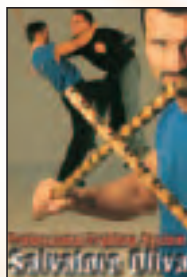
REF.: DVD/SALVA



REF.: DVD/SALVA2



REF.: DVD/SALVA3



REF.: DVD/SALVA4



REF.: DVD/SALVA5



REF.: DVD/SALVA6



Ref.	Titre	Qté	Prix	Total
Je joins mon règlement par: <input type="checkbox"/> chèque bancaire ou postal <input type="checkbox"/> Mandat-lettre à l'ordre de BUDOC <input type="checkbox"/> Carte bancaire N°: _____ Date d'expiration: _____		Total Commande Frais de Port <b>Total à Payer</b>		

Frais de transport: 7,00 € pour 3 articles / 5,50 € pour 1 ou 2 articles / 8,00 € plus de 3 articles

**Bon de Commande** à retourner avec votre règlement

Nom: \_\_\_\_\_  
 Prénom: \_\_\_\_\_  
 Adresse: \_\_\_\_\_  
 code postale: \_\_\_\_\_  
 Ville: \_\_\_\_\_  
 Tél: \_\_\_\_\_

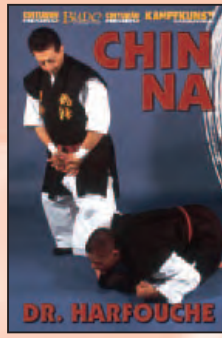


**Commandez à:**  
 84, cours Gambetta  
 69007 Lyon  
 Tél: 04 78 58 48 31  
 Fax: 04 78 72 39 04

REF.: DVD/HARFOU



REF.: DVD/HARFOU2



REF.: DVD/HARFOU3



REF.: DVD/KAPAP



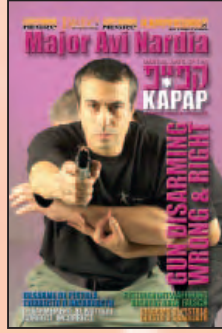
REF.: DVD/KAPAP2



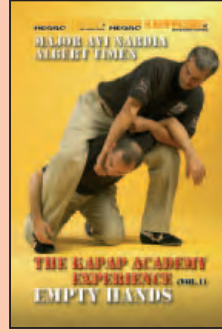
REF.: DVD/KAPAP3



REF.: DVD/KAPAP4



REF.: DVD/KAPAP5



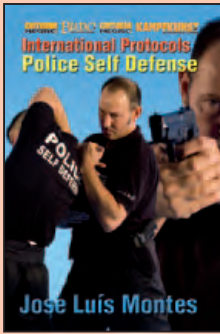
REF.: DVD/CARTER2



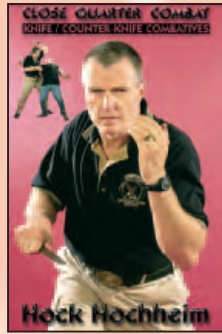
REF.: DVD/CARTER3



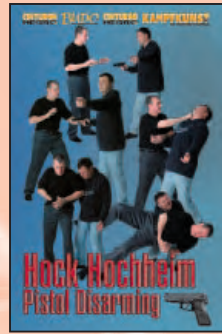
REF.: DVD/MPOL1



REF.: DVD/HOCH2



REF.: DVD/NTS13



REF.: DVD/AKIS4



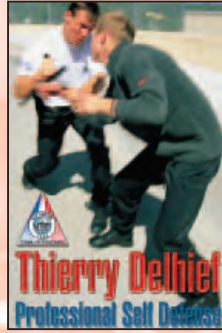
REF.: DVD/AKIS7



REF.: DVD/AKIS9



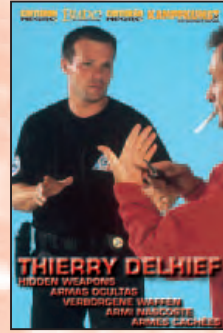
REF.: DVD/DEL1



REF.: DVD/DEL2



REF.: DVD/DEL3



REF.: DVD/DON



REF.: DVD/CUBA1



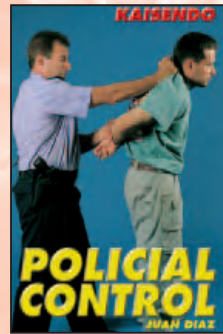
REF.: DVD/CUBA2



REF.: DVD/KAISEN1



REF.: DVD/KAISEN2



REF.: DVD/ECP01



REF.: DVD/KAISEN3



REF.: DVD/KAISEN4



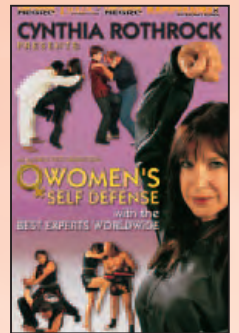
REF.: DVD/JH1



REF.: DVD/BODY1



REF.: DVD/CYNTHI2





# Gracie Jiu Jitsu

## **Le principe du Punch Proof dans le Gracie Jiu-Jitsu**

La première règle du grand maître Hélio Gracie en développant sa self-défense fut d'établir l'efficacité des techniques et des principes et de faire du Gracie Jiu-Jitsu le système que nous connaissons et que nous pratiquons aujourd'hui.

En anglais, on les appelle des « punch proof techniques », nous pourrions dire qu'il s'agit de techniques applicables réellement dans la rue, surtout quand l'adversaire peut rendre le coup, que ce soit avec le pied ou avec le poing.

Mais comment transposer cette réalité à l'entraînement ? Pour l'expliquer de manière facile, nous pourrions dire que chaque technique, et avec elle chaque processus (c'est à dire le chemin que nous faisons pour arriver jusqu'à elle), a dû être examinée pour voir si elle fonctionnait bien contre un adversaire qui méconnaissait les techniques de la lutte proprement dite, qui soit plutôt un combattant de Kickboxing, un boxeur ou simplement quelqu'un qui a appris à se battre dans la rue, quelqu'un qui, instinctivement, n'utiliserait pas des techniques de lutte, mais plutôt des coups.

On oublie souvent que les véritables agresseurs dans une situation réelle, par exemple au cours d'un hold-up, ne sont pas des pratiquants d'arts martiaux, mais des gens qui ont appris à se battre dans la rue pour survivre. Ces individus ont des valeurs élémentaires

et des opinions différentes des nôtres à propos de la survie. Je pense aux grandes villes du monde comme New York, Rio de Janeiro, Mexico, ou encore aux villes européennes.

Les professeurs d'arts martiaux d'aujourd'hui doivent s'occuper de ces circonstances changeantes, surtout s'ils enseignent une self-défense moderne. Il est de notre devoir d'adapter le système aux exigences les plus récentes, mais sans violer les principes et les règles de base. Dans le Brazilian Jiu-Jitsu, la partie sportive des compétitions de Gracie Jiu-Jitsu n'est pas différente. Pour être parfaitement préparés et pouvoir ainsi être toujours parmi les premiers, les athlètes de BJJ doivent s'adapter en permanence aux nouvelles règles de compétition, temps de combat et systèmes de ponctuations. Voyons l'un ou l'autre exemple et parlons rapidement de ce que nous devrions observer.

### **La position montée ou à cheval**

La scène est la suivante : vous êtes couché par terre sur le dos et l'adversaire se trouve assis sur vous. Il faudrait ajouter ici que l'adversaire pourrait peser dix ou vingt kilos de plus que vous et qu'évidemment, il ne sera pas simplement assis sur vous sans rien faire. Il essaiera de vous contrôler en utilisant son poids, en vous étranglant ou en vous frappant au visage. Un vrai cauchemar pour n'importe qui.

Un autre avantage de l'adversaire dans ce cas, et cela les experts sans

expérience en Gracie Jiu-Jitsu l'oublient souvent, c'est qu'il utilisera également son propre poids corporel pour frapper et étrangler. Autrement dit, s'il appuyait avec une main seulement sur votre larynx, vous n'auriez pas plus de 5 à 10 secondes avant de vous évanouir et il pourrait alors faire de vous tout ce qu'il veut.

Je vois souvent des experts en self-défense qui pensent que dans des cas comme celui-là, on peut facilement frapper les organes génitaux ou piquer dans les yeux. Si on vous dit quelque chose du genre, croyez-moi, vous feriez bien de changer d'académie le plus vite possible car cet expert vous raconte des histoires que vous avez peut-être envie d'entendre, mais qui très certainement ne vous sauveront pas. De fait, la longueur du bras à elle seule fait déjà une grande différence s'il vous essayez d'atteindre les yeux de l'adversaire depuis la position couché sur le dos. Il est possible que vous parveniez à le frapper une fois dans le bas-ventre, mais en même temps, l'adversaire pourra d'en haut vous casser la figure. C'est là que réside la différence entre la réalité et la fantaisie !

### **Capter et retourner**

Le grand maître Carlos Gracie et Hélio Gracie accordaient beaucoup d'importance à cette position car les incrédules qui montaient sur le ring en Vale Tudo avec eux étaient jetés par terre en quelques secondes et immédiatement dominés depuis la montée. Nous avons déjà mentionné l'avantage

# The Vacirca Bros.





de cette position qui est la possibilité d'utiliser tout le corps dans la technique. Avec une bonne assise, une clé d'épaule ou de bras fonctionne en un mouvement d'une fraction de seconde, sans vous faire courir aucun danger ni donner aucune opportunité à votre adversaire (image 1).

