

BUDO

INTERNATIONAL

**25 ans
avec vous !!!**

*Kung-Fu
Points vitaux,
Fu Shi Kenpo,
Krav Maga...*

*Daniel Garcia :
Grappling polikier*

*Combat réel :
Comment
surmonter un choc*

*Brésil :
Le pays du Jiu-Jitsu ?*

*Victoria Vives :
Une Espagnole à Hollywood*

*Miyako Fujitani :
Comment j'ai connu mon ex-mari STEVEN SEAGAL*

Bruce Lee

Son emblème et la philosophie de son style

BUDO

INTERNATIONAL

Le magazine des passionnés d'Arts Martiaux

Dés à présent suivez-nous sur :

www.budobif.com

Nous changeons de format.
Désormais, notre publication se fera
online!!

Chaque mois, retrouvez votre revue à la
section **"Magazine"**

Envoyez-nous vos demandes, vos annonces
de stages et de championnats, suivez nos
actualités, découvrez les nouveautés en
matière de livres et de dvd's, visitez notre
boutique online,...

N'hésitez pas à nous contacter pour avoir
plus de renseignements!



FUJI
MAE
www.fujimae.com

CONTACTEZ VOTRE DISTRIBUTEUR LE PLUS PROCHE

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

BRUCE LEE



p. 12

Beaucoup d'encre a été versée pour parler du Petit Dragon, mais très peu ont abordé la facette philosophique de ce grand homme.

CINE Y ARTES MARCIALES



p. 58

Victoria Vives est une très belle espagnole, artiste martiale bien sûr qui, il y a quelques temps, s'en alla poursuivre le grand rêve américain à la Mecque du cinéma. Elle y fait petit à petit son trou et ses entraînements martiaux se sont considérablement accrus.

BRAZILIAN JIU-JITSU



p. 28

Y a-t-il une crise du Jiu-Jitsu ? Ou s'agit-il seulement de l'évolution du sport ? Budo International a voulu entendre les spécialistes sur le sujet et vous retransmettre leurs opinions.

KENJUKABO



p. 40

L'entraînement est la pièce essentielle de l'ensemble. Nous devons doter d'instinct ce que nous faisons, pour que la technique prenne vie.

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**

GRAPPOL



p. 06

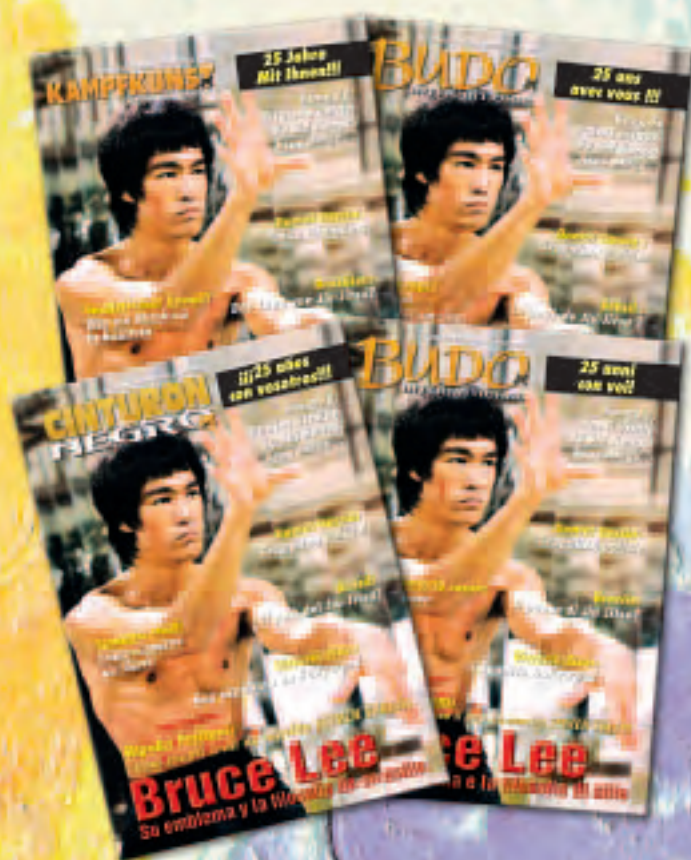
Par le terme de « policier », je fais allusion à tous les groupes reliés au secteur de la sécurité, tant publique que privée, légalement habilités à faire usage de la force physique personnelle, du bâton de défense, des menottes ou de l'armes à feu.

AIKIDO



p. 54

Miyako Fukitani raconte comment elle a fait la connaissance de Steven Seagal en juin 1974, au cours d'un voyage aux États-Unis avec son amie Setsu Morimoto.



KRAV MAGA



p. 49

Avec la ceinture noire 3e dan, vous vous battez pour sauver une vie. Avec la ceinture noire 4e dan, vous atteignez un niveau suffisamment élevé pour ne pas avoir à tuer.

Summary Sumario Sommario



Editorial

25 ans de magazine !

« Vous pouvez en tromper quelques-uns tout le temps.
Vous pouvez tromper tout le monde un certain temps.
Mais vous ne pouvez pas tromper tout le monde tout le temps. »
Abraham Lincoln

« Le temps est le meilleur anthologiste, ou le seul, peut-être. »
Jorge Luis Borges

J'ai failli passer à côté de la date. Nous sommes en effet très absorbés par le quotidien, en cette époque au devenir accablant, où la seule chose qu'on pourrait presque célébrer, c'est de n'avoir à rien lamenter de nouveau, mais une grande occasion comme celle-ci ne pouvait pourtant pas passer sans que nous n'y consacrons au moins un moment de réflexion. En effet, notre magazine célèbre dans son édition espagnole « Cinturón Negro » ses noces d'argent. Du futur, cet avenir incertain et changeant, nous ne savons rien, mais le passé est solide, inamovible et invariant et c'est là que réside sa valeur, car il est la seule prise sur laquelle appuyer nos pas vers l'avant.

Le passé... est bien passé. Pourtant, et particulièrement à une époque d'adversité, nous devons regarder en arrière pour comprendre vers où nous nous dirigeons. La flèche d'hier, est plantée dans la cible d'aujourd'hui. Celle de demain, attend dans l'arc ou repose encore pour un moment dans son carquois.

Le carquois des désirs se vide petit à petit car les années nous simplifient. Nous découvrons que beaucoup de cibles ne méritent même pas le geste de tendre l'arc et comme l'archer d'Herrigel, nous comprenons que, finalement, ce que nous visons, c'est notre propre cœur.

Une date comme celle-ci cependant exige une attention particulière, parce que même si les temps que nous vivons prétendent annuler la valeur du passé, en n'exaltant, dans son accélération, que le nouveau, le tout récent et le juvénile, cette société adolescente dans ses formes et ses mythes devient de jour en jour plus ancienne. 25 ans, c'est beaucoup de temps, surtout à notre époque,

où l'on voit les entreprises naître et mourir constamment. Nous sommes, dans certains pays, le seul magazine exclusivement consacré aux arts martiaux. Avant, il y en avait plusieurs. Ce phénomène n'est pas lié au support en lui-même mais à la crise économique occidentale. Quand la télévision est apparue, on a dit que ce serait la sentence de mort de la radio et elles sont toujours là, les radios, plus saines en tant que négoce que les télévisions. Les supports de l'Internet sont bons et intéressants, mais - et vous pourrez me considérer vieux jeu - j'adore le papier.

25 ans, ça donne le temps de faire beaucoup de choses. Je ne vais cependant pas tomber dans la tentation de vous ennuyer avec un panégyrique vous racontant nos réussites ou les péripéties qui les entourèrent - et je puis vous assurer qu'il y a des anecdotes très savoureuses. Je les garde pour mes mémoires. Toute histoire est remplie d'échecs et de réussites. Ni trop, ni trop peu. Ce qui est certain, c'est que nous avons accompagné un changement monumental de la conscience collective de ce que sont aujourd'hui (et donc de ce que seront demain) les arts martiaux dans le monde.

Et il n'est pas prétentieux de dire « dans le monde » car ce magazine fut même, à un moment donné (ce n'est plus le cas actuellement), édité en 7 langues, quand le croate fut incorporé à d'autres langues plus connues comme l'italien, le français ou l'anglais. Jamais auparavant dans l'histoire, une publication martiale n'avait atteint une telle diffusion ni permis de réunir en elle un mouvement de transformation de la conscience collective de ce secteur. Aujourd'hui, l'Internet apporte une immédiateté fabuleuse incomparable, mais ce qu'on y

trouve est souvent banal, toujours dispersé et très peu fiable. Dans le monde virtuel, « n'importe qui est un monsieur, n'importe qui est un voleur », comme dit le tango. Mais qu'attendre d'une époque où quiconque rédige l'information que les gens consultent (wikipedia). Avec de tels arguments d'autorité, ce ne sera pas facile pour les générations futures.

Que reste-t-il de cette époque où nous allions acheter notre magazine au kiosque d'à côté pour ensuite l'emporter chez nous, au dojo, au gymnase ? Je reçois tous les jours des e-mails ou des demandes d'amitiés de Facebook du genre : « Merci de m'accepter, c'est un honneur. J'ai grandi en lisant Cinturón Negro/Budo, votre travail m'a guidé sur ma voie de pratiquant d'art martial... »

Et je me rends soudain compte que de nombreuses années se sont écoulées et que derrière cet écran d'ordinateur, où s'inscrivent les lettres de milliers d'articles, d'éditoriaux, d'interviews, il y a un groupe de personnes qui, dans leur intimité, ont participé à tout cela et que j'occupe, d'une manière ou d'une autre, une place dans leur vie. C'est étonnant et si vous prenez le temps d'y penser, cela peut même devenir écrasant. Je ne l'ai bien sûr jamais vécu comme cela, j'ai juste fait ma part, en essayant d'être impeccable, d'accomplir mon devoir en faisant connaître les maîtres et les styles qui croisèrent ma route et dans lesquels je découvrais une qualité, une détermination ou des connaissances dignes d'être partagés. Je ne me suis jamais trop ingéré dans leurs affaires personnelles (en matière de questions martiales, il va sans dire), mais j'avoue l'avoir fait dans différente mesure en tant que conseiller quand on me le demandait ou comme guide en ce qui concernait



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

leurs possibilités médiatiques. Beaucoup d'entre eux ont triomphé en suivant ces conseils, et je m'en félicite pour eux, mais la victoire était déjà en eux puisqu'ils étaient prêts à les entendre. J'ai vu croître et s'épanouir des personnes de grande valeur. Certains me considèrent comme un ami et je m'en sens très honoré ; d'autres, peu nombreux, me considèrent comme leur ennemi, mais généralement je ne les ai jamais rencontrés.

Ces 25 années laissent un grand héritage de près de 300 magazines, beaucoup d'extras, plus de 650 DVDs, une centaine de livres en 5 langues, 8 ou 10 d'entre eux de ma propre main. Mais la plus grande héritage de tout cela est incalculable, car il s'est transmis en privé, à travers les yeux de tous les lecteurs, élèves et passionnés d'arts martiaux de plus de 60 pays, qui ont eu la générosité de nous considérer comme des parties vivantes de leur propre histoire, qui nous ont ouverts les portes de leur cœur et de leur esprit et qui ont acheté régulièrement nos produits, rendant possible cette entreprise.

Et si notre destin est de continuer 25 ans de plus, qu'il en soit ainsi. Sinon, vous comprendrez qu'à ma place, quiconque ayant un tel héritage se sentirait satisfait d'avoir culminé bien au-delà de ce qu'il aurait pu rêver dans le rôle de maître de cérémonie de cette aventure éditoriale. Du futur, nous ne savons rien, mais du passé si. Et pour lui, pour ces 25 ans de proximité éloignée, pour votre fidélité, votre sympathie et tant de reconnaissance : merci. Vous savez que je suis là pour vous, mon travail consiste et consistera à vous servir.

Alfredo Tucci



Police

Comme je le disais lors de la présentation de notre premier DVD, le combat de Grappling possède un grand arsenal technique et notre travail a consisté à chercher les positions de contrôles et les soumissions qui nous amenaient au passage des menottes, donnant une application policière à notre système de combat. Par le terme de « policier », je fais allusion à tous les groupes reliés au secteur de la sécurité, tant publique que privée, légalement habilités à faire usage de la force physique personnelle, du bâton de défense, des menottes ou de l'armes à feu, avec les particularités propres de chacun et en tenant compte des critères de congruence, opportunité et proportionnalité. Aussi bien le Judo auparavant que le Brazilian Jiu-Jitsu ou le Grappling ont été adoptés comme méthodes d'entraînement de la part des corps de sécurité de divers pays. Ce sont des systèmes basés sur les projections, les contrôles et les soumissions, qui en plus d'avoir faits preuve de leur efficacité, nous offrent la possibilité de nous en tenir aux dispositions légales de réduire sans blesser.





« **GRAPPOL** »

DANIEL GARCIA

GRAPPOL-GRAPPLING POLICIER

G



GRAPPOL-GRAPPLING POLICIER



Base du système

Logiquement, il faut une adaptation au travail policier. Toutes les techniques ne sont pas valables. Notre objectif, c'est de passer les menottes au sujet avec un maximum de garantie pour notre intégrité et de suivre un type de stratégie adaptée à ce secteur. J'aimerais dès lors établir une série de critères :

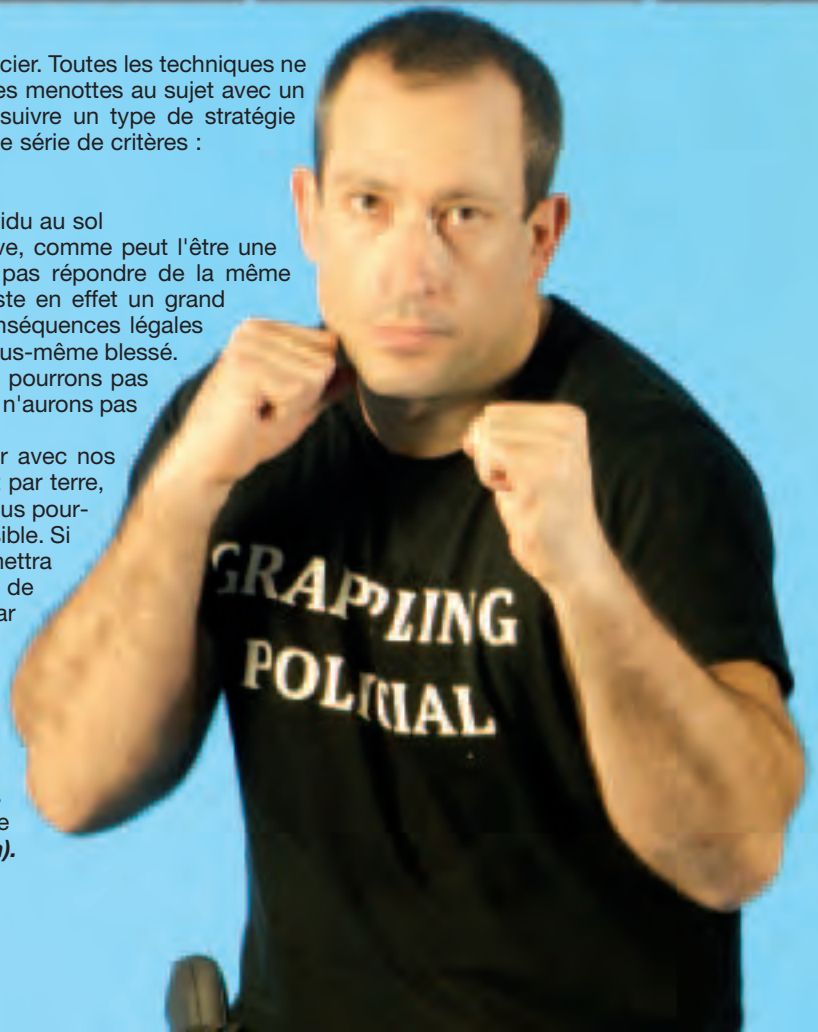
1) Nous éviterons d'aller directement au sol

La situation est la suivante : agent debout - individu au sol

Dans une situation où il y a une résistance active, comme peut l'être une attaque soudaine des poings, nous ne pouvons pas répondre de la même manière, c'est-à-dire en rendant les coups. Il existe en effet un grand risque : d'une part de blesser l'autre (avec les conséquences légales que cela peut nous coûter), et d'autre part d'être nous-même blessé.

Si la situation se produit soudainement, nous ne pourrions pas non plus faire usage de notre équipement, car nous n'aurons pas le temps d'y accéder.

La solution la plus viable sera de nous protéger avec nos mains, d'écourter la distance et de projeter le sujet par terre, en le contrôlant ensuite avec notre genou. De là, nous pourrions extraire notre matériel et l'utiliser le mieux possible. Si nous utilisons notre bâton de défense, il nous permettra soit de frapper, s'il y avait plus d'un individu, soit de procéder à la réduction de celui qui se trouve par terre pour être menotté. Son usage naturel est le coup, toujours avec le contrôle correspondant et en faisant attention aux zones légalement permises et interdites pour le faire, pour passer ensuite au contrôle des articulations, luxations et étranglements d'usage policier. Il existe d'excellents systèmes qui le travaillent, il ne faut plus alors qu'une adaptation postérieure (je vous conseille de visiter ma page <http://www.clubdelaeskrima.com>).





Avec l'arme à feu et au moyen de l'intimidation, nous pourrions obtenir le même résultat. Nous aurions également la possibilité, depuis un contrôle de genou, de luxer son bras et de lui passer les menottes, ce que vous pouvez faire aussi bien avec votre arme qu'avec le bâton de défense. Ainsi, si nous percevons un nouveau danger, nous pouvons luxer et intimider en même temps, pour nous doter d'une plus grande protection.

La combinaison de notre équipement avec les techniques de Grappling est parfaite et à aucun moment, je n'ai eu besoin d'aller au sol.