C'est pour cela que la première leçon de Gracie Jiu-Jitsu commence justement là. Vous pouvez faire l'expérience chez vous : demandez à un ami de vous contrôler depuis la position montée. La première chose que vous remarquerez, c'est que votre respiration deviendra de plus en plus difficile. S'il ne reste pas assis sur votre ventre, mais déplace lentement le poids de son corps vers vos poumons, votre respiration deviendra deux fois plus difficile. Qui penserait alors à ce moment-là pouvoir vaincre l'adversaire d'un seul coup ? Seul quelqu'un qui n'a jamais vraiment été dans cette situation. Mais les Gracie firent de cette position la position numéro 1 et ils l'étudièrent dans tous ses détails.

Il en résulta quelque chose de plus : les techniques de défense dans cette position. D'un côté, ils voulaient savoir comment dominer un adversaire dans cette position, mais ils voulaient également savoir comment en sortir le plus efficacement possible. C'est ainsi que surgit le premier principe de la défense de la montée, « capturer et retourner ». En ce qui concerne ce principe, il faut comprendre qu'être couché correctement est déjà une partie importante de la technique. On ajoute à cela la position du coude qui oblige l'adversaire à

rester assis sur le ventre, car plus on le redresse, plus une technique de contre-attaque sera difficile.

Arrive maintenant la « capture ». Autrement dit, il faut que vous soyez capable de contrôler l'un des bras de l'adversaire. S'il essayait, par exemple, de vous étrangler, vous auriez déjà la possibilité de mettre ce bras sous contrôle en capturant sa main et son coude, en contrôlant en même temps également le pied de ce côté, de l'extérieur, pour ainsi interdire la mobilité des jambes. Nous levons également l'autre jambe, mais au milieu de l'adversaire pour que la hanche ait suffisamment de force.

En soulevant la hanche, l'adversaire tombera de tout son poids vers l'avant et nous donnera ainsi l'occasion de le « retourner ».

C'est le même principe qui est utilisé si l'adversaire met son bras en dessous de ma nuque. Il le fait souvent pour bloquer la tête également. Mais il se fait que de cette manière, l'adversaire donne déjà son bras et il sera dès lors plus facile de le contrôler et d'appliquer la même technique de défense.

Une troisième variante du « capturer et retourner » est utilisée quand l'adversaire non seulement appuie vers le bas et étrangle, mais encore frappe là où il le peut. Au premier moment, il faut penser à se protéger contre ces coups à la tête. Nous déplaçons pour cela notre torse et notre tête en direction du ventre de l'adversaire et nous protégeons notre visage en l'appuyant contre son ventre. Il faut utiliser les bras et les mains libres pour attraper le dos de l'adversaire.

Avec cette saisie du tronc, il est possible de le jeter par terre. S'il veut alors nous frapper, il tombera presque certainement le visage contre le sol. Il essaiera donc de se stabiliser. Il faut profiter de ce moment pour monter avec de petits mouvements vers les épaules pour alors pouvoir capturer l'un de ses bras de l'intérieur vers l'extérieur. Il se trouvera alors dans une situation semblable aux variantes précédentes sauf qu'il devra prendre l'initiative. Si par exemple, nous avons capturé le bras de l'adversaire avec notre bras droit, nous devons bloquer de nouveau le pied de l'adversaire avec notre pied droit. Notre main gauche, nous pouvons la mettre sur sa hanche ou en dessous de son avant-bras pour engendrer plus de force de levier dans la rotation.

N'oubliez pas de lever les hanches car c'est des hanches que provient la véritable force de levier et non de la force musculaire.

## Remarque

J'aimerais ici remercier les membres de mon équipe de la Triangle Academy de Zurich. Si nous n'avions pas travaillé ensemble pendant des années et sans leur effort infatigable, rien de tout ceci n'aurait été possible. Merci aussi tout particulièrement à (sur la photo de gauche à droite) : Jonas Ambühl, Luca Gorgoni, Jonathan Bradley, Daniel Lehmann, Domenic Schnoz et mon frère Demetrio Vacirca.

À Zurich, nous offrons également des cours de formation d'instructeurs ([www.triangleacademy.ch](http://www.triangleacademy.ch))







# HAGANA SYSTEM

Ofir, Fondateur du HAGANA SYSTEM nous accorde une interview exclusive sur son système de combat.

Véritable pré-curseur en matière de self-défense, Ofir enseigne dans de nombreux endroits du globe, aussi bien à des professionnels de l'intervention qu'à des civils.

A seulement 33ans, Ofir est reconnu mondialement pour son pragmatisme et son expérience de vie.

**Ofir , qu'est ce que la méthode Hagana ? En quoi diffère t elle des autres systèmes ?**

Le HAGANA SYSTEM est une méthode inspirée du Krav-Maga, Le Hagana traite de manière différente certaines attaques et se penche sur des situations extrêmes de self-défense de rue.

Une des principales différences est que le programme technique n'est pas figé et se développe avec l'actualité de terrain.



**Comment expliquez vous le succès grandissant de votre système ?**

Toutes les techniques sont adaptées en fonction du profil des élèves et du besoin de la situation.

Tout le monde peut étudier le Hagana, hommes, femmes, enfants, valides ou à mobilité réduite.

Les gestes sont simples, efficaces, instinctifs et amenés avec une pédagogie unique.

Chez nous, pas de « RAMBO », que des gens simples, humbles et se remettant en question.

**Sous quelle forme enseignez vous le Hagana ?**

Il y a 2 grandes formes d'enseignement. La première ,en club, de manière régulière ,tous les soirs dans mes clubs à Marseille etc... ou bien lors de stages de week-end que je dispense un peu partout en Europe , sur demande des personnes souhaitant découvrir une nouvelle vision du combat de rue.( Enseignants d'une autre discipline ou passionnés).

**Comment se développe le HAGANA en Europe ?**

Je forme personnellement les personnes qui me sollicitent pour devenir instructeur, sur des critères très strictes et exigeants afin de garder un haut niveau de qualité et de professionnalisme.

Je ne veux pas faire l'erreur de certains autres systèmes, de former « à la va vite » des instructeurs.





# Sifu Martin Sewer

## **Hung Gar - Travail des pas**

« Deeper and more power ». J'entends encore mon sifu, le grand maître Chiu Chi Ling, 10e Dan. Oui, je me souviens de mes débuts avec lui. Il voulait toujours que mes positions soient plus profondes et mieux enracinées. Dans chaque technique, j'ai dû m'efforcer au maximum. Cela fatigue beaucoup et c'est un excellent exercice de santé et de gymnastique.

Quand je pense aux stages sous sa direction, il me vient immédiatement à l'esprit qu'il avait coutume de me parler de « Mabo ». Pour moi, « Mabo », c'était une expression que les pratiquants du Wusho Moderne utilisaient beaucoup pour la position du cavalier. Mais quand il parlait de « Mabo » dans ses cours et ses stages, il se référait au travail des pas complets du Hung Gar Kung-Fu. À de nombreuses occasions, il soulignait l'importance des positions et des pas. En réalité, position n'est pas le mot correct. Le combat est un mouvement. D'une position, on passe à une autre. Rien n'est immobile, tout est en mouvement. Mais justement pour cela, il est important d'apprendre et de comprendre chaque position. Le pratiquant doit savoir quels sont les avantages d'une position, comment protéger efficacement les genoux, le bas-ventre et d'autres parties importantes du corps. Comme le mouvement engendre en même temps de la force, une pure force de percussion, le combattant frappe l'adversaire le plus durement possible avec le moins d'effort possible. Mais en même temps, il doit conserver un excellent équilibre. Il doit être le plus stable et le plus assuré possible. Et ce ne sont là que quelques-unes des exigences d'une position.

Dans le Hung Gar, nous utilisons des positions orthopédiquement

correctes. Autrement dit, si nous les exerçons correctement, nous n'aurons jamais mal aux genoux ni d'autres problèmes semblables et notre corps deviendra de plus en plus fort.

Quand on observe un boxeur qui gagne, on comprend pourquoi le travail des pas est important. Ici, il s'agit de dévier et d'avoir les meilleurs angles pour frapper de nouveau et en même temps ne pas être frappé. Le travail correct des pas n'est pas seulement important dans la Boxe. C'est la même chose en Kick-Boxing, dans la Boxe thaï et même en Judo. Je suis conscient que les débutants en Hung Gar n'avaient pas imaginé comme ça le Shaolin Kung-Fu. Ils veulent apprendre à se battre tout de suite et apprendre déjà les techniques mortelles. Mais les positions et les pas sont indispensables pour être un bon combattant. Quel que soit le système.

## **Hung Gar - Bagua**

Dans le Hung Gar, les positions et tout le travail des angles se basent beaucoup sur le Bagua (Pak Kua). Toutes les directions renvoient au Bagua. Le Bagua est un symbole octogonal. Tout le monde l'aura certainement vu à l'entrée des écoles de Kung-Fu, des restaurants chinois ou des temples. Il est utilisé là bas comme un symbole du Feng-Shui (Fung Soi). On le trouve souvent avec un miroir au milieu. Quand nous parlons de directions et d'angles des positions dans le Hung Gar classique, nous utilisons toujours les termes du Bagua. De nombreuses situations s'expliquent ainsi facilement car c'est un excellent modèle d'explications. Un Sifu de Hung Gar doit inévitablement connaître le Bagua.

Dans le programme des armes du Hung Gar, nous trouvons le fameux

« Ng Long Pa Kua Kwan ». Dans cette forme du bâton, le Bagua est également un aspect important. Mais la forme du bâton n'est enseignée que vers la fin du grade moyen. C'est la dernière forme de bâton et la plus difficile dans le Hung Gar avec Chui Chi Ling. Évidemment, le Bagua est également présent dans les autres formes.

## **Hung Gar - Trois distances**

Nous continuons avec le numéro 3, dérivé lui aussi du Bagua. Dans le cas présent, il s'agit des distances dans notre Hung Gar. Nous reconnaissons trois distances :

Première distance : Lancer, balayer, coude, genou (tout ce qui est près du corps) y compris les techniques de sol.

Deuxième distance : Coups de poing sous toutes leurs formes et de toutes les manières.

Troisième distance : Coups de pied (techniques de jambes).

Nous contrôlons toutes ces distances dans le combat. Nous décidons à quelle distance nous voulons nous battre.

## **Hung Gar - Trois hauteurs**

**Dérivées également du Bagua, nous trouvons les trois hauteurs dans le Hung Gar classique :**

**1. Niveau bas :** Jambes jusqu'à l'abdomen inférieur

**2. Niveau moyen :** Abdomen inférieur jusqu'aux épaules

**3. Niveau haut :** Épaules et tête.

Ici aussi, il faut couvrir les trois niveaux. D'un côté avec une possibilité de pas raisonnables et de l'autre avec une position de la main correspondante. En outre, on attaque et/ou on contrôle le niveau correspondant au moyen des coups.



# Shaolin



[www.martinsewer.com](http://www.martinsewer.com)  
The Chiu Chi Ling lineage



Hung Gar Kung Fu

[www.budointernational.com](http://www.budointernational.com)

Attention, nouveau livre !

**NOUVEAU !**

# WENG CHUN KUNG FU



**Prix: €19,90**

## SIFU ANDREAS HOFFMANN

Il fait partie de la nouvelle génération des héritiers des traditions d'Orient. Mais oui ! Ces héritiers n'ont pas les yeux bridés ? Et bien quoi ? Ils sont cependant reconnus par leurs maîtres qui leur ont confié le destin de leur style. Des personnes comme Paolo Cangelosi (Kung-Fu, Chine), Shidoshi Jordan Augusto (Kaze no Ryu, Japon), Martin Sewer (Hung Gar, Chine) ou encore l'auteur de cet article, pratiquèrent, étudièrent et se donnèrent plus qu'aucun autre dans le but manifeste de perpétuer des arts martiaux qu'il aurait été inimaginable de voir, anciennement, entre les mains des étrangers.

Andreas Hoffmann est un homme qui se consacre corps et âme à son art, il sait, il enseigne et il le fait très bien. Je suis donc fier de présenter ici son nouveau livre, un événement marquant de plus au milieu d'une réussite bien méritée, pour que les belles traditions guerrières du passé existent dans la vie des gens d'aujourd'hui.

*Alfredo Tucci*

Maintenant publier le premier livre international sur cet art martial. Il doit être le premier et la base d'une série de livres qui traiteront d'un style qui est la seule connexion avec le Shaolin Chan, qui aborderont les arts martiaux efficaces, l'amélioration de la santé et les arts thérapeutiques du Weng Chun.

Ce premier livre découvre les bases du Weng Chun Kung-Fu, autrement dit les stratégies particulières de combat, tels que les 6 principes et demi et les 18 points de combat. Il traite en outre des méthodes d'entraînement et des formes Saam Pai Fat, Sap Yat Kuen et Luk Dim Boon Kuen, et des applications du mannequin de bois. Il traite également des applications pour la self-défense et des bases des dix sagesses dont on a besoin pour pratiquer le Zen Weng Chun.

*Andreas Hoffmann*

# 李小龍

**COMMANDEZ À:  
BUDO INTERNATIONAL V.P.C.  
TÉL: 04 78 58 48 31  
FAX: 04 78 72 39 04**

# Complétez votre collection de livres d'arts matiaux avec



**AUTEUR: EVAN PANTAZI**



**KYUSHO-JITSU  
LES POINTS VITAEUX**  
Prix: €20



**KYUSHO-JITSU.  
CLÉS ESSENTIELLES DES  
POINTS VITAEUX**  
Prix: €19

**POINTS VITAEUX: COURS  
AVANCÉ - KYUSHO-JITSU.**  
Prix: €19,95



**KYUSHO-JITSU.  
POINTS VITAEUX POUR LE  
PLAISIR SEXUEL**  
Prix: €9,50



**KYUSHO JITSU  
PROGRAMME DE  
POINTS VITAEUX POUR  
LES CORPS DE  
SÉCURITÉ ET LES  
FORCES DE L'ORDRE**  
Prix: €19,95

**AUTEUR: PAOLO CANGELOSI**



**L'ESSENCE DU KUNG-FU**  
Prix: €23,50



**HUNG GAR KUNG-FU**  
Prix: €19,95

**AUTEUR: VÍCTOR GUTIÉRREZ**



**WT- LE TAO DE L'ACTION**  
Prix: €25



**LES SECRETS DU WT- RÉ-ÉVOLUTION**  
Prix: €23,50



**LE BO MANUEL DU  
BÂTON JAPONAIS**  
Auteur:  
J.L. ISIDRO CASAS  
Prix: €19

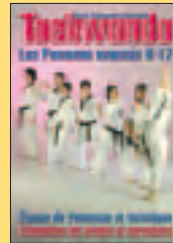


**SHAOLIN - VOYAGE  
AU CŒUR DU  
PEMPPE**  
Auteur:  
HUANG AGUILAR  
Prix: €23

**Auteur: ÉQUIPE ESPAGNOLE DE  
POOMSÆ ET TECHNIQUE**



**TAEKWONDO POOMSÆ:  
LES POOMSÆ ÉLÉMENTAIRES 1-8**  
Prix: €19,95



**TAEKWONDO POOMSÆ:  
LES POOMSÆ  
LES POOMSÆ AVANCÉS 9-17**  
Prix: €22,95



**AUTEUR: ALFREDO TUCCI**



**L'ART DE LA GUERRE**  
Auteurs:  
J.Mª Sánchez Barrio  
et Alfredo Tucci  
Prix: €26,75



**LE GUERRIER  
CONSCIENT**  
Prix: €42

**CARREFOURS -  
GUERRIERS  
DU XXI<sup>e</sup> SIÈCLE**  
Prix: €19,95



**LE SAMOURAÏ QUI  
EST EN VOUS**  
Prix: €14

**LE GUERRIER SACRÉ**  
Prix: €14



**OKINAWA KEMPO  
KARATE JUTSU**  
Auteur: CHOKI  
MOTOBU  
Prix: €19,90



**ZEN EN  
MOUVEMENT**  
Auteur:  
SENSEI RICHARD  
KIM  
Prix: €9,95



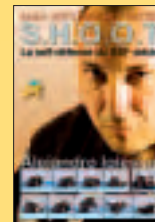
**LA "BIBLE" DU  
BRAZILIAN  
JIU-JITSU**  
Auteur: FRANCISCO  
MANSUR  
Prix: €24



**KARATE-DO**  
Auteur: OHTSUKA  
HIRONORI  
Prix: €24,95  
ÉDITION DE LUXE  
Prix: €150



**AIKIDO**  
Auteur:  
KAZUO NOMURA  
Prix: €19,95



**S.H.O.O.T.**  
Auteur:  
ALEJANDRO  
IGLESIAS  
Prix: €24



**LES 50 EILLEURES  
CLÉS DE BRAS ET  
DE JAMBES  
ET LEURS  
SORTIES...  
POSSIBLES**  
Auteur: SANTIAGO  
SANCHIS  
Prix: €19