2) Quand nous ne pouvons pas contrôler la situation debout

La situation est la suivante : agent et sujet au sol.

Si l'individu présente une telle agressivité qu'il est impossible de le maintenir avec un contrôle de genou ou si nous avons effectué un type de projection qui nous a

amené au sol avec le sujet, nous devons recourir à cette option.

Posez-vous maintenant cette question : comment puis-je contrôler un sujet très agressif dans cette position ? Nous ne pouvons pas le frapper ! Comment allez-vous expliquer au juge que vous avez frappé quelqu'un qui était couché par terre ? Et si je le laissais se relever ? Tout serait alors à recommencer, avec tous les risques que cela représente. Complicqué... La solution est apportée uniquement et exclusivement par les systèmes de combat. Une immobilisation ou une soumission sont les solutions les plus judicieuses.

3) Rester au sol le moins possible

La situation est la suivante : l'agent passe à la position debout et le sujet reste contrôlé au sol.

Comme nous savons qu'il n'est pas conseillé de rester longtemps au sol, tout dépendra de ce que la situation nous permettra. Nous évoluerons du contrôle des articulations au



passage des menottes. Si un danger venait d'en haut, nous pourrions rapidement passer à une position debout. Diverses manières de passer d'une position à une autre et d'utiliser notre équipement ont été étudiées, avec exercices inclus, comme nous l'avons vu précédemment.

4) Travail en équipe

Les techniques de Grappling sont parfaitement adaptables au travail avec d'autres camarades, qu'ils soient deux, trois ou plus. Nous pouvons ici différencier :

- Les réductions en équipe avec bouclier protecteur, qui se réaliseront quand nous aurons le temps de nous équiper et qui sont utilisées lors des protocoles d'intervention en cellules d'isolement, typiques du travail dans les prisons ou au dépôt dans le cas de la police. Nous disposons d'un vaste matériel didactique à ce sujet.
- Les réductions en équipe sans bouclier protecteur. Quand nous ne disposons pas du matériel, comme ce peut être le cas d'une intervention dans la rue.

Cela vaudra mieux que de nous lancer sur l'individu sans aucun contrôle ni coordination, ce qui réduirait la sécurité de l'intervention

5) Protection de votre arme au cours de la réduction

À juste titre, on nous apprend qu'il nous faut protéger l'arme quand nous entrons dans une situation de corps à corps. Face à telle attaque prédéterminée, vous répondez de telle manière pour qu'on ne puisse pas prendre votre arme. Le problème surgit quand, dans la rue, on vous agresse au moyen d'attaques non déterminées, plusieurs fois et de manière peu orthodoxe, de telle sorte que l'intervention débouche sur un corps à corps qui place inévitablement votre arme dans une





GRAPPOL-GRAPPLING POLICIER

position vulnérable. Dès que vous nous entrez au corps à corps et indépendamment de toutes les mesures de précaution que vous prenez, vous courez un risque. Votre arme est alors plus un inconvénient qu'un avantage. Il faut en être conscient. Vous pouvez tester cela avec un camarade. Utilisez des gants comme mesure de protection. L'un frappe et l'autre essaye de réduire. Tirez vos propres conclusions.

Une possibilité sera de travailler la vitesse de réaction, plus il sera rapidement projeté et contrôlé au sol, moins votre arme sera en danger.

6) Votre équipement (menottes, radio, arme, bâton de défense) est peu commode pour ce type d'actions

La situation idéale, c'est de réaliser l'intervention comme dans les entraînements : tout parfaitement contrôlé, sans blessures et sans danger d'aller, d'amener ou d'être amené au sol.

En réalité, quand quelqu'un est très agressif, vous n'allez pas pouvoir le contrôler de cette manière et vous finirez au sol, vous et vos camarades, sans aucun contrôle étudié préalablement. On nous apprend que devant telle attaque déterminée, on répond avec telle technique déterminée. Mais on ne vous dit pas que si ça ne fonctionne pas, vous aurez provoqué un corps à corps. Si vous savez vous battre, c'est bien, sinon, vous êtes perdu. Le combat au corps à corps peut impliquer un, deux agents ou plus contre un.

Le fait que vous ayez tout un arsenal à la ceinture et qu'il ne vous convienne pas d'aller au sol, ne va pas empêcher ces situations de se produire, je vous conseille donc de les incorporer à votre répertoire technique.

Votre arme à feu peut se transformer, dans certaines positions, en un véritable Kubotan, capable de doser la douleur, en fonction des besoins de l'intervention.

7) L'importance de la préparation physique dans l'intervention policière

À « Grappol-Grappling policier », nous considérons le fait d'avoir une bonne préparation physique comme un aspect important. Une chose que nous ne pouvons pas oublier. Un pièce de plus du puzzle, tout aussi nécessaire ou plus que celles qui constituent notre système. Dans n'importe quelle pratique sportive, on différencie une partie purement technique d'une autre de préparation physique.

Celle-ci s'ajustera le plus possible aux besoins de chaque sport. C'est de là que proviendra l'obtention du plus grand potentiel du sportif. Nous devons transposer cela à notre domaine.

Évaluer quel type d'entraînement physique il faut pour une intervention de caractère policier et l'ajuster à la partie technique que nous y pratiquons contribuera à de meilleurs résultats.

Il y en a qui choisissent de s'entraîner aux techniques de l'Aïkido, basé sur le travail des luxations et des contrôles aux articulations et d'autres qui décident, comme c'est



« GRAPPOL »

Self-Défense



notre cas, de se baser sur des techniques de combat en Grappling. Pratiquer l'un ou l'autre style ne demande pas la même préparation physique. Quel que soit le type de self-défense adapté au travail que vous réalisez (il y en a une grande variété sur le marché), si vous la complétez par une bonne préparation physique, ça ne peut être que bénéfique pour vous. Dès que l'on considère la possibilité de devoir recourir à l'usage de la force, il se produit une situation de stress engendrée par la tension émotionnelle du moment. C'est une réponse innée chez l'être humain, nous percevons le danger et notre système d'alerte se met en marche. Entre autres réactions de caractère physique, notre respiration s'approfondit et le nombre de pulsation de notre cœur s'accélère considérablement. Notre corps se prépare à se défendre ou à s'enfuir. Ce simple fait, si nous ne sommes pas en bonne forme, peut considérablement réduire notre capacité de réponse par l'usure physique qu'il provoque. À cela, nous devons ajouter que nous pouvons avoir à affronter des sujets sous l'influence des stupéfiants ou avec des problèmes mentaux qui engendrent une forte résistance à la réduction, la prolongeant dans le temps, ce qui provoque une plus grande usure physique de l'agent en ce qui concerne sa capacité physique, sa force et sa résistance. En ce qui concerne sa capacité physique ou capacité cardiaque (cardio), nous pouvons juste dire qu'elle est, de notre point de vue, la plus importante. Si nous n'avons plus d'énergie, nous ne serons pas capables de développer le reste des attributs de nos techniques tels que la force sous ses variantes de force de résistance (capacité de maintenir la force le plus longtemps possible) ou de force explosive (relation entre la force appliquée et le temps nécessaire pour le faire). Conscient de l'importance d'une telle aptitude dans le déroulement de notre travail, à « Grappol-Grappling Policier » nous avons la chance de compter sur Guillermo García Rodríguez (powerasturias@hotmail.com) comme préparateur physique et membre de notre entité. En plus d'être un excellent préparateur physique, il possède un long parcours de grand compétiteur, professionnel, expert dans les systèmes de combat au corps à corps et de self-défense policière. Guillermo a créé un système d'entraînement spécifique pour les professionnels de la sécurité en s'adaptant au système qu'ils pratiquent et en l'ajustant aux besoins d'une intervention. Depuis ces pages, nous le remercions et

« À juste titre, on nous apprend qu'il nous faut protéger l'arme quand nous entrons dans une situation de corps à corps. »

« Avoir une bonne préparation physique est une chose que nous ne pouvons pas oublier. »

« Votre arme à feu peut se transformer, dans certaines positions, en un véritable Kubotan, capable de doser la douleur, en fonction des besoins de l'intervention. »

« Grappol-Grappling policier » est une marque enregistrée, aussi bien à la propriété industriel qu'intellectuelle. Sa diffusion se réalise à travers l'entité de promotion et de récréation sportive « Grappol » (entité sportive sans but lucratif).

Visitez notre web et notre blog :

www.grapplingpolicial.com

<http://grapplingpolicial.blogspot.com/>

Informations, cours et diplômes au mail :

grappol@hotmail.com

Daniel García (entraîneur nationale niveau 2 de Grappling et moniteur national niveau 1 de self-défense policière de la Fédération espagnole de lutte olympique et disciplines associées et président du club sportif Bushido inscrit à la même Fédération).

www.grapplingpolicial.com



"Utiliza la no-vía como vía, ten el no-límite como límite"

Les bases philosophiques de Bruce Lee

Ce n'est pas un simple insigne décoratif, ni la partie d'un uniforme, ni un logo commercial ; il n'est pas fait pour de signaler le niveau du pratiquant qui le porte, ni même pour identifier le style ou l'école d'arts martiaux à laquelle il appartient... Nous nous référons au symbole du Jeet Kune Do : le yin/yang entouré de deux flèches et de douze pictogrammes chinois qui signifie : « Suivez la voie de la non voie, n'ayez aucune limite pour limite. » Celui qui comprend profondément le sens de ce symbole comprendra sans doute également les bases philosophiques de l'art martial qui révolutionna le XXème siècle : le Jeet Kune Do de Bruce Lee.

Beaucoup d'encre a été versée pour parler du Petit Dragon, mais très peu ont abordé la facette philosophique de ce grand homme.

Beaucoup pensent peut-être que Bruce Lee voulait, en conceptualisant et en promouvant le Jeet Kune Do, créer en réalité un art martial totalement moderne, novateur et occidentalisé. La grande majorité d'entre eux seraient surpris de découvrir à quel point ce que fit Bruce, ce fut appliquer les concepts du taoïsme (philosophie religieuse de près de deux mille cinq cent ans d'âge) aux arts martiaux orientaux jusqu'alors en grande mesure dominés par une philosophie et une idéologie issue du confucianisme (courant de pensée contemporain du taoïsme).

Évidemment, il est indéniable que sa conception du Jeet

Kune Do fut

également

influencée par

la pensée

occidentale

(positiviste et

scientifique),

en général, et

par l'anglo-

saxonne

(empirique et

pratique), en particulier. Mais quoi qu'il en soit,

les bases de son art sont indiscutablement taoïstes. C'est une évidence aussi bien dans la biographie de Bruce Lee que dans ses écrits et surtout, dans le symbole qu'il conçut pour le Jeet Kune Do.

Finalement, Bruce Lee reçut une éducation orientale et dans une certaine mesure traditionnelle et, malgré son aspect occidental, il n'a jamais renié ses racines. Il était fier d'être Chinois et prétendait, comme on peut l'observer dans son œuvre cinématographique, exalter l'orgueil maltraité de sa race. Dès sa jeunesse, il s'intéressa en outre à la philosophie chinoise, qu'il put approfondir aux États-Unis, car il commença des études de philosophie et lettres à Seattle. La majorité des articles (ou mieux dit, des essais) de Bruce Lee sur les arts martiaux sont très imprégnés de philosophie taoïste. Son écrit le plus philosophique et transcendantal est indiscutablement le « Tao du Jeet Kune Do », mais il n'en est pas moins pratique pour autant, car il détaille et illustre, au moyen de dessins, une grande quantité de techniques et de concepts martiaux. Cette œuvre reprend la plupart des pensées philosophiques de Bruce Lee, exprimées sous forme de maximes comme avaient coutume de le faire les taoïstes, comme introduction et base de ses concepts martiaux. Quant au symbole conçu par Bruce pour représenter le Jeet Kune Do (le yin/yang, le sens de la phrase qui l'entoure, etc.), il renvoie clairement à la philosophie taoïste. Peut-être ce symbole est-il la plus haute expression du Jeet Kune Do dans le plus petit espace, mais avant d'approfondir l'étude de son emblème, il convient d'éclaircir deux choses. La première, c'est que Bruce Lee n'a pas inventé de nouvelles techniques, son style n'est pas non plus la réunion de ses techniques favorites. Il s'agit d'un système de concepts tout nouveaux, autrement dit, une nouvelle dimension martiale qui apporte et systématisé un point de vue novateur suivant lequel aborder le propre développement martial. C'est comme une nouvelle manière de penser les arts martiaux, cela a donc beaucoup à voir avec la philosophie. Il propose un système de pensée martial individuel et libérateur, des valeurs qui sont tout à fait en rapport avec le taoïsme et assez opposées au confucianisme.

La deuxième chose, c'est que pour arriver à une compréhension minimum du symbole du Jeet Kune Do, des maximes philosophiques écrites par Bruce Lee et de son nouveau système de pensée martial, il nous faut réaliser auparavant un bref (mais intense) parcours historique à travers l'extraordinaire univers de la philosophie orientale.

Le bouddhisme, fondé par le mystique hindou Siddh_rtha Gautama, est une « religion athée » (si vous me pardonnez la contradiction - pour approcher la philosophie orientale, il convient de se familiariser avec les contradictions apparentes et les paradoxes) qui cherchait à libérer l'individu de la souffrance mondaine et de la roue des réincarnations à travers le détachement et la méditation pour atteindre le nirvana ou l'illumination et la libération de la roue de la vie. Il s'étendit rapidement de l'Inde à tout l'Orient et fut particulièrement accepté en Chine où les

La philosophie de Bruce Lee



temples bouddhistes proliférèrent (le monastère de Shaolin, berceau d'une grande quantité d'arts martiaux, fut pendant de nombreux siècles le centre du bouddhisme chinois).

Le taoïsme, dont le plus haut représentant est Lao-Tseu et son livre le « Tao Te King » est une philosophie encore plus individualiste que le bouddhisme. La taoïsme méprise de fait les traditions et toutes les institutions en général (l'État, la famille, la patrie, l'église, les lois, etc.), car il considère que tout cela est un grand leurre et que la seule chose valable est l'individu en soi et la nature qui l'entoure. C'est une philosophie qui possède un caractère libertaire marqué que beaucoup d'historiens définissent comme une sorte d'anarchie rurale.

Et finalement le confucianisme, basé sur les écrits de Confucius, un homme d'État chinois, est l'antithèse du taoïsme puisque ses plus hautes valeurs peuvent se résumer dans le respect de la tradition et des cérémonies liturgiques, dans la soumission à l'État et aux autres structures hiérarchiques et rigides comme la famille patriarcale, l'armée, etc.

Ce sont là les bases philosophiques et religieuses qui, dans une plus ou moins grandes mesures, déterminèrent la pensée et le sentir du peuple chinois et dès lors, la spiritualité et l'organisation de ses arts martiaux. Parmi les trois courants, celui qui imprégna le plus profondément la population fut le confucianisme, évidemment promu par l'État autoritaire et ses institutions. Bien que le bouddhisme et le taoïsme furent à l'origine de nombreux styles d'arts martiaux (une grande quantité de styles de Kung-Fu externes proviennent du monastère bouddhiste de Shaolin, tandis que la plupart des styles internes proviennent du courant taoïste), la mentalité du peuple chinois était formée au confucianisme et à la

soumission. Pour cette raison, tous ces arts martiaux, y compris ceux qui s'inspirèrent du taoïsme (en principe libérateur et individualiste), étaient imbus de nombreuses valeurs hiérarchiques (les écoles de Kung-Fu étaient de véritables clans patriarcaux avec un maître-patriarce, des grands frères ou vétérans et des petits frères ou débutants), de traditionalisme et, dans certains cas, d'un autoritarisme presque militaire.

Bruce Lee, en tant qu'élève de philosophie chinoise, étudia cependant en profondeur les véritables valeurs du taoïsme, c'est-à-dire l'individualisme, la recherche de la libération personnelle, l'anti-autoritarisme. Et ce sont ces valeurs qu'en tout honneur, il essaya d'introduire dans les arts martiaux au moyen d'un projet appelé Jeet Kune do. Il fut pour cela toujours très critique envers les styles d'arts martiaux traditionnalistes et dénonça leur rigidité, leur hiérarchisation et leur uniformisation. Les bases du Jeet Kune Do sont dès lors essentiellement taoïstes, bien que, comme nous l'avons commenté précédemment, Bruce Lee fut également influencé par le positivisme scientifique occidental (qui se manifesta dans sa conception scientifique de l'entraînement) et le sens pratique nord-américain (recherche de l'efficacité et de l'économie de mouvements).



JEET KUNE DO

et son emblème



La représentation de la philosophie de Bruce Lee sur l'emblème du Jeet Kune Do

En ce qui concerne le symbole du Jeet Kune Do, il s'agit d'une représentation purement taoïste car il reprend de nombreux concepts de cette philosophie. Le symbole du yin et du yang est cependant antérieur à la constitution du taoïsme en tant que courant philosophique. Son origine se doit à Zhou Dun-yi qui écrit deux brefs traités : le *Taiji Tushuo* (explication de la figure du faîte suprême) et le *Tong Shu* (approfondissement du *Yi King*, le Livre des mutations), qui permirent d'assimiler certains aspects essentiels de la philosophie taoïste mêlée à la pensée de Confucius.