**KRAV MAGA**  
Auteur: AVI NARDIA  
Prix: €23

**AUTEUR: MARCO DE CESARIS**



**MUAY THAI BORAN -  
L'ART MARTIAL THAÏLANDAIS**  
Prix: €22



**MUAY THAI BORAN  
TECHNIQUES AVANCÉES MARCIAL AILANDES**  
Prix: €25

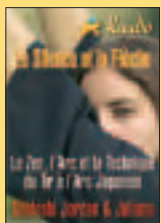
**AUTEUR: SUEYOSHI AKESHI**



**IAIDO: L'ART JAPONAIS DE DÉGAINER L'ÉPÉE**  
Prix: €19



**IAIDO AVANCÉ  
L'ART DE DÉGAINER LE KATANA JAPONAIS**  
Prix: €19



**KYUDO. LE SILENCE  
ET LA FLÈCHE**  
Auteurs: SHIDOSHI JORDAN  
& JULIANA  
Prix: €18



**AIKIDO: UN GUIDE  
POUR LA PRÉVENTION  
ET GUÉRISON  
DE LÉSIONS**  
Auteur: E. PLANELLS  
Prix: €17



**AIKIDO  
L'HÉRITAGE D'UESHIBA**  
Auteurs: PLUSIEURS  
Prix: €25



**TO-TE JITSU**  
Auteur: GUICHIN  
FUNAKOSHI  
Prix: €24,95  
ÉDITION DE LUXE  
Prix: €150



**LES GRANDS MAÎTRES  
DU KARATE**  
Auteur: SALVADOR HERRAIZ  
Prix: €19,99



**TAI-CHI CEN. LA FORME  
"YI LU" ET SES  
APPLICATIONS  
MARTIALES**  
Auteur: CHEN SENG YU  
Prix: €21,50



**LÉGENDES DU  
VALE-TUDO**  
Auteur: MARCELO  
ALONSO  
Prix: €19,99



**LA FAMILLE GRACIE ET  
LA RÉVOLUTION  
DU JIU-JITSU**  
Auteurs: M. ALONSO &  
A. TUCCI  
Prix: €25

**COMMANDEZ À: BUDO INTERNATIONAL V.P.C.  
TÉL: 04 78 58 48 31 / FAX: 04 78 72 39 04**



WWW.WENG-CHUN.COM





## **Les 6 principes et demi du Weng Chun bâton long**

### **Première partie**

Il nous faut mentionner en premier lieu que les armes principales du Weng Chun sont le bâton long et les doubles couteaux. Il y a un vieux proverbe de Weng Chun qui dit : « Les formes de main sont les semences, le bâton long est le professeur et les doubles couteaux sont la mère et le père. »

Le premier article sur les armes traite du bâton long car c'est l'un des premiers arts martiaux chinois. Historiquement, les moines de Shaolin étaient très connus pour leur maîtrise dans le maniement du bâton long. Comme leur philosophie pacifiste ne leur permit pas, pendant très longtemps, d'aiguiser leurs armes, ils devinrent des experts dans l'usage du bâton long. Ils battirent les pirates japonais armés de leurs armes samouraïs et protégèrent les pauvres et les innocents des bandits armés. Une légende raconte qu'un cuisinier sauva le temple d'une bande de voleurs avec son bâton long. On raconte également que le dernier abbé de Shaolin du sud, Chi Sim, affrêta la Jonque Rouge et battit le Tigre Wong. Ces deux moines Shaolin représentent une réincarnation du protecteur du bouddhisme de Shaolin, Kimnaro (en Inde on l'appelle Vajrapani), qui porte un long bâton et est vénéré dans le temple de Shaolin.

Le système d'entraînement clairement conçu du Weng Chun rend facile l'usage du bâton long. Les principes peuvent être transférés à toutes sortes d'armes et d'instruments de combat. Le travail corporel et les stratégies employées avec le bâton long sont également utilisés dans

le combat sans armes. Nous pourrions dire qu'il y a une circulation entre tous les types de combat, avec ou sans armes.

Mon grand maître Wai Yan dut lui-même défendre son commerce au marché de Hong Kong en utilisant son art martial. Ses maîtres l'utilisèrent en leur temps pour protéger les villages et de vastes territoires dans la Chine ancienne, quand des groupes de bandits déambulaient dans la région. Les gens appelaient les maîtres de Weng Chun, « les rois du bâton long ».

En ce sens, le grand maître Fung Siu Ching, le grand maître Tang Suen et le grand maître Pak Cheung méritent une mention spéciale. En outre, la célèbre méthode de Wing Chun de Yip Man incorpora une partie de la méthode du bâton long du Weng Chun dans son système. Il y a cent ans, Wong Wah Bo pratiqua le bâton long sur la Jonque Rouge, plus tard le grand maître de Wing Chun, Leung Jan, étudia différentes parties de la forme du bâton long de Weng Chun avec le grand maître Fung Siu Ching. Le grand maître de Wing Chun, Yip Man, apprit également une partie de la forme du bâton long au Dai Luk Lan, l'école de Kung-Fu du grand maître Wai Yan, là où j'ai moi-même été formé par lui.

Comme l'usage de l'arme était secret pour beaucoup, le véritable maniement de celle-ci ne se transmettait qu'aux élèves vraiment loyaux qui avaient, bien sûr, été mis à l'épreuve pendant très longtemps.

Comme je l'ai dit avant, le bâton long est appelé « le professeur du Weng Chun » (Kwun Wai Si). Il permet à l'élève non seulement de percevoir plus clairement la dimension spatiale des techniques de Kung-Fu, mais encore son application peut être exportée à tous les objets quotidiens et au combat sans armes. Un bâton long n'a pas de lame coupante, le guerrier doit être capable de concentrer la force sur un point du bâton long. S'il

veut être capable d'utiliser son arme efficacement, le bâton long doit finir par faire partie de lui. Le dicton chinois « Kwun Mo Leung Heung » (le bâton long n'émet pas deux sons) décrit parfaitement la manière de combattre avec le bâton long dans le Weng Chun : il faut essayer de frapper l'attaquant directement, au lieu de bloquer son arme. Si ce n'est pas possible, son arme doit servir de guide pour arriver à ses bras, le désarmer et détruire son équilibre. Il est également possible de contrôler l'adversaire avec un pas rapide, de sorte qu'il ne soit plus capable d'utiliser son arme. L'attaquant possède alors dans ses mains un bâton long « mort » alors que le pratiquant de Weng Chun en possède un « vivant ». Si l'attaquant essaye de bloquer, nous utiliserons l'énergie pour contrer et l'attaquer de nouveau.

### **Le programme du bâton long du Weng Chun inclut :**

- Ging (pouvoir), exercices avec le bâton long.
- Entraînement du combat classique avec les techniques-clés : les six techniques et demi.
- L'application du Luk Dim Boon Kwun, le combat contre un seul adversaire avec différentes armes.
- Chi Kwun, entraînement pour combattre avec le bâton contre un adversaire combattif en déviant la force de son coup, détruisant son équilibre et faisant de son bâton « vivant » un bâton « mort ».
- Compréhension et application des six principes et demi Luk Sim Boon Kwun.
- Bâton Dummy Kwun Chong.
- Bagua Kwun, combat contre plusieurs adversaires.
- Mouvement spécial en cercle Kiu (pont), exercices Kwun, appliquant au Bagua Kwun les quatorze principes du bâton long.

# WENG CHUN KUNG FU

# SIFU ANDREAS HOFFMANN

# BUDO

## INTERNATIONAL

En plus, notre web [www.budobif.com](http://www.budobif.com)  
est disponible pour vous!

Annoncez une **compétition**

Augmentez la notoriété de votre **club**

Faites connaître votre **point de vente**

Attirez les participants à vos **stages**

**BUDO INTERNATIONAL FRANCE**  
**Le magazine des passionnés d'arts martiaux**

Boite postale: 97 AP – 08760 Martorell

Barcelona (Espagne)

Tél: +(34) 93 775 50 03

Fax: +(34) 93 775 04 32

E-mail: [budobif@jpcnet.com](mailto:budobif@jpcnet.com)





**ATTENTION, NOUVEAU LIVRE !**



**Prix:  
€35,00**

« 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.

**COMMANDEZ À:  
BUDO INTERNATIONAL V.P.C.  
TÉL: 04 78 58 48 31  
FAX: 04 78 72 39 04**



**[www.budointernational.net](http://www.budointernational.net)**



# Master Alain Cohen

## La Ceinture Jaune État d'esprit

Vous visez la ceinture jaune, votre première ceinture qui symbolise votre volonté d'acquiescer la connaissance du Krav Maga et qui concrétisera tous vos efforts de recherche et d'entraînement de ces six derniers mois. Pour cette première ceinture tout est nouveau et tout reste à découvrir. Ne

vous laissez surtout pas décourager en réalisant qu'il s'agit d'une épreuve de longue haleine, que le programme est long et qu'il nécessite une grande

implication de votre part pour pouvoir un jour l'appliquer à la lettre. Car sachez qu'en réalité, à mesure que vous avancerez et que vous maîtriserez certains principes et techniques de base, vous verrez que ce sont souvent les mêmes mouvements et principes qui reviennent à chaque fois et par conséquent l'assimilation ne sera pas si laborieuse.

## Le Krav Maga est simple, rapide et efficace dans sa pratique, dans son enseignement et son apprentissage

### But à atteindre :

Ne cherchez pas à brûler les étapes et négliger votre apprentissage car vous allez créer des défauts. Le début est le plus important, soignez bien vos bases.

L'apprentissage juste des différents types de frappes, des manières de pivoter les hanches, de transférer le poids du corps ou de comment bien se mettre en garde... Tous ces éléments détermineront tout votre Krav Maga dans sa globalité.

## Programme

### 1) Chutes

#### a) Chute avant de face

Pour les chutes, il est primordial de toujours tourner la tête sur le côté de manière à ne pas heurter le nez ou le menton, car vous pourriez, en restant de face, vous blesser en cas de chutes violentes.