Le diagramme du Tai Chi (la figure du faîte suprême) ou son symbole est ce que nous appelons en Occident le symbole du yin et du yang, il qui nous permet d'embrasser la philosophie de l'un dans le multiple que représente le yin/yang. Il semblerait que le faîte suprême créa le yang à partir du mouvement. La partie noire du symbole est le yin et représente l'intérieur, le profond, le négatif, le souple, le froid, l'humide, le spirituel, le lent et le féminin. La partie blanche est le yang et représente l'extérieur, le superficiel, le positif, le dur, le chaud, le sec, le matériel, le rapide et le masculin. Le yin et le yang s'opposent, se compénètrent et se complètent (c'est pour cela que l'on représente dans le yin un point yang et dans le yang un point yin). Il n'y a pas de yin sans yang et vice versa et le yin/yang se trouve dans toutes les choses et toutes les idées. Ils sont complémentaires et jamais exclusant,

l'un ne peut, en effet, être isolé de l'autre car de fait, l'un se



La philosophie de Bruce Lee



définit toujours para rapport à l'autre. Autrement dit, le dur (yang) ne peut être défini que par rapport au souple (yin). Nous disons que quelque chose est dur en le comparant avec les autres choses qui sont plus souples (ou moins dures, tout est relatif). Autres exemples explicatifs de ce concept : celui qui ne connaît pas le malheur ne connaît pas non plus le bonheur ; sans excitation, il n'y a pas d'inhibition ; sans le doute, il n'y a pas de sagesse. Tout possède un contraire et tout se définit par contraste et par opposition. À ce sujet, le Petit Dragon écrit : « Le Gung Fu se base sur le symbole du yin et du yang, deux forces complémentaires et interdépendantes, qui agissent de manière continue, sans s'arrêter, dans l'Univers. (...) Le yin et le yang sont deux éléments complémentaires et entrelacés. Dans leur étymologie, les caractères du yin et du yang signifiant

« Bruce Lee appliquait le principe taoïste du yin/yang à sa conception martiale quand il affirmait que tout art martial devait être aussi bien externe qu'interne, car la perfection se trouve toujours dans l'équilibre. »

l'obscurité et la lumière. Le caractère hermétique du yin qui représente l'obscurité dans le cercle est également un dessin qui montre les nuages sur une colline. Le yin incarne le négatif, le passif, le souple, l'interne, le non substantiel, la féminité, la lune, l'obscurité, la nuit, etc., qu'il peut y avoir dans l'Univers. Son complémentaire dans le cercle est le yang. La partie inférieure du caractère représente l'incidence des rayons du soleil, tandis que la partie supérieure peut être considérée comme un soleil. Le yang, c'est tout le positif, l'actif, la fermeté, la corporéité externe, la masculinité, le soleil, l'éclat, le jour, etc. L'erreur habituelle que commettent les pratiquants d'arts martiaux, c'est d'identifier ces deux forces du yin et du yang comme quelque chose de duel (ce qui donne lieu au style dur et au style souple). Mais le yin/yang est la force





indivisible qui surgit comme conséquence du mouvement continu et de l'interaction. Il doit être compris dans son ensemble, comme deux forces coexistantes d'une seule et même chose. Il ne s'agit pas de la cause et de l'effet, mais bien du son et de l'écho, de la lumière et de l'ombre. Si nous considérons cette unité comme deux entités séparées, nous ne pourrions pas atteindre la réalité définitive du Gung Fu. »

Bruce Lee insistait sur cette unité indivisible parce que ce n'était pas clair pour tout le monde... « Un jour, un professeur chinois de Kung-Fu, l'un de ceux qui vous laisse bouche-bée, avec barbe et tout et tout, me demanda ce que je pensais du yin (souplesse) et du yang (fermeté). Je me suis contenté de lui répondre : «Quelle bêtise !». Il fut étonné de ma réponse et ne s'est toujours pas rendu compte qu'ils ne sont jamais deux. Nous devons comprendre qu'il ne s'agit pas d'une question de souplesse contre force parce, comme je l'ai dit avant, la souplesse et la force font toujours partie d'un ensemble et sont toutes aussi importantes l'une que l'autre. Si l'on rejetait n'importe laquelle des deux, le tout se diviserait et la séparation

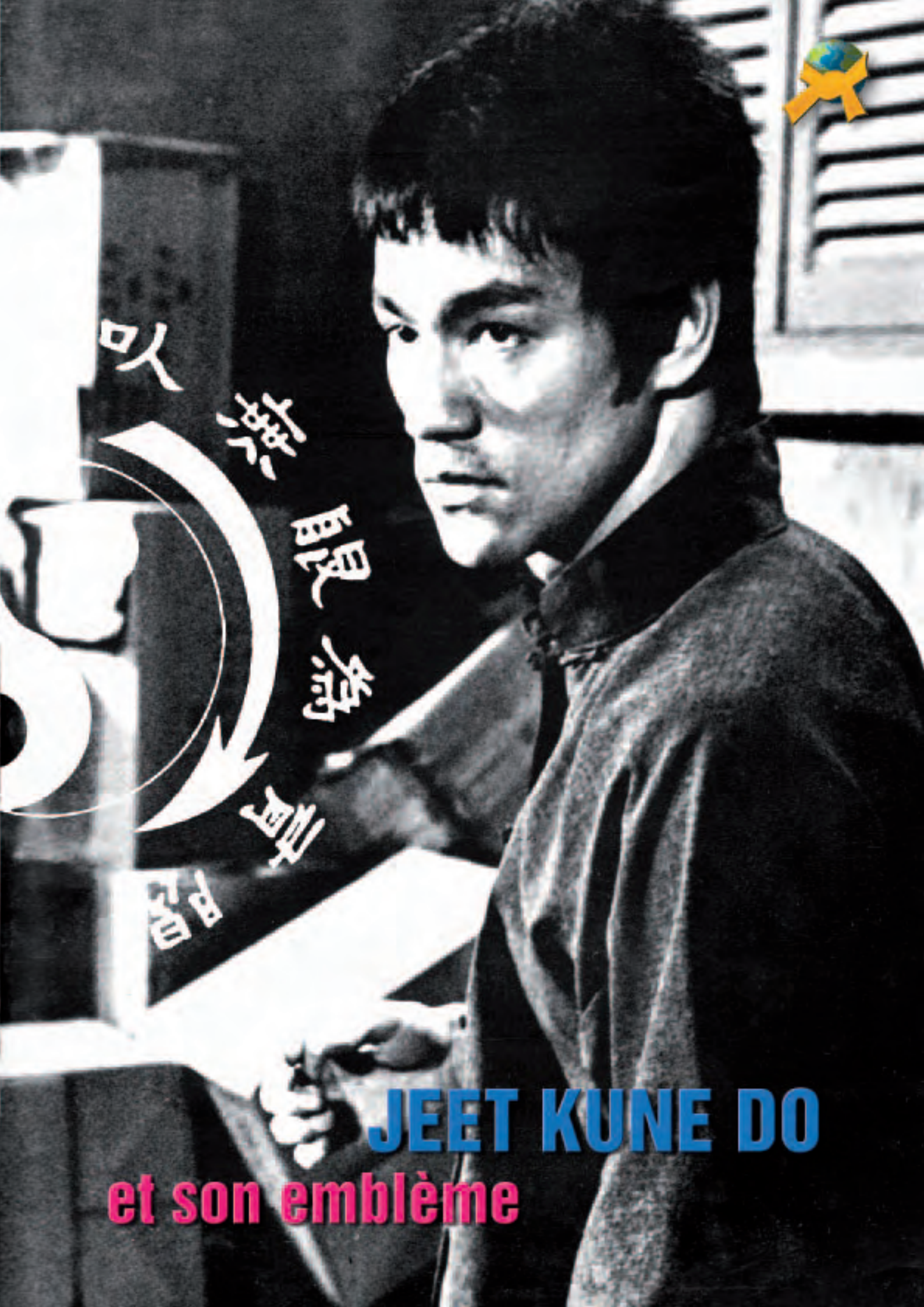
« Dans la réalité, les choses font partie d'un ensemble et on ne peut les séparer en deux parties. Quand je dis que la chaleur me fait suer, la chaleur et la sueur sont un seul processus parce que leurs éléments coexistent et l'un ne pourrait exister sans l'autre. »

provoquerait une réaction extrême. Ceux qui se cramponnent aux extrêmes sont physiquement et intellectuellement limités. »

Bruce Lee appliquait le principe taoïste du yin/yang à sa conception martiale quand il affirmait que tout art martial devait être aussi bien externe qu'interne car la perfection se trouve toujours dans l'équilibre. C'est pour cela qu'il choisit le motif du yin/yang comme motif principal du symbole du Jeet Kune Do. « Dans le symbole du yin/yang, il y a un cercle noir dans la partie blanche et un cercle blanc dans la partie noire. Cela permet d'illustrer l'équilibre de la vie, le fait que rien ne peut survivre longtemps s'il tend à l'extrême : ni le yin le plus pur (la souplesse), ni le yang le plus pur (la fermeté). C'est pour cela que les arbres très rigides se brisent avant, alors que le bambou ou les saules survivent parce qu'ils se courbent sous le vent. » Et il ajoutait à ce sujet : « L'idée de base consiste à battre notre adversaire en étant souple et en profitant de sa force. Cela explique pourquoi un homme Gung Fu ne s'impose jamais à son adversaire, n'affronte jamais directement la force. Quand on l'attaquera, il ne résistera pas, il contrôlera la situation en se laissant porter par elle. » Il appliqua ces mêmes



La philosophie de Bruce Lee



以
無
眼
為
寶

JEET KUNE DO

et son emblème



Bruce Lee

« Le Gung Fu se base sur le symbole du yin et du yang, deux forces complémentaires et interdépendantes, qui agissent de manière continue, sans s'arrêter, dans l'Univers. (...) Le yin et le yang sont deux éléments complémentaires et entrelacés. »

concepts au niveau technique de son art de combat : « Pour survivre dans un combat, il faut une fusion harmonieuse de la souplesse et de la fermeté, comme un tout, parfois l'une domine l'autre, parfois l'autre, tout comme les vagues. Le mouvement alors sera coulant véritablement, parce que la véritable fluidité du mouvement se trouve dans sa mutabilité. Au lieu d'opposer la force à la force, un pratiquant de Gung Fu complète le mouvement de son adversaire en acceptant son flux d'énergie tel qu'il le canalise et le bat en empruntant sa force. Dans le Gung Fu, on appelle cela "la Loi de l'adaptation". »

D'après le Petit Dragon, la théorie essentielle du yin/yang, c'est qu'il n'existe rien dans l'Univers de si permanent qu'il ne change jamais. Pour lui, cela impliquait que nous formons tous partie d'un processus universel de croissance et d'évolution, qui naît à son tour de l'interaction constante du yin et du yang. « Dans la réalité, les choses font partie d'un ensemble et on ne peut les séparer en deux parties. Quand je dis que la chaleur me fait suer, la chaleur et la sueur sont un seul processus parce que leurs éléments coexistent et l'un ne pourrait exister sans l'autre. Si quelqu'un qui monte à bicyclette veut se déplacer, il ne peut pas appuyer sur les

deux pédales à la fois ou ne pas pédaler du tout. Pour pouvoir se mettre en mouvement, il devra d'abord appuyer d'un côté et puis de l'autre. De sorte que pour avancer, le cycliste a besoin de cette unité consistant à appuyer d'abord sur une pédale et puis sur l'autre. Le coup de pédale d'un côté est une conséquence directe du coup de pédale de l'autre et vice versa. Chaque mouvement est la cause et le résultat de l'autre. Les choses ont leur complémentaire et les complémentaires coexistent au lieu de s'exclure, ils dépendent les uns des autres et fonctionnent parce que le font leur complémentaire. »

Tout ce qui se meut est vivant. Pour cette raison, dans le symbole du Jeet Kune Do, les deux flèches qui entourent le yin/yang représentent l'idée de dynamisme, de mouvement, de vie. L'eau qui ne coule pas stagne, moisit et finit par s'évaporer et disparaître. Le mouvement est l'un des grands principes du taoïsme, tout ce qui est vivant se meut et tout ce qui cesse de se mouvoir meurt. Quand le yang atteint sa limite, le mouvement suit son rythme et engendre à son tour le yin. Les changements de mouvements et de rythme donnent lieu au yin et au yang, qui engendrent à leur tour les cinq éléments (eau, feu, bois, métal et terre). Ces cinq éléments constituent un système qui dépend du yin/yang et le yin/yang dépend en fin de compte du faite suprême.

Tout, dans la nature, se meut et tourne (tout comme les flèches qui signalent un mouvement giratoire autour du yin/yang), depuis les galaxies jusqu'aux atomes. Notre corps, par exemple, se compose de millions de cellules, chacune d'entre elles est composée d'éléments microscopiques qui décrivent des spirales sur leurs orbites éternellement changeantes et d'énergie constante. Ce sont de minuscules univers qui évoluent et interagissent les uns avec les autres de manière continue. Le mouvement est vie et le Jeet Kune Do est un chemin de vie, mais à part ça, les flèches symbolisent bien plus... Bruce Lee écrivit un jour : « Le flux de leurs mouvements se trouve dans leur échange ». Ce qu'il voulait indiquer symboliquement en dessinant deux flèches autour qui yin/yang, c'est cet échange éternel du yin/yang ; elles représentaient en outre les principes qui sous-tendent son art martial. En d'autres mots, les flèches signifient que tous les opposés apparents surgissent d'une force unifiée.



Quant à la fameuse maxime :

« Suivez la voie de la non voie, n'ayez aucune limite pour limite », il s'agit de la typique sentence taoïste qui joue sur les contradictions (yin/yang) et les paradoxes et contient en quelques mots tout un monde de sagesse. Rappelons que les taoïstes originaux étaient essentiellement individualistes et libertaires, ce qui explique la première partie de la maxime car, par la non voie, Bruce se réfère à ne s'attacher à aucune institution (autrement dit, à aucun style ou école déterminés), car la libération et le plein développement personnel ne sont possibles que depuis l'individu, car chaque individu est différent et unique. Quant à la deuxième partie de la maxime, Bruce postule qu'il ne faut pas se laisser limiter par les traditions, les préjugés ou les rituels, que ceux-ci rendent plus difficiles et altèrent la connaissance de soi et la compréhension de la réalité et de la nature des choses.

Dans une grande mesure, l'essence du taoïsme original est contenue dans ce symbole et dans la maxime qui l'accompagne. Son application authentique aux arts martiaux donne lieu au Jeet Kune Do de Bruce Lee. Seul celui qui comprend et devine le sens philosophique de tout ce que j'ai expliqué peut comprendre réellement ce que signifie le Jeet Kune Do d'un point de vue martial et vital.

La philosophie de Bruce Lee



天下無雙
眼為尊
聖

JEET KUNE DO

et son emblème





Défense et Réalité



SERGEANT
JIM WAGNER

Traiter un choc



Traiter un choc

Au cours de ma carrière d'agent de police et de militaire, on m'a demandé de suivre tous les deux ans des cours de mises à jour en premiers secours et en réanimation cardio-pulmonaire. Ces connaissances ont joué un rôle essentiel car au cours des années, j'ai pu aider certaines personnes, j'ai plusieurs fois été amené à appliquer une pression directement sur des blessures et j'ai effectué deux fois une réanimation cardio-pulmonaire au cours de ma carrière, un homme s'en est sorti et l'autre, je l'ai perdu. Les corps militaires et de police obligent les membres de leur personnel à acquérir ces connaissances, car ceux-ci doivent affronter des situations de combat et sont hautement susceptibles d'avoir besoin de cet ensemble de connaissances. Mais je ne comprends pas pourquoi certains pratiquants d'arts martiaux ne reçoivent aucune formation de base en secourisme et en réanimation cardio-pulmonaire.

Permettez-moi de vous poser directement quelques questions. Avez-vous reçu une formation en secourisme et en réanimation cardio-pulmonaire ? Vous savez sûrement donner des coups de poing et des coups de pied, ainsi que réaliser un désarmement de pistolet, ce qui concerne l'aspect « conflit » des arts martiaux, mais vous êtes vous également entraînés au « post-conflit », en d'autres mots, aux séries de compétences nécessaires après le combat ? Si votre partenaire d'entraînement ou un élève de votre classe se cassait une jambe au cours d'un entraînement, s'il devenait tout pâle et que ses yeux se révulsaient, comment traiteriez-vous cet état de choc ? Le choc est une situation potentiellement mortelle qui survient lorsque le corps attire le sang vers les organes vitaux dans un but de survie. Cela peut endommager plusieurs organes. Un choc exige des soins médicaux immédiats et peut empirer très rapidement. Quelles sont donc les trois étapes du traitement d'un choc ? Tout pratiquant d'arts martiaux devrait le savoir.

Il y a quelques années, j'ai donné cours de tactiques défensives à Paris. Un de mes élèves a lancé un coup de pied frontal à un bouclier tenu par son partenaire et il se cassa soudain le genou dans un accident bizarre. J'étais juste en train de le regarder au moment où s'est arrivé. Il s'est brusquement effondré par terre. En attendant l'arrivée des secours, je l'ai observé pour voir s'il y avait des signes de choc et j'ai pris certaines précautions de base. Après tout, une personne peut mourir d'un choc, même si la blessure n'est pas mortelle. Dans les situations policières, j'ai souvent traité des gens pour un choc.

Les symptômes d'un choc circulatoire sont les suivants :

- Anxiété ou agitation
- Confusion
- Peau pâle, froide et moite
- Production d'urine faible ou nulle

- Lèvres et ongles bleus
- Vertiges, étourdissements ou évanouissement
- Transpiration abondante, peau humide
- Pouls rapide mais faible
- Respiration superficielle
- Douleur à la poitrine
- Perte de conscience

Voici ce que vous devez faire pour traiter le choc :

1. Ayant constaté que la victime respire, que la plaie est stabilisée et qu'elle n'est pas blessée à la tête, à la jambe, au cou ou à la colonne vertébrale, placez-la en position de choc. Couchez-la sur le dos et élevez ses jambes au dessus du niveau du cœur, environ 30 cm au-dessus du niveau du sol. Les organes internes sont mieux irrigués si on surélève les jambes par rapport au sol ; par un effet de la gravitation, le sang est en effet dirigé alors vers le torse.

2. Il faut garder la victime au chaud en la recouvrant avec une couverture ou une veste. Le sang est drainé de la peau vers les organes internes, pour cette raison, les victimes sont froides et pâles, il y a, de fait, perte de chaleur au niveau de la peau. Pour cette raison, la loi allemande exige que chaque véhicule dispose d'une trousse de premiers soins équipée d'une couverture thermique d'urgence.

3. Réconfortez la victime en lui assurant que l'aide est en route. Si possible, ne laissez pas la victime voir ses propres blessures. Si la blessure est désagréable à voir, la personne entrera très probablement en état de choc instantanément. Un jour, lors d'une patrouille en rue, je suis venu en aide à une victime d'un délit de fuite, un accident automobile, qui avait eu la jambe droite complètement arrachée de son corps. Je marchais vers lui et j'ai vu sa jambe à près de deux mètres de lui. Quand il a commencé à reprendre conscience, je lui ai dit de maintenir sa tête en bas et de se détendre tout en occultant la vue de sa jambe avec mon propre corps agenouillé. Je savais que s'il avait vu sa jambe arrachée au loin, il aurait pu instantanément entrer en état de choc.

Quand je donne mon cours de survie au couteau, je simule une situation où l'un de mes élèves tombe suite à un « coup de couteau » et je leur montre comment traiter quelqu'un en état de choc suite à une blessure, dans ce cas-ci une fausse blessure en latex que j'ai préparée avant la démonstration et qui saigne du faux sang.

Il existe aussi une situation appelée choc psychosomatique. Ce n'est pas une situation physique, c'est un état émotionnel. C'est, par exemple, le cas d'un témoin qui entre en état de choc ou plus exactement de paralysie craintive lorsqu'il voit d'horribles blessures ou lorsqu'il est témoin d'un fait traumatique. Il s'agit d'un trouble qui se manifeste physiquement et qui relève d'un processus émotionnel de l'individu. C'est exactement cela que j'utilise dans mon cours de survie au terrorisme, je jette plusieurs têtes coupées en caoutchouc d'êtres humains, des jambes et des bras mélangés avec du sang de théâtre quand je veux simuler une attaque à la bombe. C'est aussi la raison pour laquelle j'utilise du faux sang dans mon cours de survie au couteau lorsque je traite les désarmements de couteau dans un espace confiné. Tout cela est fait pour désensibiliser mes élèves et mes instructeurs et éviter qu'ils n'entrent dans un état de choc psychosomatique.

Pour recevoir un cours de premiers secours convenable et une formation en réanimation cardio-pulmonaire, je vous suggère de prendre contact avec l'établissement de la Croix Rouge internationale le plus proche de chez vous, parce que ce sont eux qui établissent les standards mondiaux. N'y manquez pas. Trouvez le temps et inscrivez-le au calendrier. Si vous ne le faites pas cette année, vous ne le ferez probablement jamais.

Soyez une cible difficile !





Le "mannequin de bois"

On a beaucoup écrit sur le mannequin de bois. Pendant des années, il fut considéré comme quelque chose de mystérieux, absolument secret. Il est vrai que la forme du mannequin de bois n'était réservée qu'à quelques-uns. Les secrets de ce Tao qui conclut le style WingTsun dans sa partie à main nue sont une pièce clé du système.

Pendant de nombreuses années, la forme Muk Yan Jong du mannequin de bois a surtout fait partie de la légende du WingTsun plutôt qu'à proprement parler de l'entraînement de notre style. La propre structure d'enseignement du système qui, sous certains aspects, est extraordinaire, a dans ce cas empêché que cet aspect si important ne soit connu par l'immense majorité des pratiquants. Certaines raisons, comme le temps nécessaire pour arriver au quatrième niveau technique (où l'on commence à pratiquer les sections du mannequin de bois), associées à d'autres choses qui ont peu à voir avec les aspects purement techniques des arts martiaux (économie, sectarisme, secret, etc.) ont empêché de nombreux pratiquants de la connaître.

Mais effectuer une critique de ces aspects que je considère si négatif n'est pas l'objectif de cette colonne. Cela ne sert réellement pas à grand-chose et il est plutôt médiocre de passer sa vie à dire du mal de ce que d'autres ont fait dans le passé. Je considère plus utile de nous en tenir aux bonnes choses et de changer ce qui ne nous plaît pas, mais il est curieux de constater que certaines choses se répètent dans l'histoire. Juste pour l'anecdote, je vous dirai qu'à Fat Shan (le berceau du Wing Chun), le Wing Chun était pratiqué uniquement et exclusivement par les familles puissantes, très riches, des gens avec des économies très aisées et qui constituaient des cercles absolument élitistes qui transmettaient leur enseignement à leurs enfants et en ligne directe. À cette époque, il y

avait peut-être des raisons à cela, mais un curieux parallélisme se produit et nous conduit à observer, perplexe, comment, pour apprendre le WingTsun (le système complet) au milieu du XXème siècle en Chine et actuellement, nous avons à affronter des entraves similaires en ce qui concerne les aspects fondamentaux.

Beaucoup préfèrent peut-être entrer dans l'éternelle discussion stérile de savoir si ce que je dis est vrai ou pas... ou si, dans l'organisation mère du WingTsun, il en est ainsi ou pas. Mais ce qui est vraiment important, c'est d'essayer de résoudre ces choses qui ne nous plaisent pas ou qui diminuent notre fabuleux style de Kung-Fu. D'après moi, la révision constante des principes techniques, tactiques et de l'entraînement du système sont des aspects fondamentaux pour réussir une véritable évolution. Je considère que la solution à beaucoup de ces problèmes passe par ne pas répéter ce que d'autres ont fait avant. Nouveaux temps, nouvelles solutions. Je considère également fondamental qu'un pratiquant de WingTsun connaisse la forme du mannequin de bois. Qu'il expérimente et exploite le savoir qui s'y cache.

Il n'est pas très agréable de s'asseoir manger à une table qui n'a que trois pieds... L'absence de ce quatrième pilier empêche d'accéder à toutes les possibilités pour lesquelles cet objet fut conçu. Dans le système WT, c'est la même chose. Sans le mannequin de bois, il nous manque un outil indispensable : celui qui nous permet d'affronter un adversaire supérieur en poids, force,

résistance ou tolérance aux coups... Ou ce qui revient au même, à peu près le 100% de vos possibles agresseurs en cas de combat. Mon affirmation se base sur une évidence que nous ne remarquons pas toujours : « Seul t'attaquera quelqu'un qui croit qu'il peut te battre. »

L'entraînement des formes, du Chi Sao et des sections d'application au combat est fondamentalement un entraînement des qualités ou « attributs » qui nous permettent de mener à bien la stratégie globale du WingTsun. Sans le mannequin de bois, il nous manque une pièce, une partie fondamentale, sans laquelle il est absolument impossible de fonctionner... C'est aussi simple que d'accepter le fait que vous ne serez jamais l'homme le plus fort du monde. Vous trouverez toujours quelqu'un de plus fort et plus agressif que vous. En ce moment, le système WingTsun opte pour un « plan B » : s'appuyer sur l'adversaire. À partir de ce moment, sa force est la vôtre...

Cet appui dynamique, actif et élastique, est ce que nous pratiquons sur la forme du mannequin de bois. Cela,

"Le mouvement du tao est celui de l'éternel retour" Lao Tse.

Sifu Salvador Sánchez

戦争芸術協会

Numéro d'information téléphonique : +34 968 973215
Vous pouvez également nous suivre sur **Facebook** TAOWSAcademy

et autres secrets du WingTsun...



décrit en quelques mots brefs ou en quelques phrases, peut sembler très simple, mais croyez-moi, ça ne l'est pas. La conjonction de l'appui, des angles, des méthodes de frappe, de la connexion neuromusculaire, etc. , constituent un entraînement absolument minutieux. Je dis souvent à mes élèves que le WingTsun est la voie de la subtilité...

Les anciennes méthodes d'enseignement ont crypté ces petits détails dans les sections du Chi Sao et dans le travail des applications. Le mannequin de bois est, dans ce cas, un exemple très clair de synergie parfaite de travail technique, stratégique et même philosophique.

Partant de la simplicité apparente de cette forme (elle n'a pas de mouvements techniquement très compliqués), nous devons aller plus en profondeur et étudier très attentivement la

forme, les sections du Chi Sao et les applications. Plus nous l'observerons attentivement, plus nous serons capables d'arriver à une compréhension globale du système qui nous permettra une évolution logique.

Je crois qu'il faut montrer au plus grand nombre d'élèves possibles (possédant le niveau technique nécessaire pour la réaliser) cette partie de l'entraînement ainsi que d'autres parties considérées comme « avancées ». Le système du secret quelle que soit la raison de son existence me paraît absolument négatif pour le système WingTsun et pour n'importe quel autre art martial. À l'époque de la globalisation la plus absolue, occulter n'a aucun sens. Il existe de fait, d'après moi, une obligation, une loi non écrite qui oblige quiconque possédant un savoir à le transmettre à d'autres générations. Tout ce qui est caché est condamné à mourir. Et cela n'est pas bon. Ce n'est pas bon pour le WingTsun, ce n'est pas bon pour le Kung-Fu et ce n'est pas bon pour les arts martiaux en général.

C'est dans le processus de l'étude, de la révision et

de l'autocritique constante que se trouve, d'après moi, la racine d'une véritable évolution de n'importe quel système.

Ma proposition : après vingt ans de pratique de ce style, je crois qu'un changement est nécessaire. Quand je parle de changement, je ne parle pas de révolution. Simplement d'une révision des systèmes de formation. Parler en termes techniques et stratégiques et que ceux-ci ne se mélangent jamais avec d'autres thèmes qui n'ont rien à voir avec le Kung-Fu.

Il faut faire en sorte que les secrets cessent d'être les secrets de quelques privilégiés et pouvoir les montrer à tous ceux qui veulent vraiment apprendre ce système.

En définitive, comme disait le grand professeur Chen Man Ching : « Il n'y a pas de secret... » Et croyez-moi, il n'y en aura pas à la TAOWS Academy.

Wing Tsun **TAOWS**
- ACADEMY -



Kaze no Ryu

Prolifique comme personne d'autre, le couple Shidoshi, qui illumine chaque mois ces pages de leur expérience et connaissance, a présenté un nouveau livre dont j'ai aujourd'hui le grand plaisir de vous offrir trois extraits. Un livre qui analyse avec beaucoup d'ampleur et de profondeur certaines questions et réflexions sur le Budo sur lesquelles nous devons tous, d'une manière ou d'une autre, nous arrêter au cours de notre cheminement martial.

Le vide dans le carré

Chaque fois que je débute un article plus profond, je m'adresse aux experts, car l'intérêt lorsqu'il vient d'eux, le fait d'une manière juste et dans une bonne direction. Les arts martiaux, de manière générale, ont toujours été liés au perfectionnement spirituel et aux manifestations du sacré. Nous pouvons clairement voir cela dans les arts du Koryu, de l'Aïkido, du Muay Thai et autres. La tradition est habituellement associée aux coutumes et les coutumes unies à la culture.

Pour nous qui étudions le sens des choses au-delà du dojo, le carré établit la relation entre les points positif et négatif qui existent dans l'atmosphère invisible dans laquelle nous évoluons. Celle-ci possède, à son tour, un côté gauche et un côté droit et une partie supérieure et inférieure. À l'intérieur, sont également insérés le triangle et le cercle, qui ensemble forment la triade, établissant la communion avec cette atmosphère. Les parties qui constituent les lignes droites d'un dojo somatisent quatre directions interconnectées entre elles. C'est cet ensemble que nous appelons le carré.

Quand nous nous entraînons, il y a des moments où nous pouvons

sentir que l'énergie du dojo est altérée et sa réverbération sur les personnes peut se percevoir dans la plus ample des expressions subtiles.

D'après un ancien maître que j'aime beaucoup du nom de Masa, chaque dojo possède un champ de tension électromagnétique qui lui est propre, une force gravitationnelle sur laquelle il s'équilibre.

Chaque âme est impliquée dans le cercle des

forces vives qui surgissent du souffle mental, dans la sphère des créatures auxquelles elle s'aimante, obéissant à ses nécessités d'ajustement ou de croissance pour l'immortalité.

Quand nous sommes en train de faire un exercice, quel qu'il soit, nous extériorisons une très grande quantité de filaments corporels qui



Shidoshi Jordan & Juliana Bugei

Ogawa Ha



imprègnent toute l'extension du dojo et altèrent l'atmosphère du local à travers la sensibilité des personnes présentes.

Nous constituons dès lors un très vaste ensemble d'intelligences, syntonisées sur le même schéma vibratoire de perception, intégrant un Tout. Lorsque nous nous déplaçons de la même manière, à la recherche d'un même objectif, nous établissons une harmonie qui influence toute l'extension énergétique du dojo.

À ce stade, il est facile de conclure que tous les êtres vivants respirent dans l'onde du psychisme dynamique qui leur est particulier, à l'intérieur des dimensions qui leur sont caractéristiques ou sur la fréquence qui leur est propre. Cette psyché indépendante des centres nerveux, tout en émanant de la pensée, est ce qui conditionne tous les phénomènes de la vie organique en elle-même.

Ainsi, considérant les valeurs animiques comme des facultés de communication entre les présents à travers les fréquences énergétiques corporelles, quel que soit l'angle du dojo suivant lequel ils se trouvent, nous ne pouvons perdre de vue le monde mental de l'agent et du récepteur, car dans chaque position mentale, qu'il s'agisse d'un exercice corporel ou d'un exercice de respiration, l'intelligence réceptive est tenue aux possibilités et aux interprétations des pensées qu'elle est capable de produire.

Quand l'altération du dojo devient visible et que tous la sentent, nous l'appelons vide. Le passage de l'avant au maintenant exige la possibilité que les atmosphères dont nous avons parlé précédemment s'associent entre elles et qu'à travers l'annulation corporelle, toute cette énergie réverbère dans l'environnement dans lequel elle se trouve. De là l'importance, lorsque nous sommes dans un dojo, d'avoir des pensées fermes et altruistes, car les réflexes mentaux, en fonction de leur nature, favoriseront notre stagnation ou seront l'impulsion qui fera avancer la journée, car chaque créature humaine vit dans le ciel ou dans l'enfer qu'elle a édifié pour elle-même, dans les retraits du cœur et de la conscience, indépendamment du corps physique.

La stagnation et le mouvement de toutes les forces engendrent le vide.

Sachons donc cultiver l'éducation, en nous perfectionnant chaque jour. La force psychique, quel que soit son niveau d'expression, est

particulière à tous les êtres, mais il n'existe pas de perfectionnement intérieur dans un dojo sans la croissance de l'individualité.

Il est indispensable de savoir quel type d'onde mentale nous assimilons pour connaître la qualité de notre travail et évaluer si nous sommes dans la bonne direction.

La raison est ce qui importe le moins

Parfois, dans notre vie, nous voyons des gens sensés devenir sages en parvenant à réaliser ce qui n'est possible qu'en théorie. Pour moi, le sage est celui qui sait bien utiliser tout ce qu'il possède. « La sagesse va de l'intérieur vers l'extérieur et la connaissance de l'extérieur vers l'intérieur ». J'ai ainsi appris au fil du temps que l'essence n'est pas la même chose que l'apparence.

Un de mes professeurs adore pêcher, et prendre le thé est l'une des choses qu'il fait merveilleusement. Quand j'étais plus jeune, j'avais beaucoup d'énergie et je n'avais de patience pour rien. Je me demandais toujours comment quelqu'un pouvait rester ainsi immobile avec une canne à pêche à regarder couler la rivière. « Quelle patience ! », pensais-je. Au cours d'une conversation que nous avons eue un jour, j'ai compris que c'était quelque chose de plus que de simplement rester immobile avec une canne à pêche. Pêcher, prendre le thé et d'autres choses, n'étaient que des subterfuges pour éduquer le cœur et dompter l'excès d'énergie qu'il avait. La raison pour laquelle il le faisait était différente de l'action apparente. Cultiver, éduquer, entraîner... Tous ces aspects exigent du temps et une élaboration. On devient sage parce qu'on ne se préoccupe pas du fait, mais d'utiliser le moment pour soi, essayant de créer et d'intensifier son sens intérieur avec les conditions réelles existantes, où qu'elles soient et quelles qu'elles soient. Leurs œuvres apparaissent du fait de la constance de leur pratique et à travers l'observation de

Sous le titre suggestif de « Budo, l'intellectualité endormie », les auteurs nous plongent dans un magma de questions internes, vitales et philosophiques, inhérentes à la pratique des voies martiales.

Au-delà du pratiquant frustré et rude que nous dessinons les stéréotypes, les pratiquants d'arts martiaux, quel que soit leur style, vouent un profond respect à la connaissance et au développement personnel. Les arts martiaux en tant que voie sont la toile de fond de cette réflexion riche et variée, de l'un de ces livres que je recommanderais à n'importe quel passionné des voies martiales.

Alfredo Tucci





Kaze no Ryu

ceux qui les entourent, qui souvent ne parviennent pas à le comprendre.

Grandir, c'est avant tout ne pas rester immobile. Pour les sages, la croissance surgit de ce qu'ils cultivent et découvrent.

La pensée est intrinsèquement claire et pure, mais elle est obstruée par l'avarice, la haine, la stupidité, l'arrogance, par les cinq désirs et par toutes sortes de désillusions. Ceux qui possèdent ce genre de pensées sont appelés êtres « sensibles ». Si les macules sont rejetées, les pensées deviennent pures.

Les moments de contemplation nous font voir la grandeur de tout ce qui nous entoure et nous permettent de revenir à l'intérieur de nous-même pour comprendre l'union entre les deux faces du moment : l'intérieur et l'extérieur.

Il est difficile de nous libérer d'une pensée maculée, caractéristique des êtres sensibles. Mais, on peut le faire à travers une pratique diligente. Quand on l'aura réalisé, une pensée brillante et immaculée apparaîtra.

Mon professeur lui-même fut remis en question avec dédain par une élève qui voulait comprendre son intérêt pour les moments de

silence. Après sa question capricieuse et son petit rire en affirmant ne pas y trouver de sens, mon professeur tranquillement répondit : « C'est parce que celui qui a des racines superficielles ne peut se concentrer sur la pratique ».