#### b) Chute arrière de dos en position de garde

Bien penser à rentrer la tête dans les épaules au moment de la chute pour éviter un choc avec le sol, les bras dans une position à 45° heurtent le sol le plus fort possible afin d'absorber l'intensité de la chute puis reviennent en garde, tandis qu'un pied appuie sur le sol afin de relever le bassin et l'autre se place en protection.

### 2) Roulades

#### a) Roulade avant

Lorsque l'on roulera, il ne faudra jamais écarter de son esprit que cette roulade pourra être effectuée sur une surface dure. Il est donc essentiel de s'entraîner à rouler sans que jamais la tête ne touche le sol. Pour la roulade avant, le but est de bien poser ses deux bras au sol comme indiqué sur la photo et de passer directement de la zone de la main à l'épaule en formant une légère courbe du bras, de manière à ne pas rouler sur le coude.

#### b) Roulade arrière

Pour la roulade arrière, il faut jeter ses jambes en arrière et aller rouler sur l'épaule opposée au côté où nous avons balancé nos deux jambes groupées, il en sera de même pour les genoux qui ne devront pas toucher le sol.

### 3) Position de garde

Pied gauche avancé d'un pas et légèrement tourné vers l'intérieur pour parer à d'éventuelles frappes aux parties.

Le pied droit à l'arrière est relevé en position dynamique d'attaque et non de défense passive, les mains relevées, la gauche vers l'avant et la droite qui protège le menton. On enfonce la tête dans les épaules de manière à positionner le menton à côté de notre épaule gauche.

La règle essentielle pour la garde est qu'un coup sur le côté peut nous fêler ou nous casser une côte, mais au moins, nous pourrions toujours continuer de combattre ou nous enfuir, tandis qu'un coup au visage peut entraîner le K.O., ce qu'il faut à tout prix éviter. Donc le plus important est de bien protéger le visage.

### 4) Coups de poing

- Coup de poing gauche
- Coup de poing droit
- Coup de poing gauche puis droit

Bien penser à pivoter les hanches pour transférer tout le poids du corps dans la frappe et gagner en distance de frappe. On frappe avec les deux « Kentos » (les os de la jointure main-douigts) du poing, en suivant une trajectoire totalement linéaire.

La ligne droite est toujours le chemin le plus court.

- Crochet

Bien penser à adopter une position de frappe en formant un angle de 90° au niveau du coude, la puissance de frappe viendra essentiellement du pivotement des hanches.

- Uppercut

Bien penser à adopter une position coude collé aux côtes, c'est le balancement des hanches vers le haut qui assurera la puissance des frappes en uppercut.

### 5) Frappes avec la main

- Piques :

- a) Pique aux yeux
- b) Pique à la gorge
- Paume

Toujours adopter une position de main légèrement recroquevillée comme une cuillère de manière à éviter de se casser les doigts en cas de frappes trop fortes ou de parades à nos attaques.

- Zvinger (manchette du bras)

Il peut se donner de la partie du bras au niveau du poignet, de la partie haute du bras ou alors les deux : d'abord le poignet suivi du biceps en exécutant un mouvement glissé.

### 6) Coups de coude

- 3 coups de coude horizontaux
- 4 coups de coude verticaux

À travailler uniquement avec les hanches, ne pas travailler avec le bras seul indépendamment de l'épaule et des hanches. Le pivot est primordial.





## 7) Coups de genou

- Coup de genou direct
- Coup de genou circulaire

Pour avoir de bons coups de genoux, ramenez au maximum votre talon vers votre fesse afin de rendre l'os du genou saillant au maximum pour donner une sensation de frappe plus dure.

## 8) Coups de pied

En statique, à partir de la position de garde

- Coup de pied direct, à droite et à gauche
- Coup de pied de côté, à droite et à gauche
- Coup de pied circulaire (Magal)
- Coup de pied Stira (gifle) intérieur et extérieur

Pour tous les coups de pied, le départ sera le même, on lève de face le genou de la jambe qui va frapper en exécutant déjà un premier pivotement de 90° de la jambe d'appui, puis en fonction du coup de pied choisi, on dépliera de face, de côté ou en circulaire, la jambe en ajoutant pour ces deux dernières un second pivotement de 90° à partir de la jambe d'appui, soit un pivot total de 180°.

- Coup de pied aux parties

C'est le seul coup de pied qui se donne sans présenter la jambe d'appui car le but est de ne faire aucun appel. Il faut envoyer ce coup de pied « jambe morte », jambe totalement relâchée pour obtenir l'effet particulier de fouetter rapidement les parties.

## 9) Coup de tête sur le nez

**Attention** : un coup de tête s'effectue toujours avec la partie dure de la tête sur une partie plus molle de la tête de l'adversaire, par exemple mon front va percuter son arcade sourcilière ou son nez.

## 10) Défenses contre coups de poing

**a) Parade contre coup de poing gauche**

**b) Parade contre coup de poing droit**

Le but est sur le « 1 » (phase de défense-contre attaque simultanée) de traverser l'adversaire.

**c) Parade sèche courte vers l'intérieur contre poing gauche ou droit.**

Attention ces parades doivent rester très courtes, ne jamais trop écarter les mains en protection de notre visage.

## d) Parade contre crochet

Bien faire la parade au niveau du poignet de l'adversaire et non de son coude ce qui pourrait au contraire accentuer sa frappe sur nous.

**e) Parade contre poings gauche-droite**

Pour ne pas être en retard, pensez surtout à regarder les épaules de l'adversaire qui constitueront le départ de son attaque, plutôt que ses poings, car il sera déjà trop tard pour parer efficacement.

## 11) Défenses contre coups de pied

**a) Défense contre coup de pied direct**

Pour cette défense il faut « croire » en la défense :

- rester totalement de face dans l'axe de l'attaque

- se servir du glissement de notre avant-bras sur le côté de la jambe de notre adversaire pour la faire dévier tout en rentrant en 1 (phase de défense-contre attaque simultanée) dans une contre-attaque au visage.

**b) Défense contre coup de pied circulaire :**

- \* Bas
- \* Moyen
- \* Haut

Parade basique type boxe thaïlandaise, défense extérieure de la jambe à 45° (hauteur variable selon l'attaque).

## 12) Défenses en 360°

Décomposition des sept défenses en 360°.

Exercice à travailler des deux côtés et à répétition afin de littéralement conditionner ses mouvements de défense simple en défenses instinctives et salvatrices.

**13) Défenses contre menace de pistolet**

### a) De face

La main bouge plus vite que le corps, c'est donc la main qui commencera la défense puis le corps suivra. Pour pouvoir réaliser cette technique aisément, il est essentiel dès le début de partir main en l'air en signe de capitulation à notre agresseur. Mais en réalité, nous lèverons les mains exactement à la hauteur de la menace de manière à être tellement près de l'arme que notre défense n'en sera que plus facile.

### b) De côté

### c) De dos

Attention à ne pas faire d'appel de la main et à bien partir de ma position initiale directement sur l'arme, sans donner de l'élan à mon mouvement, ce qui donnerait le feu vert à l'agresseur pour tirer.

## 14) Utilisation d'objets sur place

Savoir exploiter judicieusement mon environnement à mon avantage, pour ma défense personnelle, en utilisant par exemple des clés de voiture, un allumecigare, un journal roulé, un parapluie, etc.

## 15) Enchaînement type

- Coup de poing gauche
- Coup de poing droit
- Coup de coude
- Coup de tête
- Coup de genou aux parties
- Frappe en marteau sur le sommet de la colonne
- Coup de coude descendant sur la colonne

Cet exercice est essentiel pour avoir en « instinctif » un enchaînement de coups conditionnés qui sortira automatiquement en cas d'agression. Cet exercice est aussi bénéfique car on apprend à utiliser plusieurs types de frappes et pas seulement quelques coups de poings.

**16) Travail contre 2 ou 3 adversaires qui attaquent l'un derrière l'autre sans**

**laisser de répit au défenseur, avec des attaques vues dans le programme de la Ceinture Jaune.**

Deux attaquants tournent en cercle autour de moi alors que je reste bien à ma place et j'enchaîne les défenses sans me préoccuper pour le moment de la précision technique. Cet exercice est tout à fait bénéfique pour le travail cardio-vasculaire et pour s'habituer au travail en état de stress.

## 17) Développement de l'agressivité

Travailler des exercices ou jeux de rôles (simulation d'agression ou début de conflit avec une personne folle de rage) au cours desquels on devra de manière permanente se dépasser physiquement et mentalement. Par exemple, après avoir effectué des sprints ou des pompes, jusqu'à parvenir à un état d'épuisement, commencer à enchaîner les exercices appris au cours de la ceinture jaune.

## 18) Pistolet :

- Contrôle basique d'une arme à feu : Positionnez-vous en face d'un espace vide d'obstacles pour éviter les ricochets et sans aucune présence physique. On rentre le majeur dans la partie où doit se trouver le chargeur pour vérifier justement qu'il est hors de l'arme, puis on tire la culasse en arrière, on effectue un léger mouvement de balancier pour voir si aucune balle ne se trouve dans le canon. Attention de ne pas pointer l'arme vers votre visage, mais plutôt d'amener votre regard au niveau de la fenêtre de la culasse. Ramenez une fois encore sèchement la culasse en arrière, tirez dans un angle de 45° et répéter cette opération une seconde fois.

## - Position de tir au pistolet

**Armement d'un pistolet** : Écart des jambes de la largeur des épaules, d'une main, j'apporte l'arme entre les deux yeux, l'autre main va venir attraper la partie grippée de l'arme, puis avec un mouvement de coup de poing, je vais projeter ma main armée vers l'avant, les doigts de ma seconde main vont venir recouvrir les doigts de la main armée. Coudes verrouillés, jambe légèrement pliée, bassin vers l'arrière.

**19) Défense vers l'intérieur contre une attaque au bâton de haut en bas, de face**

Adoptez une position de flèche avec votre corps en plongeant littéralement vers votre adversaire. Laissez-vous tomber en avant avec vos mains en position de flèche, venez percuter votre adversaire avec tout votre corps le but étant de prendre sa place, frappez du genou aux parties et récupérez l'arme en pivotant avec votre corps au niveau de la jonction de votre adversaire main-bâton.

**20) Ateliers successifs en courant en cercle avec alternance d'efforts.**

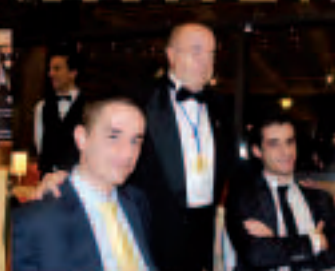
Exercice à travailler en salle, attribuez à 5 ou 6 partenaires une attaque spécifique, placez chacun d'eux à un endroit de la salle, puis à vous de courir vers chacun d'eux en boucle pour travailler chaque exercice en allant le plus vite possible.





The International School of Martial Arts  
**HALL OF FAME 2011**

**KAMPFKUNST CINTURON CINTURÃO BUDO**  
INT. GLOBAL FEDERATION NEGRO NEGRO





**Chaque année, à la fin du mois d'octobre, a lieu le Hall of Fame. Organisé par l'École internationale d'arts martiaux que dirige le grand maître Santiago Sanchis, cet événement fut sponsorisé par la mairie de Valence (Espagne) et le magazine et la compagnie Budo International que dirige notre directeur Alfredo Tucci. Comme chaque année, depuis déjà plus de 10 ans, cette prestigieuse rencontre a réuni dans le cadre de la belle ville méditerranéenne de Valence, certains des meilleurs maîtres des disciplines martiales les plus variées du panorama international. Une rencontre qui est devenue tout un classique.**

**L**e projet a pris forme en vue de favoriser l'union au-delà des différences techniques et politiques, dans l'idée que ce qui nous unit doit transcender de ces différences.

Il s'agit d'un effort de la part de la société civile pour donner une juste reconnaissance et une juste récompense à l'effort courageux et à l'action réussie et soutenue des professionnels liés au monde de la formation en matière de self-défense et d'arts martiaux en Europe et en Amérique. C'est ce noble objectif qui poussa ce magazine, il y a plus de 10 ans, à appuyer et promouvoir cet événement.

L'International School of Martial Arts, dont le siège se trouve au New Jersey et à Valence, est l'institution organisatrice. Cette organisation n'est pas lucrative, elle fonctionne autour de son alma mater, le grand maître Sanchis, mais il est clair que cet événement est possible grâce à l'apport positive des participants qui, chaque année, viennent y assister. En effet, une fois qu'ils ont participé, ils invitent de nouveaux membres qu'ils considèrent dignes de faire partie de celle-ci, des élèves méritant une reconnaissance et d'autres maîtres appartenant à des disciplines similaires ou différentes de celle qu'ils enseignent.

Cette distinction doit passer la supervision d'un groupe de grands maîtres appartenant à la Commission exécutive et représente une reconnaissance qui peut changer toute une carrière professionnelle, de là le nom de l'événement « le hall de la réputation ».

Il s'agit donc presque d'une présentation personnalisée dans une société de professionnels qui trouvent là un milieu fertile pour une reconnaissance prestigieuse, l'échange d'idées et la collaboration avec d'autres experts du monde entier. Un espace où surgit fréquemment l'amitié et où s'établissent des liens durables. Une occasion annuelle de retrouver des personnes qui font, d'une manière ou

d'une autre, des arts martiaux leur vie.

Cette année ont participé des maîtres et des policiers (qui sont à leur tour maîtres de disciplines martiales) de nombreux pays. Entre autres, l'Espagne, la France, l'Allemagne, la Russie, les États-Unis, le Portugal, le Brésil, Monte-Carlo, la Suisse, l'Ukraine, la Chine, la Roumanie, etc.

Parallèlement et comme chaque année, eurent lieu les rencontres de la société des « Chevaliers des arts martiaux » et de l'organisation « Policiers du monde », ainsi qu'un stage interdisciplinaire avec des cours magistraux dirigés par le Sifu Paolo Cangelosi et Marco Morabite (Italie), Andreas Hoffmann (Allemagne) et le groupe de formation de la Police autonome basque, l'Ertzaintza.

La ville accueillante nous offrit, comme chaque année, une température parfaite permettant même, en ce début novembre, de jouir de la plage. Parmi les prix mémorables, faisons remarquer le seul prix remis cette année par le conseil des grands maîtres de Budo International à Shidoshi Jordan Augusto du Kaze no Ryu, Ogawa Ha, reconnu comme « Trésor vivant des arts martiaux » pour sa contribution unique à la récupération et à la diffusion de la culture du peuple Shizen du Japon.

### **Prix et nominations**

#### **Conseil d'administration du Hall of Fame et des nominations :**

**Grands Maîtres** Santiago Sanchis, Vincent Lyn, Paolo Cangelosi, Alfredo Tucci, Richard Repsher, George Bierman, Nikolai Smirnov.

**Bureau des consultants :** Grands Maîtres Larry Tatum, John Pellegrini

**Conseil de direction :** Marco De Cesaris, Sri Dinesh, Indalecio Socorro, Rui Ribeiro, David Arama.

**Platinum Life Achievement Award:** Paolo Cangelosi, Ricardo Gress, Jesus M. Platon

**Gold Life Achievement Award:** Antonio Enjuto

**Chevaliers du Cercle du Hall of Fame :** Santiago G. Sanchis, M. Alfredo Tucci, M. George Bierman

**Nouveaux chevaliers :** Angel Fernandez, Bernardo Felipe, Martin Sewer, Andreas Hoffmann

**Grand Maître de l'année :** Jesus Calvo

**Fondateur de l'année :** Grand Maître George Bierman

**Homme et femme martiaux de l'année :** Rui Ribeiro et Cristina Ribeiro.

**Pionnier et pionnière del Bugei dans la Communauté valencienne :** Luis Nogueira, Rebeca Roca.

**Outstanding Founder :** Paulo Perdigão, Dai To Shin et Marco Morabito I.K.M.O.

**Maîtres de l'année :** Carlos Dario, maître révélation du Mugendo ; Luciano Moura

**Maître de Kimourado :** David D. Roncal

**Maestro de Kaisendo :** Tony Montana, Maître de MTS.

**Sifu de l'année :** Michael Berger

**Maître instructeur de l'année :** Liviu Claudiu, Danila, Kaisendo

**International Instructor of the Year :** Sifu Maria Grothe

**Outstanding Martial Art Contribution Award :** Jordan Augusto De Oliveira

**Licence en arts martiaux ;** Juliana Galende, graduat en arts martiaux

**Ceintures noires de l'année :** Voladymyr Kovalov, Luis F. Miranda Petronilho, Pedro Rascon, Carlos Carvalho Mario Pedraza

**Instructeurs de l'année :** Miguel A. Gonzalez, Jose Gual, Daniel Garcia

**Outstanding Police & Military Achievement Instructeur de Police international de l'année :** Sergio Bruno Coelho

**Police Self-Defense World Champion Russia :** Jose Luis Montes

**Full Contact and Kick Boxing Champion Russia :** Vladimir Poliatskiy

**Reconnaissance comme l'un des maîtres les plus diplômés en arts martiaux :** Claude Pouget

**Ambassadeur des arts martiaux :** Hector Gaston Fuentes





# The International School of Martial Arts HALL OF FAME 2011

**KAMPFKUNST** in EXCELLENCE **CINTURON NEGRO NEGRO** **BUDO** in EXCELLENCE







## Grands Maîtres

**L**e maître Sueyoshi Akeshi est né à Osaka au Japon, le 15 avril 1958. Il commença à pratiquer le Batto Jutsu à l'âge de 20 ans avec le maître Kono Yoshinori. Leader mondial de la Mugen Kai dont le siège se trouve au Portugal, il est l'un des moines de Shugendo les plus respectés. Il a étudié l'acupuncture et le shiatsu et est un passionné du bouddhisme et des anciens arts martiaux japonais. Il est aujourd'hui l'un des maîtres les plus connus et les plus fameux aussi bien au Pays du Soleil Levant que hors de son pays.