Un jour, un moine voyageur, cherchait le chemin jusqu'au temple Kwan-yin de Chao-Chou (en japonais : Joshu ; son nom complet serait Kong-Shen de Chao-Chou - sa ville natale -, mais on l'appelait Chao-Chou). Il demanda à une vieille dame qui vivait près de la ville du même nom :

- Je cherche Chao-Chou. Pouvez-vous m'indiquer où il se trouve ?

La vieille dame lui répondit :

- Continuez tout droit. Ne tournez ni à l'est ni à l'ouest.

Impressionné par la réponse, le moine raconta ce qui s'était passé à Chao-Chou en ajoutant :

- Cette vieille dame était très sage dans le zen. Quand je lui ai

demandé où vous étiez, elle m'a donné une réponse très profonde !

Chao-Chou lui répondit :

- Je vais le vérifier.

Conduit en présence de la vieille dame, Chao-Chou lui demanda :

- Je cherche Chao-Chou. Pouvez-vous m'indiquer où il se trouve ?

La vieille dame lui répondit :

- Continuez tout droit. Ne tournez ni à l'est, ni à l'ouest.

De retour là où le moine était resté, il lui dit :

- Elle n'a tout simplement compris qu'une chose : que Chao-Chou a toujours été ici.

Au-delà de ce que nous sommes

Sur la fine ligne qui divise les pensées sur les arts martiaux de celles de la guerre, nous pouvons percevoir que les passions et les sentiments adoucissent la chair des plus



Ogawa Ha



passionnés des voies martiales. La survie des voies et des arts martiaux, qui ont favorisé le développement interne à travers des exercices et des histoires qui racontaient les légendes d'amitié et faisaient briller les yeux des garçons qui rêvaient de devenir un jour comme les idoles du passé, apportèrent au cinéma l'image des surhommes martiaux.

Tant que nous sommes jeunes, nous sommes forts, courageux et admirés. Nous croyons être des surhommes et rien ne nous pousse à penser le contraire. À mesure que le temps passe, nos réflexions se dirigent vers le rationnel, qui prend la place de l'émotionnel. À ce moment-là, il est naturel de se demander : « Qui est aujourd'hui un surhomme martial ? Qui est capable de créer une atmosphère positive en démêlant les conflits et les adversités si souvent présentes dans notre vie ? Il est sûr que celui qui parvient à atteindre la compréhension et à développer une énergie qui conduit au pardon peut être appelé surhomme.

Dans nos pensées, nos désirs ne se présentent pas toujours limpide. Dans les attitudes, nos gestes ne sont pas toujours élevés. Dans les mots, l'inflexion de notre voix ne reflète pas toujours la compréhension. Dans les analyses, nos conclusions ne sont pas toujours basées sur la justice.

Mais quand nous devenons plus âgés, nous découvrons que la force consiste à découvrir le côté positif de tous les événements et situations que la vie nous apporte. Les plus grandes occasions d'apprentissage surgissent dans notre vie comme des défis ou des difficultés. La sagesse nous offre les outils pour que la compréhension soit plus forte que l'illusion.

Si nous considérons le Budo comme quelque chose qui se trouve au-delà de nous-même, nous verrons que l'être humain est constamment en processus d'apprentissage et que tout le monde peut apprendre à naviguer convenablement.

Un jour, un maître compara le Budo à une fleur. D'un certain point de vue, l'élagage, la taille d'une branche florale, bien que ne semblant suivre aucune règle, doit être faite près du tronc d'où le rameau est sorti. Élaguez de votre vie le rameau des intrigues et de la médisance, observez les personnes et analysez les faits. Observez vous-même la fragilité de la situation.

Examinez les points forts et les points faibles et ainsi, vous trouverez un dénominateur commun dans l'équation existentielle. Si vous agissez ainsi, vous aurez suffisamment d'éléments pour prendre une décision prudente et sensée.

Un jour, une petite vague de l'océan comprit qu'elle n'était pas comme les autres et se lamenta :

- Comme je souffre. Je suis petite et je vois des vagues plus grandes et plus puissantes que moi ! Je suis vraiment méprisable et laide, sans force et inutile...

Mais une autre vague de l'océan lui dit :

- Tu souffres parce que tu ne comprends pas le transitoire des formes et tu ne vois pas ta nature originale. Tu aspirés très égoïstement être ce que tu n'es pas et tu t'enfonces dans l'auto-compassion que tu sens pour toi !

- Mais, répliqua la petite vague, si je ne suis pas réellement une petite vague, que suis-je ?

- Être une vague est temporel et relatif. Tu n'es pas une vague, tu es de l'eau !

- De l'eau ? Et c'est quoi de l'eau ?

- Utiliser des mots pour la décrire ne te permettra pas de le comprendre. Contemple le transitoire de tout ce qui t'entoure, aie le courage de reconnaître ce transitoire en toi. Ton essence, c'est l'eau et quand finalement tu pourras vivre cela, tu cesseras de souffrir par ton égoïste insatisfaction...

Nous ne savons plus quand nous avons regardé en arrière

En principe, en tant qu'élève, nous établissons l'évolution technique comme le point clé de l'évolution sur la voie des arts martiaux. Dans les années 80, nous avons tous été passionnés par les films et les séries télévisées qui exaltaient les arts martiaux et nous faisaient rêver. Évidemment, si nous observons le niveau, que ce soit technique ou de la production, nous verrons que tout cela était très pauvre et que nous les adorions parce que nous n'avions par une connaissance aussi vaste que celle que nous avons aujourd'hui sur les arts martiaux.

Le monde a également évolué martialement et aujourd'hui, on comprend l'importance de la préservation du corps, de la pensée. Nous pouvons voir des athlètes martiaux qui se préoccupent de l'intégrité physique, qui comprennent les différents facteurs qui conduisent à la défaite, découvrent ce que c'est que d'être professionnels et évoluent intérieurement. Nous pouvons comprendre aujourd'hui qu'un athlète puisse pratiquer tel ou tel art martial et combiner parfaitement deux ou trois écoles. Dans le passé, cela aurait été pratiquement impossible, car les arts martiaux ressemblaient à des tribus toujours prêtes pour la guerre.

Les idéaux n'ont pas toujours prévalu sur les intérêts mesquins de beaucoup, mais l'espoir est la dernière chose que l'on perd et, tel une petite flamme, il continue d'habiter le cœur et l'esprit des pratiquants d'arts martiaux véritables. Un ami m'a dit que c'était logique, mais un système logique est un ensemble d'axiomes et de règles d'inférence qui cherchent à représenter un raisonnement formellement valide. Les arts martiaux ont-ils une logique dans la logique ou se trouvent-ils dans la phase guerrière du processus anthropologique de l'évolution de l'homme ? Comme la pensée est la manifestation du savoir et que le savoir cherche la vérité, il faut établir certaines règles pour que cet objectif puisse être atteint. Ainsi, la logique est la branche de la philosophie qui traite des règles de la pensée correcte, elle est dès lors un instrument de pensée. L'apprentissage de la logique ne constitue par une fin en soi. Elle n'a de sens que comme un moyen de veiller à ce que notre pensée procède correctement afin d'atteindre de véritables connaissances. Nous pouvons donc dire que la logique traite des arguments, autrement dit, des conclusions auxquelles nous arrivons à travers la présentation des évidences qui les sous-tendent.

Vus sous ce prisme, les arts martiaux possèdent cette logique présentée par mon ami.

Un pratiquant zen s'en fut voir Bankei et affligé, demanda :

- Maître, j'ai un tempérament irascible. Parfois, je m'agite beaucoup et je suis agressif, je provoque des discussions et j'offense les gens. Comment puis-je me guérir de cela ?

- C'est là quelque chose de très étrange, répliqua Bankei, laisse-moi voir quel est ce comportement ?

- Je ne peux pas vous le montrer maintenant, maître, répondit-il un peu confus.

- Et quand peux-tu me le montrer ? demanda Bankei.

- Je ne sais pas... cela surgit toujours de manière inattendue, répondit l'élève.

- Alors, conclut Bankei, cette chose ne fait pas partie de ta véritable nature. S'il en était ainsi, tu pourrais la montrer chaque fois que tu le voulais. Quand tu es né, tu ne l'avais pas et tes parents ne te la passèrent pas. Tu dois donc savoir qu'elle n'existe pas.



Le Brésil

Pays du Jiu-Jitsu ?

Le Brésil est connu mondialement comme le pays du Jiu-Jitsu. Pourtant, les plus grands représentants du MMA actuel, Anderson Silva, José Aldo et Junior Cigano préfèrent battre leurs adversaires en luttant debout. D'autres promesses brésiliennes du MMA comme Edson Junior et Erick Silva sont également experts dans l'échange de coups. Le Brésil est-il en train de devenir un pays d'échangeurs de coups ? Y a-t-il une crise du Jiu-Jitsu ? Ou s'agit-il seulement de l'évolution du sport ? Budo International a voulu entendre les spécialistes sur le sujet et vous retransmettre leurs opinions.

Text : [Marcelo Alonso & Alan Oliveira](#)

Collaboration : [Leonardo Fabri](#)

Photos: [Marcelo Alonso](#), [Josh Hedges](#) & [Susumu Nagao](#)

Pays du Jiu-Jitsu ou de l'échange debout ?

L'évolution du MMA a porté préjudice au Jiu-Jitsu

Lorsque le Jiu-Jitsu arriva au Brésil et s'étendit dans le pays à travers la famille Gracie, il devint mondialement célèbre. Rorion se réunit avec des hommes d'affaire et créa l'UFC qui allait permettre de déterminer le meilleur combattant de la planète tous arts martiaux confondus. Royce, d'à peine 80 kg, fut choisi par sa famille pour représenter la Jiu-Jitsu et surprit le monde entier en battant des adversaires nettement plus lourds que lui, avec des clés et des étranglements jamais vus auparavant.

Avec le temps, les gringos ont appris également l'art souple et l'ont utilisé contre les précurseurs. Parallèlement, des combattants au sol, comme le champion plume de l'UFC, José Aldo, choisissent aujourd'hui de se battre debout et des phénomènes du Jiu-Jitsu comme Demina Maia ne parviennent plus à imposer leur jeu au sol. Les Brésiliens seraient-ils en train d'abandonner le Jiu-Jitsu ? Le Brésil est-il en train de devenir un pays de strikers ?

Murilo Bustamante, ceinture noire de Carlson Gracie et premier Brésilien à obtenir la ceinture de l'UFC défend l'art souple : « Sans la partie au sol, aucun athlète ne pourrait être un champion. La confiance debout vient aussi de la qualité que l'on possède au sol, les combattants savent que s'ils sont renversés, ils sauront s'en tirer »,

assure le leader de la BTT, qui signale son élève Rousimar Toquinho comme un exemple de grappler dans le MMA. « De nos jours, tout le monde sait que faire pour éviter la chute. Mais, pourquoi je crois que Toquinho possède aujourd'hui un meilleur sol ? Parce qu'il n'a pas changé, il veut toujours aller au sol. Demian, par exemple, est l'un des grands du Jiu-Jitsu,





Considéré comme le meilleur frappeur du MMA, Anderson Silva est également ceinture noire des frères Nogueira.

Grâce à la triple victoire de Royce à l'UFC, le Jiu-Jitsu commença à être respecté dans le monde entier.

Murilo Bustamante et Rogério Minotouro : ceintures noires de Jiu-Jitsu et bons boxeurs.

GSP, le Canadien, champion des poids moyens entraîne son sol au Brésil à l'académie Barra Gracie.

Quatre fois champion du monde de Jiu-Jitsu, Ronaldo Jacaré conquiert la ceinture du Strikeforce, définissant une bonne partie de ses combats debout.

Vitor Belfort : Le premier combattant de Jiu-Jitsu qui démontra l'importance de la Boxe au MMA.





Le Brésil

Pays du Jiu-Jitsu ?

mais il est en train de perdre son jeu, car il se préoccupe trop du combat debout. Il n'est pas seulement nécessaire de savoir se placer au-dessus, on peut aussi utiliser le sol sans se retrouver à la merci de l'adversaire. On peut entrer dans une chute et on peut tomber en tirant sur une jambe ou un pied, comme le fait Toquinho. Quand on entre au moment opportun, n'importe quel Wrestler tombe. Et je le sais par ma propre expérience », commente Murilo.

Pour sa part, Sergio Cunha, ex-entraîneur de Muay Thaï de la BTT et de la Chute Boxe, ne perçoit pas une tendance à la domination des strickers, il rappelle même que les arts du sol et de la lutte debout font chemin ensemble depuis un certain temps. « Tandis que le Jiu-Jitsu se développait à Rio de Janeiro, le mouvement du Muay Thaï apparaissait à Curitiba. Ce sont des arts martiaux qui ont grandi ensemble », commente Cunha, qui croit qu'il est nécessaire que l'athlète se batte à tous les niveaux. « Le MMA, dit-il, exige des combattants complets. Au moment de l'éclosion du Jiu-Jitsu, personne ne savait rien de cet art martial, maintenant tout le monde le connaît et les entraîneurs enseignent aux frappeurs à frapper sans se faire attraper. »

Paulo Nikolai, célèbre entraîneur de Muay Thaï, ne partage pas leurs opinions. Il pense que, malgré l'évolution du MMA et l'augmentation de cross training, les frappeurs ont encore l'avantage. « Anciennement, les frappeurs n'avaient pas beaucoup d'outils, les lutteurs de Jiu-Jitsu s'entraînaient aux chutes, mais ne s'entraînaient pas aux défenses. Aujourd'hui, les frappeurs se défendent bien et pendant un bon bout de temps ils dominent le combat qui commence debout et il y a n pression, de la part des organisateurs de compétition, pour qu'ils terminent également debout. Actuellement, celui qui offre le spectacle, c'est celui qui combat debout, pense Nikolai, qui affirme : C'est l'ère des frappeurs. Ce n'est pas moi qui le dis, ce sont les résultats. »

Influence du public sur la dynamique du combat

C'est le public qui commande dans le spectacle. Le public achète les entrées, paie les événements aux télévisions payantes et nourrit le sport par son apport financier. Mais il est exigeant. D'après Cunha, les fans influencent même la dynamique du combat, faisant de l'échange un

tendance dans le MMA moderne. « Le public achète le spectacle et veut s'amuser. Le profane qui ne sait pas ce qu'est un renversement, un triangle, un arm-lock. Mais tout le monde saisit que celui qui fait tomber l'autre ou qui le frappe au visage a l'avantage dans le combat. Pour cela, les promoteurs préfèrent ceux qui échangent des coups », explique Cunha, sans oublier l'intérêt du Jiu-Jitsu pour le public. « Mais à l'UFC, par exemple, il y a un prix pour le meilleur KO et pour la meilleure soumission également. »

Thales Leites, ceinture noire de Jiu-Jitsu de l'académie Nova União, est d'accord avec Cunha. « Les gens aiment bien voir l'échange. En outre, il est de plus en plus difficile de conserver le combat au sol. La tendance, c'est que la difficulté aille en augmentant, ils savent tous se battre au sol, mais le Jiu-Jitsu sauvera encore beaucoup de gens au MMA », estime-t-il.

La fin du PRIDE et l'expansion de l'UFC ont-elles favorisé les frappeurs ?

Quand le PRIDE était le plus grand événement du monde, deux frappeurs brésiliens se détachèrent : Wanderlei Silva et Mauricio Shogun. Ces deux athlètes avec, en plus, Rodrigo Minotauro, le plus grand représentant du Jiu-Jitsu dans le MMA de tous les temps, constituèrent le trio des plus grands représentants brésiliens dans le Vale Tudo de cette époque.

En plus d'eux trois, de nombreux autres Brésiliens se distinguèrent à l'événement japonais, jusqu'à son extinction en 2007 et l'UFC occupa alors la place de plus grand événement de la planète. Cette substitution porta préjudice aux lutteurs de Jiu-Jitsu, d'après Luiz Dorea, entraîneur de Boxe des champions comme Anderson Silva et Junior Cigano. « Le PRIDE était différent. Les Japonais aiment mieux le combat au sol. Le round était de 10 minutes, on donnait des points pour le renversement, pour la montée. À l'UFC, si le combat reste au sol un petit moment, les Américains sifflent et le juge demande aux combattants de se remettre debout. Souvent, le lutteur de Jiu-Jitsu n'a pas le temps de montrer son art. L'UFC favorise les frappeurs », assure Dorea qui complète : « Au Pride, les Japonais observaient simplement, le lutteur avait l'occasion de renverser, de monter et personne ne sifflait le combat. »

Quelle est la voir pour le succès du Jiu-Jitsu dans le MMA moderne ?

Il est clair que les combattants de Jiu-Jitsu doivent s'entraîner au Wrestling s'ils veulent montrer leur habileté au sol et qu'ils doivent s'entraîner au combat debout pour ne pas dépendre seulement de l'art souple. Les Américains corrigèrent leur déficience en Jiu-Jitsu par beaucoup d'entraînement et aujourd'hui, ils soumettent même des Brésiliens, comme le fit Frank Mir contre Minotauro.

Bien que le Jiu-Jitsu ne soit plus autosuffisant comme il l'était anciennement, nous avons encore des athlètes redoutés pour la qualité de leur art. C'est le cas de Demian Maia, Rousimar Toquinho, Minotauro et Ronaldo Jacaré, champion du monde de Jiu-Jitsu et qui nous donne son avis sur la situation actuelle du Jiu-Jitsu dans le MMA. « Aujourd'hui, tout le monde pratique le Jiu-Jitsu, le mettre en pratique est plus difficile. Mais je ne crois pas que nous ayons cessé d'être un pays de Jiu-Jitsu pour devenir un pays de frappeurs. Nous avons encore de grands représentants en Jiu-Jitsu, comme José Aldo, qui a un sol impeccable tout en étant un frappeur depuis longtemps, et aussi Minotauro qui a, d'après moi, le meilleur Jiu-Jitsu pour le MMA. Je crois que c'est vrai que le Jiu-Jitsu est en crise. Je crois que c'est le fruit de l'évolution du sport, où tout le monde pratique de tout », souligna la ceinture noire.