Sa grande compétence et sa passion pour les arts martiaux se firent très vite sentir, dès qu'il commença leur pratique. Sa réputation atteint l'Europe lorsqu'il s'en alla vivre au Portugal et en Espagne, à la fin des années 90. Lorsqu'il vécut sur la Péninsule Ibérique, il en profita pour faire connaître son art martial. Il conserve toujours depuis son groupe d'anciens élèves au Portugal, un pays dans lequel il se rend trois ou quatre fois par an et où il habita pendant cinq ans. Cela fait déjà plus d'une dizaine d'années que ses élèves du Portugal maintiennent bien vivants ses enseignements.

Sa compétence innée dans les arts martiaux est remarquable, par exemple, dans la manière dont il domine le katana, qu'il manipule avec des mouvements si rapides qu'ils sont presque qu'impossible à capter. Capable de transformer





quelque chose de difficile en une chose facile, Sueyoshi Akeshi sait nous faire voyager dans le temps, au plus profond de la connaissance des anciens arts martiaux japonais. Sa dextérité et sa souplesse appliquées à son excellente technique apportent à ses mouvements une beauté et une efficacité indescriptibles, presque impossible à transmettre avec des mots.

Il a déjà édité 10 DVDs et est en passe de publier son quatrième livre, démontrant de toute évidence qu'il n'a pas l'intention de garder de secrets, bien au contraire. Son principal objectif est en effet de transmettre ses connaissances à tous ceux que cela intéresse de manière à ce que ces enseignements ne tombent pas dans l'oubli.

Moine de Shugendo, il a participé à un grand nombre de cérémonies extrêmement dures physiquement et psychologiquement, telles que la cérémonie du feu qui consiste à être tout près d'un grand feu de bois à réciter des mantras pour finalement passer dessus pieds nus. Il participa également au Okugake, un pèlerinage dans les montagnes d'Ominesan, très important pour les moines Shugendo, réalisé habituellement au mois d'août et qui consiste à marcher pendant une semaine en montagne, avec différentes étapes dans les temples jalonnant le chemin pour y participer à des séances de méditation. Le pèlerin n'a aucun type d'accès aux biens matériels, rien que le contact avec la nature et la recherche incessante de la paix intérieure. Au bout de chaque journée, les moines débutants participent aux rituels d'initiation, certains d'entre eux dangereux, tels que contourner une roche escarpée au-dessus d'un précipice, sans aucun type d'appui ou de cordes, ou être pendu par les pieds à un rocher afin que ses péchés lui soient pardonnés, tout cela après un moyenne de 25 milles (une quarantaine de km) parcourus chaque jour et à peine trois bols de riz par jour, et l'un de ces jours, les trois bols de riz sont même partagés avec un camarade.

L'un des rituels les plus durs qu'il ait affronté et qu'il a fait par deux fois est celui de 21 jours de jeûne, dont 10 enfermés dans un trou d'un mètre carré, où l'on ne peut adopter que deux postures, assis ou debout, ce qui finit par affaiblir considérablement l'individu et pour lequel il ne peut compter que sur sa force d'esprit pour se tenir.

D'après ce qu'il raconte à la suite de ses expériences, la meilleure manière de renforcer l'esprit, c'est de châtier le corps. Ce n'est qu'ainsi que la pensée et l'esprit sont renforcés et l'on éduque

également le corps à supporter des conditions extrêmes. Tout pratiquant d'arts martiaux doit exercer de la même manière le corps, la pensée et l'esprit, car lorsque nous oublions l'un d'eux, le reste se déséquilibre.

La cérémonie des « dix mille Goma » consiste à être en face d'un feu et à réciter un mantra chaque fois que l'on y jette une bûchette. Cette cérémonie peut durer plus de quatre semaines, jusqu'à atteindre les « dix mille Goma ».

Une des épreuves les plus dures sans doute fut celle des cent jours en montagne, semblable à l'Okugake, mais beaucoup plus long. Ce furent cent jours d'isolement où il ne fut en contact qu'avec la nature et le bouddhisme. Pour lui, le plus dur c'était le fait qu'il ne pouvait dormir que trois ou quatre heures par jours et certains jours même ne pas dormir du tout pour pouvoir accomplir toutes les exigences de cette rude retraite de cent jours.

Je conclus de tout cela que cet homme est une œuvre d'art de la nature humaine, habité par une passion extrême pour la religion, la culture et les anciens arts martiaux du Japon. La bonne nouvelle, c'est que ses enseignements sont à la portée de tous ceux qui ont, comme lui, attrapé le vice incurable des arts martiaux.



# Sueyoshi Akeshi



# TAEJOON LEE

**Maître absolument exceptionnel, héritier de l'un des systèmes traditionnels coréens les plus prestigieux au monde, Taejoon Lee est la vivante image de la qualité martiale que nous offre l'Orient. Tout à la fois technique et passionné, il explique avec une grande maîtrise les détails de son style dans ce nouveau DVD que nous vous présentons aujourd'hui et avec lequel nous entrons dans le monde complexe de la manipulation des articulations.**

**Matière élémentaire de tout système, la manipulation des extrémités est l'une des meilleures manières d'en finir dans un affrontement en infligeant un dommage contrôlé à l'adversaire et en conservant le contrôle absolu de nous-même. La tradition coréenne du Hwa Rang Do apporte des éléments extrêmement intéressants à cette étude, effectuant souvent un renversement complet et inattendu dans la résolution de ces techniques de telle sorte que tout élève intéressé par le sujet, quel que soit son style, trouvera dans ce DVD des réponses spectaculaires à sa technique offensive défensive. Et cela, dirigé par l'un des meilleurs professeurs d'arts martiaux de nos jours, un maître doté d'un solide caractère et d'une personnalité magnifique. Un travail à ne pas manquer.**

*Alfredo Tucci*

# HWA RANG DO®



# JOINT LOCKS & THROWINGS

## ***Le Hwa Rang Do® - Manipulation des articulations et renversements***

Dans les deux premières vidéos, nous avons vu les concepts, les tactiques et les stratégies du combat au couteau, la manipulation des articulations et les renversements. Nous avons vu comment nous défendre d'un adversaire armé, en particulier armé d'un couteau, en utilisant nous-même un couteau pour nous défendre. Nous avons en outre étudié comment passer de la position 1 (garde debout), à la position 2 (en distance courte) et comment renverser l'adversaire de manière efficace pour ensuite le contrôler et en finir avec lui.

Dans ce troisième DVD, nous verrons comment utiliser la manipulation des articulations pour renverser l'adversaire. La manipulation des articulations n'est habituellement pas considérée comme une technique de renversement, mais nous vous enseignerons comment exercer la pression adéquatement, en maintenant un angle et un levier corrects pour pouvoir jeter l'adversaire au sol, adoptant une position d'avantage pour ensuite le soumettre au sol si nécessaire.

Dans la première technique, nous allons nous défendre d'un coup à la tête. Habituellement, on attaque au-dessus de la tête quand on a une arme ou quelque chose en main pour frapper et en déplaçant le bras vers l'adversaire de haut en bas. Mais pour l'instant, nous allons voir une attaque à main nue. La première chose qu'il faut faire, c'est sortir de la ligne de tir. L'important pour comprendre cela, c'est que quel que soit l'endroit d'où vient l'attaque, l'objectif que l'attaquant veut atteindre, c'est la ligne centrale, ce que nous appelons la « ligne de tir ». Il faut donc d'abord protéger la ligne centrale et se déplacer sur le côté de la ligne de tir.





# TAEJOON LEE

La manipulation des articulations se fait avec un mouvement souple circulaire. Il faut veiller à la souplesse du mouvement et adopter une impulsion et un levier appropriés pour réussir la technique. En coréen, les techniques souples sont appelées Yusul (en japonais on dit Jiu-Jitsu) et les techniques dures et linéaires sont appelées Kangsul. Quand nous appliquons les techniques circulaires, il nous faut effectuer un blocage avec la main ouverte pour saisir correctement le bras de l'adversaire et conserver le contrôle. On n'utilise pas dans ce cas les blocages durs car ils ne faciliteraient pas la saisie des extrémités de l'adversaire. Les blocages durs ont été conçus pour intercepter et dévier une attaque, ils ne sont pas faits pour saisir. C'est pour cette raison qu'on ne voit pas beaucoup de techniques de manipulation des articulations dans les styles durs et linéaires comme le Karaté et le Taekwondo.

La manipulation des articulations doit être exécutées au moyen d'un mouvement souple et continu. Il faut veiller à

ce que la saisie soit ferme, utilisant toute l'adhérence de la main. Si nous voulons utiliser le corps de manière efficace -

ce pour ainsi être capables de la meilleure exécution et de nous défendre dans une altercation, il nous faut comprendre en profondeur la fonction et l'objectif de n'importe quelle partie du corps.

La main est conçue d'une certaine manière pour certains objectifs spécifiques. Le pouce et l'index nous offrent l'habileté, ils sont conçus pour réaliser des tâches complexes et précises et c'est l'une des choses qui distinguent et différencient les êtres humains des primates. Les trois autres doigts de la main sont conçus pour saisir. L'index est long et pointu, on le dénomme habituellement « l'extension du Ki ». C'est d'ailleurs pour cela que nous utilisons l'index pour pointer quelque chose ou signaler quelqu'un, car il dirige l'énergie. L'usage approprié de ces connaissances peut augmenter l'efficacité des techniques de manipulation des articulations.