- Depuis qu'il est entré à l'académie Chute Boxe, la ceinture noire Fabricio Werblum définit ses combats debout.

- À ce jour, Minotauro est considéré comme le plus grand représentant de Jiu-Jitsu de tous les temps.

- Shogun contre Minotouru : Un duel épique, où le frappeur Shogun préféra le sol et Minotouru préféra le combat debout.

- Toquinho est l'un des rares combattants de Jiu-Jitsu qui continuent de définir 100% de ses combats au sol.

- Le champion des lourds, Junior Cigano dos Santos, est le visage de la nouvelle génération du MMA brésilien.

- José Aldo, champion plumes, est ceinture noire de Jiu-Jitsu, mais il préfère définir ses combats debout.



LES PRIX LES PLUS PRESTIGIEUX DU MONDE MARTIAL

KAMPFKUNST CINTURON NEGRO CINTURÃO NEGRO BUDO

BUDO

INTERNATIONAL

The International School of Martial Arts

HALL OF FAME 2012

VALENCIA, SPAIN
26, 27, 28

OCTOBRE



« Unité, Qualité, Honneur »

Quand les bons se réunissent... avec les bons

Vendredi 26 : 19h. Conferencia Alianza Internacional "Policías del Mundo" iwpa e icpse
21h. Dîner ICPSE et IWPA

Samedi 27 : 10.30 Cours magistral, 4 Grand Masters.
21.30h. Dîner de gala du Hall of Fame 2012

Dimanche 28 : 11h. tournée Albufera et paella Torres-Torres.

Prix : Contacter l'organisation.

Information pratique :

Endroit : Hôtel ABBA ACTEON, Valencia, Espagne. C/ Vicente Beltrán Grimal, 2 – 46023 Valencia – Espagne.

Tél +96 331 07 07 • Fax +96 330 22 30 • Email : acteon@abbahoteles.com

Il existe des prix d'hôtel spéciaux pour les participants à l'événement. Les chambres bloquées par l'organisation pour les participants sont en nombre limité, leur réservation par ceux qui le souhaitent doit donc se faire le plus rapidement possible.

Comment être nommé ? Il existe deux manières d'accéder à une nomination. 1) Être présenté par quelqu'un qui ait été introduit précédemment dans le Hall of Fame. 2) Envoyer au maître Santiago Sanchis, apartado de correos 1767, Valencia 46080 – Espagne, le récit des mérites de la propre carrière martiale, titres, Dan, curriculum, etc. Vous pouvez prendre contact avec l'organisation à l'Email : halloffamemartialarts@gmail.com / halloffamemartialarts2010@gmail.com

N'importe qui peut-il assister au dîner de gala ? Tout pratiquant d'art martial, maître, élève ou leurs proches, peut assister au dîner de gala moyennant paiement préalable de son couvert. C'est une occasion magnifique de connaître de près les grands maîtres qui assistent chaque année. Il est également possible de s'inscrire au stage où chaque année différents grands maîtres partagent tatamis et enseignements. Nous devons cependant ajouter que le nombre de participants est limité et que l'organisation se réserve le droit d'admission.

Tenue : Pour les hommes, en uniforme ou smoking, pour les femmes, en long.

Avec l'appui de la ville de Valencia et de sa mairie.



Communiquez-nous en 5 LIGNES les événements qui se déroulent dans votre club (insertion gratuite)
INSEREZ UNE PUBLICITÉ AU FORMAT DE VOTRE CHOIX DANS NOTRE MAGAZINE
 (demandez nos tarifs)



Devenez instructeur, créez un club

Effectuez des formations diplômantes
 individuelles, intensives et/ou en

Protections rapprochées

Krav Maga
 Kravut / Kravut

Méthodes techniques (Hakama)
 NH-Defense

Techniques professionnelles d'intervention
 Kick-Boxing / Kr. Kravut

Formation en salle et à l'extérieur au plus près
 de la réalité des dangers de la rue avec
 IKKI & ITO Philippe

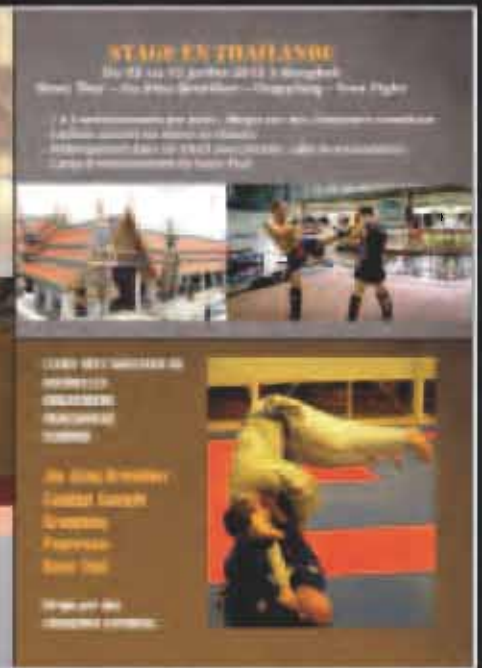
Des ateliers adaptés spécialement du terrain et
 des lieux d'intervention

Notre site : www.kravmagainstitut.com

Philippe IKKI ITO, Président et responsable
 technique. Tél. 06 26 21 84 36

Nous changeons
 notre parution...
 maintenant notre
 publication
 sera **ONLINE!**

Chaque mois
 vous trouverez la
 revue
 sur la section
 Magazine



STAGE d'Arts Martiaux avec PETER RALSTON ON

du 15 au 20 juillet 2012 à Aubeterre sur Dronne

L'ART D'UNE PUISSANCE SANS EFFORT



Le Cheng Hsin, traduit du chinois par « l'art d'une puissance sans effort », a été fondé par Maître Peter RALSTON en 1975. Il est à mi-chemin entre le Tai Chi et le Karaté. C'est un art unique dans lequel se trouvent réunies les qualités de la puissance et de la souplesse. Ses fondateurs ont été l'étude approfondie de l'esprit et l'étude des arts martiaux : jūdō, aikidō, karaté, taï chi.



Dans le cadre splendide d'un village classé de Petite Champagne, nous avons l'honneur de proposer un stage avec le fondateur du Cheng Hsin, un stage de pratique intensive pour les pratiquants de tout art martial et de tout niveau, AVEC UN MAÎTRE HORS DU COMMUN.

Service Clientel : 06 41 83 58 20 contact@chenghsin.org

<http://www.chenghsin.org> <http://www.chenghsin.com>



GASSHUKU

NARATE en Thaïlande

11 jours du 04 Août au 14 Août 2012

PROGRAMME

- 08h00 - 09h00 : Accueil et inscription
- 09h00 - 10h00 : Introduction au Gasshuku
- 10h00 - 11h00 : Exercices de base (Kata, Tai Chi, etc.)
- 11h00 - 12h00 : Exercices de base (Kata, Tai Chi, etc.)
- 12h00 - 13h00 : Exercices de base (Kata, Tai Chi, etc.)
- 13h00 - 14h00 : Exercices de base (Kata, Tai Chi, etc.)
- 14h00 - 15h00 : Exercices de base (Kata, Tai Chi, etc.)
- 15h00 - 16h00 : Exercices de base (Kata, Tai Chi, etc.)
- 16h00 - 17h00 : Exercices de base (Kata, Tai Chi, etc.)
- 17h00 - 18h00 : Exercices de base (Kata, Tai Chi, etc.)
- 18h00 - 19h00 : Exercices de base (Kata, Tai Chi, etc.)
- 19h00 - 20h00 : Exercices de base (Kata, Tai Chi, etc.)
- 20h00 - 21h00 : Exercices de base (Kata, Tai Chi, etc.)
- 21h00 - 22h00 : Exercices de base (Kata, Tai Chi, etc.)
- 22h00 - 23h00 : Exercices de base (Kata, Tai Chi, etc.)
- 23h00 - 00h00 : Exercices de base (Kata, Tai Chi, etc.)

tarif = 570 Euros

Infos contact : contact@gasshuku.com <http://www.gasshuku.com>



Le Kerambit aujourd'hui

Le Kerambit a resurgit, il a fait irruption dans le panorama martial de manière écrasante. De nombreux styles et systèmes ont déjà incorporé cette arme à leur entraînement. Les armes blanches en général ont toujours été à la fois redoutées et respectées et bien qu'on pense surtout aux couteaux, machettes, épées, dagues, etc., le Kerambit apporte en réalité une nouvelle perspective à la self-défense et au maniement des armes tranchantes.

Le secret de son efficacité réside dans le double tranchant recourbé et dans sa poignée aérodynamique, avec anneau de rétention au bout de celle-ci, faisant du Kerambit un couteau impossible à désarmer. À son tour, l'anneau de rétention permet de frapper sur les nerfs, les muscles, les tendons et les os, pour combiner le coup avec la coupe qui, dans ce cas, est double, puisque l'on profite de la dynamique du mouvement pour tourner la paume vers le haut ou vers le bas avec des mouvements circulaires et son double tranchant coupe aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Avec un tel tranchant recourbé en acier, la pénétration dans les tissus est dévastatrice.

Pour comprendre son maniement et donner au Kerambit un rendement maximal, nous devons posséder une vaste connaissance de l'anatomie. Ainsi, lorsque la direction et l'angle seront adéquats, ainsi que la distance et la force nécessaire, la coupe affectera superficiellement ou en profondeur la partie choisie, provoquant la réponse adéquate.

Mais la self-défense n'est pas tout, l'art et le maniement en lui-même nous apportent une souplesse et des connaissances applicables au travail à main nue. Dans mon système, je mets l'accent sur l'utilisation des concepts par-dessus la mécanisation et l'accumulation de techniques, je guide plutôt mes élèves vers l'évolution personnelle, qui est absolument particulière à chacun d'entre nous, de manière à ce

« La nouvelle ère de l'Internet et de l'audiovisuel nous permet de voir beaucoup d'instructeurs répéter et répéter les exercices de leurs prédécesseurs, mais nous ne découvrons la magie, le don, que chez très peu d'entre eux. Pourquoi ? Où réside la différence ? »

qu'ils impriment leur propre personnalité au mouvement, une question indispensable pour ne pas devenir des accumulateurs de techniques sans aucun sens la plupart. Lorsque je dis « sans aucun sens », je me réfère au fait que la non compréhension du mouvement à ce stade en fait un exercice vide, sans Chi ou Ki, dépourvu de vie propre.

La nouvelle ère de l'Internet et de l'audiovisuel nous permet de voir beaucoup d'instructeurs répéter et répéter les exercices de leurs prédécesseurs, mais nous ne découvrons la magie, le don, que chez très peu d'entre eux. Pourquoi ? Où réside la différence ? Nous devons chercher la réponse dans l'essence, la source, le principe, le naturel, le non contaminé et presque toujours la simplicité sans fioritures, dans la compréhension et la filtration de cette information au point de finir par faire partie d'elle, d'un tout, sans programmation, coulant avec elle comme le sang qui coule dans nos veines.

Le maniement du Kerambit nous permet de comprendre à partir de la multitude des variantes et du nombre illimité de techniques que nous pouvons nous développer : les types de saisie variant le tranchant vers le haut (ciel) ou vers le bas (terre), le mode vertical ou horizontal, conjointement au mouvement d'extension de l'arme qui double sa portée, l'utilisation du tranchant interne ou externe, l'infinité d'angles d'attaque et toutes les hauteurs (depuis le tendon d'Achille jusqu'aux yeux).

La combinaison des transitions et des coups avec les poings, les mains, les genoux, les coudes, les jambes et les différentes techniques comme les luxations, les renversements et les contrôles ne limitent pas le rayon d'action du pratiquant à la seule arme.

Pour conclure son apprentissage, nous faisons particulièrement attention au travail des pieds, aux déplacements. Sans eux, le tronc est orphelin et sans mobilité. Nous pouvons nous en rendre compte en effectuant une même technique avec l'arme. Lorsque nous varions le déplacement aussi bien offensivement que défensivement, l'attaque varie considérablement.

Dans mon système, j'utilise et je recommande les déplacements du Kali, Jeet Kune Do et Silat. Ils sont d'une richesse et d'une souplesse qui apporte à l'arme une vie propre, aussi bien en termes de rapidité et d'efficacité que de beauté et d'harmonie. L'ensemble des différentes parties nous conduit à la compréhension et nous approche de cette plénitude, de cette magie qui nous a toujours fasciné en observant les grands maîtres, les porteurs de cette flamme qui nous accompagne et nous illumine sur notre chemin.

Apprenons d'eux et démarrons notre propre cheminement avec l'aide inestimable de la sagesse et de la connaissance, les meilleurs camarades de voyage.

Kerambit

www.montanatrainingssystem.com



Tony "Harimau" Montana
Montana Training System

DVD's ARTS MARTIAUX

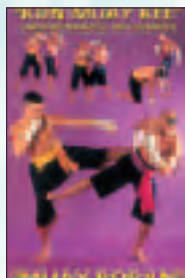
REF.: DVD/CESAR1



REF.: DVD/CESAR2



REF.: DVD/CESAR3



REF.: DVD/CESAR4



REF.: DVD/CESAR5



REF.: DVD/CESAR6



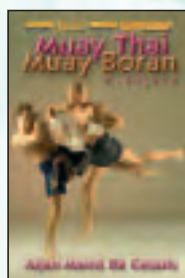
REF.: DVD/CESAR7



REF.: DVD/CESAR8



REF.: DVD/CESAR9



REF.: DVD/CESAR10



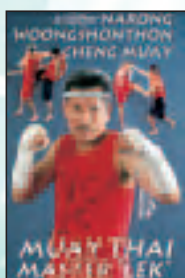
REF.: DVD/CESAR11



REF.: DVD/BORAN



REF.: DVD/LEK1



REF.: DVD/LEK2



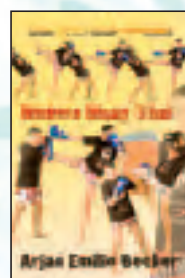
REF.: DVD/EC1



REF.: DVD/EC2



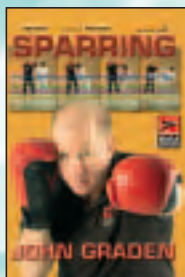
REF.: DVD/EC3



REF.: DVD/EGUZ



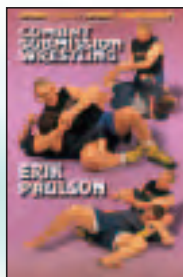
REF.: DVD/GRAD1



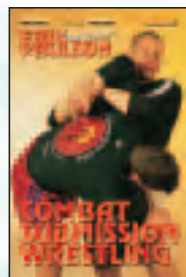
REF.: DVD/GRAD2



REF.: DVD/ERIC1



REF.: DVD/ERIC2



REF.: DVD/FULL3



| 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"/> contre remboursement (ajouté 3,50 € aux frais de port) <input type="checkbox"/> carte bancaire N° : _____ Date d'expiration : _____ | | Total Commande Frais de Port Total à Payer | | |

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/SHOOT1



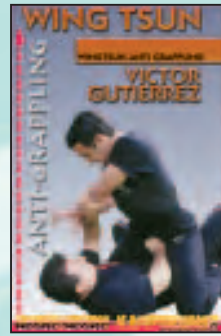
REF.: DVD/WOODY



REF.: DVD/WTS1



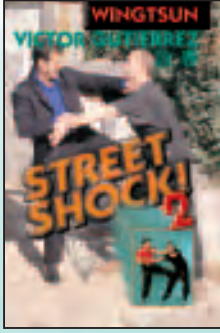
REF.: DVD/WTS2



REF.: DVD/WTS3



REF.: DVD/WTS4



REF.: DVD/WTS5



REF.: DVD/WTS10



REF.: DVD/WTS11



REF.: DVD/WTS12



REF.: DVD/WTS13



REF.: DVD/WTS6



REF.: DVD/WTS7



REF.: DVD/WTS8



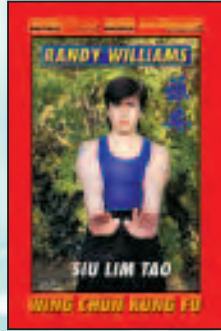
REF.: DVD/WTS9



REF.: DVD/WR1



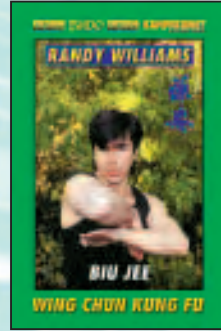
REF.: DVD/RANDY1



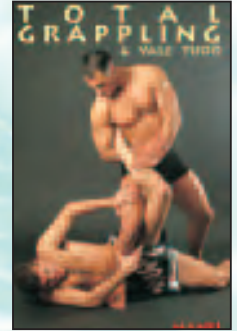
REF.: DVD/RANDY2



REF.: DVD/RANDY3



REF.: DVD/TG1



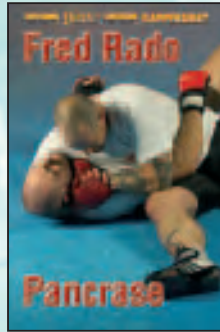
REF.: DVD/TG2



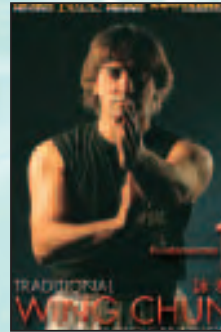
REF.: DVD/TG4



REF.: DVD/PANCRAT1



REF.: DVD/WCH1



REF.: DVD/WCH2



REF.: DVD/FEIT01



REF.: DVD/KARIM1



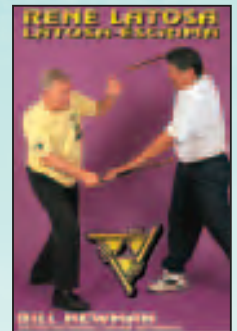
REF.: DVD/KARIM2



REF.: DVD/SHOOT1



REF.: DVD/LAT1





La self-défense policière est uniquement employée par les responsables de l'application des lois. Ils reçoivent pour cela une formation spécifique dans les académies de police, ainsi qu'une formation continue et permanente dans les centres de formation et de promotion de la police nationale, de la gendarmerie et des policiers municipaux.

Il convient de souligner, vu l'intrusion qui existe dans ce domaine, que les policiers reçoivent une formation spécifique en législation nationale et internationale et en emploi de la force, matières qui n'existent pas dans les programmes pour professeurs d'arts martiaux, car elles ne relèvent pas de leur compétence.

L'agent de police doit, à un certain moment, dans le cadre de ses attributions, faire usage de la force pour résoudre certaines situations déterminées dans le cadre d'opérations de police légales.

L'usage de la force est contemplé par la législation de tous les pays démocratiques et particulièrement par la législation des Nations unies. Le Haut-Commissariat aux droits de l'homme, pour sa part, propose une série de cours de formation destinés aux formateurs de la police et aux officiers supérieurs de la police dans le but d'accroître leurs connaissances et leurs compétences en matière des droits de l'homme. Pour ce faire, il s'appuie sur :

- Un code de conduite pour les responsables de l'application des lois (adopté par l'Assemblée générale des Nations unies le 17 décembre 1979 - résolution 34/169).

- Des principes de base sur le recours à la force et l'utilisation des armes à feu par les responsables de l'application des lois, adoptés par le huitième Congrès des Nations Unies pour la prévention du crime et le traitement des délinquants, célébré en 1990.

- Des règles pénales établies par l'Onu à l'intention des forces de police chargées du maintien de la paix (Commission pour la prévention du crime et la justice pénale) Point 2.3 : Les responsables de l'application des lois ne doivent faire usage de la force physique ou de la violence qu'en cas d'inefficacité des autres moyens et ne doivent avoir

recours à la force que dans la mesure où elle est absolument nécessaire pour atteindre l'objectif légitime de l'application de la loi. Point 5.13 : L'utilisation des instruments de contrainte, tels que menottes et camisoles de force, doit être d'une durée strictement limitée et ne doit jamais être envisagée comme une sanction.

L'usage de la force

Les responsables de l'application des lois utiliseront la force suivant les conditions requises.

1. Les moyens non violents doivent être tentés avant tout recours à la force.

2. La force ne doit être utilisée qu'en cas de stricte nécessité.

3. La force ne doit être utilisée qu'à des fins légitimes d'application des lois.

4. Aucune dérogation ou excuse ne peut justifier l'usage illicite de la force.

5. Le recours à la force doit être toujours proportionnel aux objectifs légitimes visés.

6. La force doit être utilisée avec retenue.

7. Les dommages et les blessures doivent être réduits au maximum.

8. Les responsables de l'application des lois doivent disposer d'un éventail de moyens permettant un usage différencié de la force.

9. Tous les agents de la force publique doivent être formés à l'utilisation des divers moyens

permettant un usage différencié de la force.

10. Tous les agents de la force publique doivent être

formés à l'utilisation des moyens non violents.

11. Tous les pays du monde établiront des critères similaires en ce qui concerne l'usage de la force de la part des agents

de la force publique où l'utilisation de moyens permettant un usage différencié de la force est et doit être un dénominateur commun dans tous les corps de police pour lesquels la préoccupation pour les droits de l'homme sera primordiale.

La législation française

La législation française établit certains critères concernant l'usage de la force :

- Constitution française du 4 octobre 1958 :

Article préambule - Le Peuple français proclame solennellement son attachement aux Droits de l'Homme et aux principes de la souveraineté nationale tels qu'ils sont définis par la Déclaration de 1789, confirmée et complétée par le préambule de la Constitution de 1946 (...). En vertu de ces principes et de celui de la libre détermination des peuples, la République offre (...) des institutions nouvelles fondées sur l'idéal commun de liberté, d'égalité et de fraternité et conçues en vue de leur évolution démocratique.

- Déclaration des droits de l'homme et du citoyen de 1789 :

Article IV - La liberté consiste à pouvoir faire tout ce qui ne nuit pas à autrui : ainsi l'exercice des droits naturels de chaque homme n'a de bornes que celles qui assurent aux autres membres de la société, la jouissance de ces mêmes droits. Ces bornes ne peuvent être déterminées que par la Loi.

Article VII - Nul homme ne peut être accusé, arrêté, ni détenu que dans les cas déterminés par la Loi, et selon les formes qu'elle a prescrites. Ceux qui sollicitent, expédient, exécutent ou font exécuter des ordres arbitraires, doivent être punis.

Article VIII - La Loi ne doit établir que des peines strictement et évidemment nécessaires (...).

Article IX - Tout homme étant présumé innocent jusqu'à ce qu'il ait été déclaré coupable, s'il est jugé indispensable de l'arrêter, toute rigueur qui ne serait pas nécessaire pour s'assurer de sa personne, doit être sévèrement réprimée par la Loi.

Article XII - La garantie des droits de l'homme et du citoyen nécessite une force publique : cette force est donc instituée pour l'avantage de tous, et non pour l'utilité particulière de ceux auxquels elle est confiée.

- Code pénal

L'usage de la force

José Luís Montes

www.worldselfdefense.com



Article 122-5 - N'est pas pénalement responsable la personne qui, devant une atteinte injustifiée envers elle-même ou autrui, accomplit, dans le même temps, un acte commandé par la nécessité de la légitime défense d'elle-même ou d'autrui, sauf s'il y a disproportion entre les moyens de défense employés et la gravité de l'atteinte. N'est pas pénalement responsable la personne qui, pour interrompre l'exécution d'un crime ou d'un délit contre un bien, accomplit un acte de défense, autre qu'un homicide volontaire, lorsque cet acte est strictement nécessaire au but poursuivi dès lors que les moyens employés sont proportionnés à la gravité de l'infraction.

Article 122-6 - Est présumé avoir agi en état de légitime défense celui qui accomplit l'acte :

1° Pour repousser, de nuit, l'entrée par effraction, violence ou ruse dans un lieu habité ;

2° Pour se défendre contre les auteurs de vols ou de pillages exécutés avec violence.

- Code de déontologie de la police nationale

Article 1 - La police nationale concourt, sur l'ensemble du territoire, à la garantie des libertés et à la défense des institutions de la République, au maintien de la paix et de l'ordre public et à la protection des personnes et des biens.

Article 2 - La police nationale s'acquitte de ses missions dans le respect de la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen, de la Constitution, des conventions internationales et des lois.

Article 9 - Lorsqu'il est autorisé par la loi à utiliser la force et, en particulier, à se servir de ses armes, le fonctionnaire de police ne peut en faire qu'un usage strictement nécessaire et proportionné au but à atteindre.

Article 10 - Toute personne appréhendée est placée sous la responsabilité et la protection de la police ; elle ne doit subir, de la part des fonctionnaires de police ou de tiers, aucune violence ni aucun traitement inhumain ou dégradant. (...)

Le fonctionnaire de police ayant la garde d'une personne dont l'état nécessite des soins spéciaux doit faire appel au personnel médical et, le cas échéant, prendre des mesures pour protéger la vie et la santé de cette personne.

Sur l'usage admis de la violence, la Préfecture de Police de Paris précise :

- La garantie des droits de l'homme et du citoyen nécessite une force publique. Cette force est instituée pour l'avantage de tous et non pour l'utilité particulière de ceux à qui elle est confiée.

- Le policier, quelle que soit la gravité des faits auxquels il est confronté ne doit jamais succomber à la tentation de laisser ses sentiments prendre le pas sur sa raison.

- Contraints d'user de la force en situation de police, les policiers ont deux principes importants à respecter qui constituent la légitime défense : concomitance et proportionnalité.

Self-défense Policière Professionnelle



Interview avec le Maître

« Nous devons doter d'instinct de que nous faisons pour que la technique prenne vie. »



(fondateur de notre style Kenjukabo) qui, à l'époque, enseignait au gymnase Nueva Linea. Quand j'ai rencontré le maître Javier de Miguel, lui et le Kenpo me séduirent pour toujours. Enfant, j'étais déjà attiré par les arts martiaux et j'ai grandi en voyant au cinéma les films d'arts martiaux qui étaient alors nombreux. D'un autre côté, me sentir sûr de moi fut toujours une de mes préoccupations.

Quelle fut votre relation avec le Kyoshi Raul Gutiérrez, le Fu Shih Kenpo et la FEAM ?

Le Maître de Miguel fut le premier élève espagnol du Kyoshi Raul Gutiérrez en 1976. Le maître Gutiérrez est donc l'équivalent de mon grand-père martial, si nous devons parler en terme de génération. Je me souviens encore de mon examen de troisième dan en 1995, parce que mon maître invita son maître, Raul Gutiérrez, à y participer. Cela se passa au gymnase Carmen Senra et à partir de ce moment-là, je me suis senti captivé par la personnalité et le savoir-faire du maître Gutiérrez, pionnier du Kenpo dans notre pays et une véritable légende dans notre monde martial.

Quand, comment et pourquoi avez-vous commencé les arts martiaux ?

J'ai commencé en 1983, je pratiquais le Taekwondo avec le Coréen Lee Seun Jae. Ensuite, je me suis mis à faire du Karaté Shotokai. En 1986, je suis allé vivre à Madrid et à la fin de cette année-là, j'ai fait la connaissance de celui qui a toujours été mon maître de Kenpo, mon ami Javier de Miguel

Que vous a apporté la pratique des arts martiaux ?

Maturité et sécurité, ce qui n'est pas peu dans un monde aussi turbulent que le nôtre. Également connaître le monde et de grands maîtres, en commençant par mon cher Javier. Je ne peux citer tous mes amis, je ne voudrais n'en oublier aucun, mais je voudrais faire remarquer Joaquin Escrig, un vétéran du Kenpo (il commença en 1978 et se bat toujours)

GORKA ASIAIN RIEZU

6^e Dan Kenjukabo



et un extraordinaire camarade. Bien sûr, je ne peux oublier mes élèves, que j'aime beaucoup et qui m'apportent une bouffée d'oxygène à chaque entraînement.

Quel est votre curriculum martial ?

Je pratique le Kenpo depuis plus de 25 ans, ce qui me permet de grandir chaque jour. Je suis aujourd'hui ceinture noire 6^e dan Kenjukabo et je pense tous les jours qu'il me reste encore beaucoup de choses à apprendre. D'un point de vue organisationnel, nous faisons partie de la KIF (Kujukabo International Family) et nous nous appartenons, mon maître

et moi, au département de Kenpo de la FEK.

Quel son vos projets actuels ?

Personnellement, continuer de m'entraîner et de progresser. Je suis de ceux qui pensent que l'entraînement intense est la pierre philosophale pour sentir et apprendre. Également participer et organiser des événements qui contribuent à la formation des nôtres, tel que le mémorable stage de Kenpo qui nous avons organisé en mars dernier dans la ville de Caceres en Espagne (il n'y en avait jamais eu là-bas) avec la luxueuse participation des maîtres Raul Gutiérrez et Javier de Miguel. Un jour inoubliable pour tous. D'autre part, continuer de former mes élèves et d'améliorer le niveau de l'école.

J'aimerais revendiquer l'entraînement comme la pièce essentielle de l'ensemble. Nous devons doter d'instinct ce que nous faisons, pour que la technique prenne vie. Personnellement, je crois qu'il y a une tendance excessive envers la facette sportive et cela peut être négatif par rapport au futur. Et toujours rappeler que tout ce que nous faisons doit se faire dans le respect. Il y a de la place pour tous et pour toutes les idées. Je pense également qu'il y a un certain développement excessif de la technique et que nous sommes en train de compliquer beaucoup les choses. Ne l'oublions pas, l'efficacité a deux noms : simple et directe, sans fioriture. J'aimerais également saluer tous mes amis et les amis de notre système Kenjukabo.

Une réflexion que vous aimeriez partager avec nos lecteurs ?

*Maître Gorka Asiain Riezu
Ceinture noire 6^e dan Kenjukabo
Gimnasio Adaka, c/ Cuenca de Pamplona, 52
31015 Pamplona - Espagne
cervino@ono.com - www.kenjukabo.com*





Kyusho (Points vitaux)

Cela fait 9 ans que j'écris des articles et que j'enregistre des DVD's pour le grand public avec Budo International sur un sujet très controversé : le Kyusho.

Je crois que Budo International devrait être non seulement reconnu, mais également félicité pour l'attitude ouverte et courageuse dont il fait preuve en faisant l'effort d'offrir ces informations au public. Budo a même, sans honte, traité le thème très délicat de l'amélioration des relations sexuelles au moyen du Kyusho. Et malgré les rires et les critiques des autres, Budo s'est, à nouveau, situé comme un pionnier du secteur. Il a ainsi offert la plus grande et la plus complète documentation de l'histoire sur ce savoir presque oublié.

Permettez-moi de commencer par rappeler que le Kyusho n'est pas un style, ni un art martial. C'est un savoir et une compréhension de

l'anatomie et de la physiologie humaine et de leurs caractéristiques. Oui, nous avons démontré cela dans son application martiale, mais sans nous référer à aucun style particulier (sauf deux vidéos illustrant la façon dont il pourrait être utilisé dans le Wing Chun). J'ai terminé la série de Kyusho pour le grand public sur un peu de thérapeutique avec les premiers secours que nous devons développer au fur et à mesure que nous progressons dans notre art. Je vous prie de bien comprendre que ces séries pour Budo International ne représentent pas le processus complet d'entraînement, il s'agit juste d'une compréhension de base des multiples facettes et possibilités que tous peuvent développer avec ce corpus de connaissance. Ces éléments de base sont le fondement d'un processus d'entraînement plus avancé que nous maintenons confidentiel pour de nombreuses raisons.

Au début, nous avons dû expliquer ce que c'était réellement et donner une idée de comment ça fonctionnait. Nous avons ensuite ajouté de nombreux points, la manière correcte de travailler avec eux et comment ils affectaient les personnes. L'étape suivante a consisté à illustrer d'autres aspects dynamiques et à montrer comment le Kyusho pourrait être appliqué dans différentes situations. Rendez-vous compte, s'il vous plaît, que rien dans ces DVD's ou dans ces articles n'a été truqué pour la caméra. Tous les effets étaient absolument réels. Aussi étonnant que

« Bien qu'une grande partie de ce savoir ait été expliquée, vérifiée et démontrée au cours de ces neuf années, il reste encore de nombreuses questions sur le sujet. »

Tout ce que vous voudriez

www.Kyushointernational.com



Evan Pantazi

cela paraisse, toutes les applications furent données aussi légèrement que possible afin d'en démontrer les effets, mais sans provoquer de blessure et sans être cruel envers les hommes courageux qui m'ont aidé dans tous les tournages. Nous n'avons donc pas, dans ces vidéos, illustré le véritable potentiel de cette méthode qui peut être en réalité beaucoup plus efficace et dévastatrice.

Ceux qui nous ont suivi depuis le début ont pu également être témoin d'une évolution. Nous avons commencé par des explications plus rustiques puis nous sommes passés à un modèle plus médical et scientifique. Nous avons travaillé avec des médecins et avec des scientifiques dans de nombreux secteurs et pendant des années. Nous avons fait des recherches dans chaque domaine de manière à offrir une base de données plus complète et une meilleure formation. En travaillant aussi bien sur des cadavres que sur des personnes vivantes pour trouver chaque point sur le modèle le plus réaliste possible, avec des instruments médicaux du plus simple au plus complexe et au sein des facultés de médecine, nous avons perfectionné notre modèle d'enseignement. Nous n'avons jamais eu et nous n'aurons jamais peur de dire que nous nous sommes trompés ni de modifier certaines choses tant que nous pourrons nous baser sur l'expérience et la réalité. L'utilisation de cette approche scientifique modifie constamment notre compréhension, mais elle nous a aidé - et c'est là le plus important - à voir clairement comment faire des recherches et comment nous adapter dans une plus grande mesure.

Bien qu'une grande partie de ce savoir ait été expliquée, vérifiée et démontrée au cours de ces neuf années, il reste encore de nombreuses questions sur le sujet. Aimablement, l'éditeur de Budo m'a donné du temps et de l'espace pour continuer de former le grand public à travers un article mensuel consacré à vos questions sur le sujet. Vous pouvez donc nous adresser toutes les questions pour lesquelles vous souhaitez recevoir une réponse complète et précise. Vous pouvez les envoyer par email à Budo international ou à moi directement : evan@kyusho.com (indiquez, s'il vous plaît, votre nom et votre pays) et je répondrai à cette question (en mentionnant le pays et seulement votre prénom pour préserver votre intimité).

Toutes les questions sur les points sont bienvenues, la manière de les utiliser, les effets qu'ils produisent, comment les rapporter à votre style, comment les intégrer à vos méthodes d'enseignement, n'importe quelle question en réalité. J'y répondrai quand je les recevrai et aucun sujet n'est tabou.

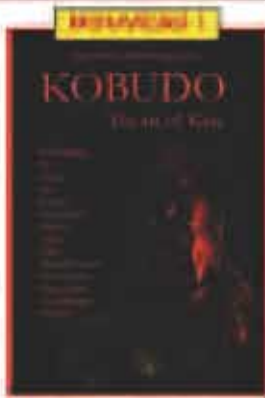
En neuf ans, nous avons aidé les gens à développer le Kyusho dans plus de 30 pays et il s'est établi dans 252 endroits dans le monde. Cela parce que nous nous sommes engagés à vous aider à intégrer le Kyusho dans tous les styles d'arts martiaux ainsi que dans le secteur de la santé, de la vie privée, de la loi et dans de nombreux autres contextes. N'hésitez donc pas à nous poser vos questions et nous ferons de notre mieux pour vous vous aider !