Pour rendre les techniques plus efficaces, il faut réduire le nombre de pas, ce qui augmentera la vitesse d'exécution de celles-ci. Mais avant d'en arriver là, il faut

**« Les techniques de Hwa Rang Do peuvent être très dangereuses en fonction du résultat final que l'on poursuit. »**

**« La manipulation des articulations se fait avec un mouvement souple circulaire. Il faut veiller à la souplesse du mouvement et adopter une impulsion et un levier appropriés pour réussir la technique. »**





tout faire pas à pas, lentement, et pratiquer de nombreuses fois. Quand quelqu'un me demande s'il est possible de tout assimiler, la réponse est oui, mais petit à petit. Tout le savoir peut être acquis, mais il doit être divisé en plus petites parties. Quand les choses commenceront à nous être familières, nous réduirons le nombre de pas, et la technique deviendra beaucoup plus efficace.

Les techniques de Hwa Rang Do peuvent être très dangereuses en fonction du résultat final que l'on poursuit. En self-défense, nous utilisons la manipulation des articulations pour déboîter les articulations. En compétition, nous appliquons une pression constante pour obliger l'adversaire à se rendre. Dès lors, pour pouvoir déboîter, nous devons apprendre à utiliser la force vibratoire. Pour vous donner une idée, c'est comme si vous essayiez de rompre un bâton de caramel en deux. Si pour le casser, vous saisissez les deux extrémités, vous vous détendez et vous rompez le caramel avec une forte secousse, le caramel se cassera en plusieurs morceaux. Mais si vous exercez une pression

**« La manipulation des articulations doit être exécutées au moyen d'un mouvement souple et continu. »**

constante au centre, il se cassera en deux parties.

De la même manière, en self-défense, on ne doit pas imprimer la force dès le début de la technique, car l'adversaire augmentera sa résistance et sabotera la technique. Il faut commencer la technique doucement, sans véritable force ni douleur pour l'adversaire tant que vous n'avez pas obtenu l'angle correct. C'est n'est qu'alors et seulement alors, qu'il faut réaliser un mouvement de secousse et de vibration.

C'est le secret des techniques de manipulation des articulations pour renverser et soumettre l'adversaire.

Certaines des techniques incluses dans le DVD sont des techniques circulaires par dessous, aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur. Quand on fait une technique circulaire par dessous et à l'extérieur, la principale chose à faire, c'est assurer une saisie ferme avec les pouces sur la main de l'adversaire (pas au poignet). Ensuite, il faut tourner en dessous du bras de l'adversaire,



# HWA RANG DO



# TAEJOON LEE

vers l'extérieur de son corps. Cette rotation placera le poignet dans une saisie C inversée, qui peut facilement être utilisée pour renverser l'adversaire ou pour déboîter son poignet. L'une des choses les plus importantes, c'est de ne pas donner trop d'espace à l'adversaire, de rester près de lui, de conserver la saisie et d'appliquer la pression sans créer une ouverture. En général, quand on laisse une ouverture dans une saisie, on crée une opportunité d'échapper.

Nous avons une application classique des deux types de saisie C, aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur, dans la défense contre coup de poing direct, mais les techniques circulaires par dessous pourront être appliquées pour autant que nous soyons capables d'assurer la saisie. Le DVD montre certaines applications et variations de ces techniques, face à plusieurs attaques. Ces techniques sont très efficaces et astucieuses parce qu'on peut les appliquer dans de nombreuses combinaisons et variantes différentes et la force de rotation qui est créée avec tout le poids du corps sur le bras de l'adversaire est énorme. Ce principe peut être appliqué aux saisies fermées, aux attaques armées, aux saisies de vêtements, aux saisies de différentes parties du corps, etc. C'est la raison pour laquelle le Hwa Rang Do a tant de techniques et d'applications martiales. L'apprentissage correct de ces principes permet au pratiquant d'être capable de créer des techniques pour toutes sortes de situations.

Et finalement -et ce n'est pas le moins important, le jeu de pied est primordial. En exécutant ces techniques, on doit faire de petits pas au lieu de grands pas et de grands mouvements et bien conserver les pieds par terre. Ne pas lever les pieds, car cela augmenterait la possibilité de trébucher pendant l'exécution des techniques. Il est important pour n'importe quelle application de self-défense d'éviter de faire de grands pas et de croiser les pieds.

Pour terminer, nous devons rappeler que les renversements avec manipulation des articulations ne peuvent être exécutés efficacement si nous n'avons pas une bonne position, un bon équilibre et une compréhension approfondie des techniques de déboîtement. Les meilleures techniques que vous puissiez connaître ne valent rien sans équilibre et sans un usage approprié des angles et des clés.

Bienvenue au monde du Hwa Rang Do. Une collection exhaustive de 4000 techniques de self-défense. J'espère que vous aimerez.

Il nous reste encore beaucoup de choses à dire !



# HWA RANG DO



**SAISON 2011-2012**



**RETROUVEZ NOS DISTRIBUTEURS FUJI MAE TOUJOURS PLUS PRÈS DE CHEZ VOUS...**

**PERPIGNAN**

Dép: 11, 30, 34, 38, 48, 66  
Tél: 09 50 86 53 13  
Fax: 09 55 86 53 13  
fuji.sport.perpignan@free.fr

**ANNEMASSE**

Dép: 73, 74, Suisse  
Tél: 04 50 38 23 75  
Fax: 04 50 07 18 35  
fujisport.srct@orange.fr

**BAYONNE**

Dép: 32, 40, 64, 65  
Tél: 05 59 63 70 35  
Fax: 05 59 63 39 82  
camso2@wanadoo.fr

**LYON**

Dép: 01, 03, 15, 38, 42, 43, 63, 69 et autres départements  
Tél: 04 78 58 48 31  
Fax: 04 78 72 39 04  
fuji-sport-lyon@wanadoo.fr

**AIX EN PROVENCE**

Dép: 04, 05, 13, 26, 84  
Tél: 04 42 96 11 06  
Fax: 04 42 96 11 06  
fujaix@yahoo.fr

**ORLEANS**

Dép: 18, 28, 36, 37, 41, 45  
Tél: 02 38 22 54 52  
Fax: 02 38 22 56 63  
wpforleans@bbox.fr

**CANNES**

Dép: 06, 83, 2A, 2B  
Tél: 04 93 69 38 50  
Fax: 04 93 69 38 66  
le.dragonnoir@hotmail.fr

**BENELUX**

Tél: (+32) 025/ 38 39 51  
Fax: (+32) 025/ 34 43 47  
info@budohouse.com

**STRASBOURG**

Dép: 54, 55, 57, 67, 68, 88 et Sud Allemagne  
Tél: 03 88 22 55 54  
Fax: 03 88 23 53 99  
fujistrasbourg@aol.com

**TOULOUSE**

Dép: 09, 12, 31, 46, 81, 82  
Tél: 05 61 59 40 75  
Fax: 05 61 42 72 03

*Demander vite votre catalogue chez votre distributeur le plus proche!*

**BON DE COMMANDE**

**FRAIS DE TRANSPORT**

Votre participation aux frais de port dépend du montant de votre commande:

- Moins de 30€ commandé → 5,50€ de Port
- De 30€ à 75€ commandé → 8€ de Port
- De 75€ à 300€ commandé → 12€ de Port
- Plus de 300€ commandé → Port Gratuit!

(Outre-mer et étranger: nous consulter)

Retournez ce bon ou sa photocopie au distributeur FUJI MAE de votre département

Réf.	Qté	Désignation de l'article	Taille	Couleur	Prix	Total
Total Commande						
Frais de Port						
Total à Payer						

Je paie mon règlement par:  
 Chèque bancaire ou postal     Carte bancaire  
 Mandat-lettre     Monnaie  
 Carte de remboursement (l'ajoute 5,50€ aux frais de port)    Date d'exp. \_\_\_\_\_

Nom: ..... Prénom: .....  
 Adresse: .....  
 Code Postal: ..... Ville: .....  
 Téléphone: ..... E-mail: .....



Vous désirez faire partie d'un groupe leader dans le secteur de la vente et la distribution d'articles d'Arts Martiaux ou de Sports de Combat.

## Contactez-nous:

Tel: + (34) 93 775 04 33

Fax: + (34) 93 775 04 32

[fujimae@fujimae.com](mailto:fujimae@fujimae.com)

*Remplissez dès maintenant notre formulaire de candidature au chapitre "Distributeur" de la section "Entreprise" sur*

[www.fujimae.com](http://www.fujimae.com)



**La victoire est au sommet**

**ESPAGNE**

**FRANCE**

**BELGIQUE**

**ITALIE**

**ALLEMAGNE**

**PORTUGAL**

**HONGRIE**

**POLOGNE**

**NORVEGE**

**ROYAUME-UNI**

**MEXIQUE**

**NOUVELLE ZELANDE**

**FUJIMAE S.L.**

European Central Office

C/ Can Albareda, 5-7, Pol.Ind.El Congost  
08760 MARTORELL (BARCELONA) - Spain