Que voulez-vous donc savoir sur le Kyusho ?

savoir sur le Kyusho

DVD disponibles dans tout le réseau FUJI

NOUVEAUX DVD & PROMOS MMA + KRAV !



Le Katori Shinto Ryu est la plus célèbre des écoles de sabre et de Kobudo japonais. Pour la 1ère fois en DVD, découvrez ses techniques et applications cachées avec les experts du Yugenbudo Shinkokai. **Ref. 2446 - 4 DVD - 110 min - 19,90€** - **Ref. 2447 - 4 DVD - 110 min - 19,90€**
 Le Yugenbudo Shinkokai présente dans KOBUDO plus de 50 Kata avec Bo, Sai, Tonfa

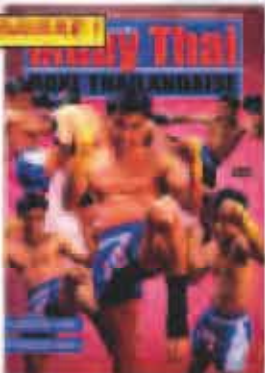
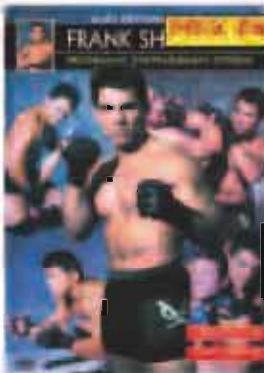
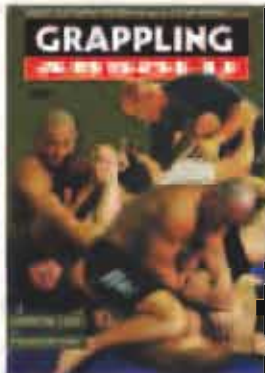
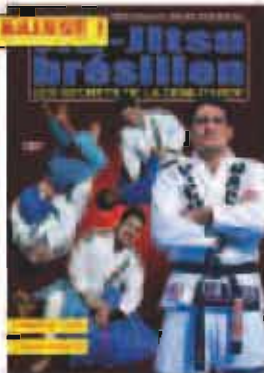
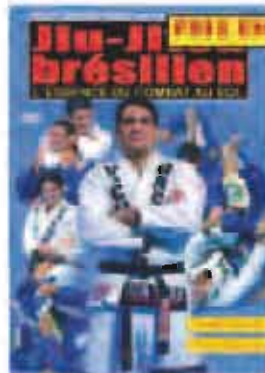
Kara, Nunchaku, des Kato avec panchang, etc. **Ref. 2448 - 4 DVD - 110 min - 19,90€**
 Ohtawa, berceau du Karaté: un DVD tourné à Ohtawa avec trois des plus grands Maîtres. **Ref. 2449 - 1 DVD - 110 min - 19,90€**
 Karate Shotokan vol. 5 avec J-P LAVORATO 9^e dan. **Ref. 2450 - 1 DVD - 110 min - 19,90€**



Contenu:
Pack KING OF THE CAGE 1 à 4:
 4 DVD avec Rico Rodriguez, Joe Stevenson, etc. **Ref. 2451 - 4 DVD - 19,90€**
Pack KING OF THE CAGE 5 à 8:
 4 DVD avec Dean Lister, Qanton Jackson, etc. **Ref. 2452 - 4 DVD - 19,90€**
Pack KOTC UNDERGROUND:
 10 DVD avec Dan Severn, Diego Sanchez, etc. **Ref. 2453 - 10 DVD - 19,90€**
Pack FULL CONTACT FIGHTS:
 10 DVD dont: 5 DVD de combats MMA avec Duane Ludwig, etc.
 1 DVD de combats Full Contact
 2 DVD documentaires MMA
 2 DVD Bonus dont: Gata goep crazy, hard Sexy Street **Ref. 2454 - 10 DVD - 19,90€**



28 DVD, 299 combats, 45 heures: 25€ !!!!!
Ref. MAXKO, une offre hallucinante valable jusqu'au 30/11/2011!



Jiu-Jitsu Brésilien par Rigan MACHADO: 2 coffrets de 3 DVD (Ref. 2455) - clés de bras, étranglements, clés de pied, 3 heures
 (Ref. 2456) - 3 DVD sur les secrets de la demi-garde, 3 heures
 (Ref. 2457) - 3 DVD sur 21 Pre à l'unité: 25€, ref. 2458 à 2460
 Grappling par Egan INOUE: coffret 3 DVD. **Ref. 2461 - 3 DVD - 19,90€**
 Free Fight par Frank SHAMROCK: coffret 3 DVD, 3 heures
Ref. 2462 - 3 DVD - 19,90€ Prix à l'unité: 19,90€, ref. 2463 à 2465
 Muay Thai par le thaïlandais Vut KANMARK: coffret 4 DVD, 4 heures
Ref. 2466 - 4 DVD - 19,90€ Prix à l'unité: 19,90€, ref. 2467 à 2470
 Alain FORMAGGIO, expert en techniques militaires, démontre en situation les grands principes du Krav Maga, le travail de base et de niveau intermédiaire. **Ref. 2471 - 1 DVD - 57 minutes**
Promotion jusqu'au 30 Juin: 19,90€
 Arts Martiaux Philippines avec Maître Jerson E. Tolat. Techniques de base, avancées, applications Militaire-Police. **Ref. 2472 - 1 DVD - 50 min**
Ref. 2473 - 2 DVD - 19,90€



DVD UFC disponibles sur www.fujimao.com
 Septembre: sortie d'UFC 129

NOUVEAU: KRAVMAGA & SYSTEMA!



5 nouveaux DVD!

MOSHE KATZ : LE KRAV MAGA MADE IN ISRAËL !

Nouveau et exclusif ! Pour la première fois l'un des meilleurs experts israéliens de Krav Maga, **Moshe KATZ**, dévoile les techniques des professionnels du combat enseignées en Israël. En situation réelle, étudiez les défenses et la survie face à des agresseurs non armés (volume 1) et armés avec couteau, matraque, pistolet, etc (volume 2).

Moshe KATZ, formé par Itay GIL, l'une des plus grandes légendes israéliennes du Krav Maga, a reçu le grade de 5e dan en Israël. Du Krav Maga né en Israël et développé...
Nouveau DVD: 95 minutes + Bonus, français-anglais-allemand - 29€
Nouveau DVD: 93 minutes + Bonus, français-anglais-allemand - 29€
Offre spéciale: 55€ les 2 DVD!



VLADIMIR VASILIEV MARTIN WHEELER, LES GÉANTS DU SYSTEMA !

THE COMBATIVE BODY: Vladimir VASILIEV détaille tout d'abord l'aspect santé du systema, comme les techniques de massage et de rénovation des tissus, la récupération physique, le soin d'anciennes blessures, etc. Faisant ensuite le lien avec le combat et la liberté de mouvement, il démontre les applications du travail de santé pour la défense préventive (pre-emptive defense) avec des actions à pleine vitesse et puissance maximale! Un DVD qui s'adresse aux pratiquants de toutes les disciplines.

NOUVEAU DVD 100 min. anglais - 29€


NEW YORK SEMINARS: découvrez Vladimir VASILIEV en action lors de stages qu'il dirige à New-York en 2001, avec une part importante consacrée au travail au sol, contrôle de l'adversaire et défenses face à la position montée. Une autre partie du DVD aborde la défense contre couteau, et on peut également étudier plusieurs exercices d'échauffement dans le pur style Systema!

NOUVEAU DVD 80 min. anglais - 29€

Martin WHEELER détaille dans son nouveau DVD SYSTEMA KNIFE DEFENSE l'essentiel de la défense contre couteau, des aspects psychologiques au combat en situation.

NOUVEAU DVD 90 min. anglais - 29€ (disponible fin septembre)

Autres volumes: DVD 1 - DVD 2 - DVD 3 - DVD 4 - DVD 5 - DVD 6 - DVD 7 - DVD 8 - DVD 9 - DVD 10 - DVD 11 - DVD 12 - DVD 13 - DVD 14 - DVD 15 - DVD 16 - DVD 17 - DVD 18 - DVD 19 - DVD 20 - DVD 21 - DVD 22 - DVD 23 - DVD 24 - DVD 25 - DVD 26 - DVD 27 - DVD 28 - DVD 29 - DVD 30 - DVD 31 - DVD 32 - DVD 33 - DVD 34 - DVD 35 - DVD 36 - DVD 37 - DVD 38 - DVD 39 - DVD 40 - DVD 41 - DVD 42 - DVD 43 - DVD 44 - DVD 45 - DVD 46 - DVD 47 - DVD 48 - DVD 49 - DVD 50 - DVD 51 - DVD 52 - DVD 53 - DVD 54 - DVD 55 - DVD 56 - DVD 57 - DVD 58 - DVD 59 - DVD 60 - DVD 61 - DVD 62 - DVD 63 - DVD 64 - DVD 65 - DVD 66 - DVD 67 - DVD 68 - DVD 69 - DVD 70 - DVD 71 - DVD 72 - DVD 73 - DVD 74 - DVD 75 - DVD 76 - DVD 77 - DVD 78 - DVD 79 - DVD 80 - DVD 81 - DVD 82 - DVD 83 - DVD 84 - DVD 85 - DVD 86 - DVD 87 - DVD 88 - DVD 89 - DVD 90 - DVD 91 - DVD 92 - DVD 93 - DVD 94 - DVD 95 - DVD 96 - DVD 97 - DVD 98 - DVD 99 - DVD 100 - DVD 101 - DVD 102 - DVD 103 - DVD 104 - DVD 105 - DVD 106 - DVD 107 - DVD 108 - DVD 109 - DVD 110 - DVD 111 - DVD 112 - DVD 113 - DVD 114 - DVD 115 - DVD 116 - DVD 117 - DVD 118 - DVD 119 - DVD 120 - DVD 121 - DVD 122 - DVD 123 - DVD 124 - DVD 125 - DVD 126 - DVD 127 - DVD 128 - DVD 129 - DVD 130 - DVD 131 - DVD 132 - DVD 133 - DVD 134 - DVD 135 - DVD 136 - DVD 137 - DVD 138 - DVD 139 - DVD 140 - DVD 141 - DVD 142 - DVD 143 - DVD 144 - DVD 145 - DVD 146 - DVD 147 - DVD 148 - DVD 149 - DVD 150 - DVD 151 - DVD 152 - DVD 153 - DVD 154 - DVD 155 - DVD 156 - DVD 157 - DVD 158 - DVD 159 - DVD 160 - DVD 161 - DVD 162 - DVD 163 - DVD 164 - DVD 165 - DVD 166 - DVD 167 - DVD 168 - DVD 169 - DVD 170 - DVD 171 - DVD 172 - DVD 173 - DVD 174 - DVD 175 - DVD 176 - DVD 177 - DVD 178 - DVD 179 - DVD 180 - DVD 181 - DVD 182 - DVD 183 - DVD 184 - DVD 185 - DVD 186 - DVD 187 - DVD 188 - DVD 189 - DVD 190 - DVD 191 - DVD 192 - DVD 193 - DVD 194 - DVD 195 - DVD 196 - DVD 197 - DVD 198 - DVD 199 - DVD 200 - DVD 201 - DVD 202 - DVD 203 - DVD 204 - DVD 205 - DVD 206 - DVD 207 - DVD 208 - DVD 209 - DVD 210 - DVD 211 - DVD 212 - DVD 213 - DVD 214 - DVD 215 - DVD 216 - DVD 217 - DVD 218 - DVD 219 - DVD 220 - DVD 221 - DVD 222 - DVD 223 - DVD 224 - DVD 225 - DVD 226 - DVD 227 - DVD 228 - DVD 229 - DVD 230 - DVD 231 - DVD 232 - DVD 233 - DVD 234 - DVD 235 - DVD 236 - DVD 237 - DVD 238 - DVD 239 - DVD 240 - DVD 241 - DVD 242 - DVD 243 - DVD 244 - DVD 245 - DVD 246 - DVD 247 - DVD 248 - DVD 249 - DVD 250 - DVD 251 - DVD 252 - DVD 253 - DVD 254 - DVD 255 - DVD 256 - DVD 257 - DVD 258 - DVD 259 - DVD 260 - DVD 261 - DVD 262 - DVD 263 - DVD 264 - DVD 265 - DVD 266 - DVD 267 - DVD 268 - DVD 269 - DVD 270 - DVD 271 - DVD 272 - DVD 273 - DVD 274 - DVD 275 - DVD 276 - DVD 277 - DVD 278 - DVD 279 - DVD 280 - DVD 281 - DVD 282 - DVD 283 - DVD 284 - DVD 285 - DVD 286 - DVD 287 - DVD 288 - DVD 289 - DVD 290 - DVD 291 - DVD 292 - DVD 293 - DVD 294 - DVD 295 - DVD 296 - DVD 297 - DVD 298 - DVD 299 - DVD 300 - DVD 301 - DVD 302 - DVD 303 - DVD 304 - DVD 305 - DVD 306 - DVD 307 - DVD 308 - DVD 309 - DVD 310 - DVD 311 - DVD 312 - DVD 313 - DVD 314 - DVD 315 - DVD 316 - DVD 317 - DVD 318 - DVD 319 - DVD 320 - DVD 321 - DVD 322 - DVD 323 - DVD 324 - DVD 325 - DVD 326 - DVD 327 - DVD 328 - DVD 329 - DVD 330 - DVD 331 - DVD 332 - DVD 333 - DVD 334 - DVD 335 - DVD 336 - DVD 337 - DVD 338 - DVD 339 - DVD 340 - DVD 341 - DVD 342 - DVD 343 - DVD 344 - DVD 345 - DVD 346 - DVD 347 - DVD 348 - DVD 349 - DVD 350 - DVD 351 - DVD 352 - DVD 353 - DVD 354 - DVD 355 - DVD 356 - DVD 357 - DVD 358 - DVD 359 - DVD 360 - DVD 361 - DVD 362 - DVD 363 - DVD 364 - DVD 365 - DVD 366 - DVD 367 - DVD 368 - DVD 369 - DVD 370 - DVD 371 - DVD 372 - DVD 373 - DVD 374 - DVD 375 - DVD 376 - DVD 377 - DVD 378 - DVD 379 - DVD 380 - DVD 381 - DVD 382 - DVD 383 - DVD 384 - DVD 385 - DVD 386 - DVD 387 - DVD 388 - DVD 389 - DVD 390 - DVD 391 - DVD 392 - DVD 393 - DVD 394 - DVD 395 - DVD 396 - DVD 397 - DVD 398 - DVD 399 - DVD 400 - DVD 401 - DVD 402 - DVD 403 - DVD 404 - DVD 405 - DVD 406 - DVD 407 - DVD 408 - DVD 409 - DVD 410 - DVD 411 - DVD 412 - DVD 413 - DVD 414 - DVD 415 - DVD 416 - DVD 417 - DVD 418 - DVD 419 - DVD 420 - DVD 421 - DVD 422 - DVD 423 - DVD 424 - DVD 425 - DVD 426 - DVD 427 - DVD 428 - DVD 429 - DVD 430 - DVD 431 - DVD 432 - DVD 433 - DVD 434 - DVD 435 - DVD 436 - DVD 437 - DVD 438 - DVD 439 - DVD 440 - DVD 441 - DVD 442 - DVD 443 - DVD 444 - DVD 445 - DVD 446 - DVD 447 - DVD 448 - DVD 449 - DVD 450 - DVD 451 - DVD 452 - DVD 453 - DVD 454 - DVD 455 - DVD 456 - DVD 457 - DVD 458 - DVD 459 - DVD 460 - DVD 461 - DVD 462 - DVD 463 - DVD 464 - DVD 465 - DVD 466 - DVD 467 - DVD 468 - DVD 469 - DVD 470 - DVD 471 - DVD 472 - DVD 473 - DVD 474 - DVD 475 - DVD 476 - DVD 477 - DVD 478 - DVD 479 - DVD 480 - DVD 481 - DVD 482 - DVD 483 - DVD 484 - DVD 485 - DVD 486 - DVD 487 - DVD 488 - DVD 489 - DVD 490 - DVD 491 - DVD 492 - DVD 493 - DVD 494 - DVD 495 - DVD 496 - DVD 497 - DVD 498 - DVD 499 - DVD 500 - DVD 501 - DVD 502 - DVD 503 - DVD 504 - DVD 505 - DVD 506 - DVD 507 - DVD 508 - DVD 509 - DVD 510 - DVD 511 - DVD 512 - DVD 513 - DVD 514 - DVD 515 - DVD 516 - DVD 517 - DVD 518 - DVD 519 - DVD 520 - DVD 521 - DVD 522 - DVD 523 - DVD 524 - DVD 525 - DVD 526 - DVD 527 - DVD 528 - DVD 529 - DVD 530 - DVD 531 - DVD 532 - DVD 533 - DVD 534 - DVD 535 - DVD 536 - DVD 537 - DVD 538 - DVD 539 - DVD 540 - DVD 541 - DVD 542 - DVD 543 - DVD 544 - DVD 545 - DVD 546 - DVD 547 - DVD 548 - DVD 549 - DVD 550 - DVD 551 - DVD 552 - DVD 553 - DVD 554 - DVD 555 - DVD 556 - DVD 557 - DVD 558 - DVD 559 - DVD 560 - DVD 561 - DVD 562 - DVD 563 - DVD 564 - DVD 565 - DVD 566 - DVD 567 - DVD 568 - DVD 569 - DVD 570 - DVD 571 - DVD 572 - DVD 573 - DVD 574 - DVD 575 - DVD 576 - DVD 577 - DVD 578 - DVD 579 - DVD 580 - DVD 581 - DVD 582 - DVD 583 - DVD 584 - DVD 585 - DVD 586 - DVD 587 - DVD 588 - DVD 589 - DVD 590 - DVD 591 - DVD 592 - DVD 593 - DVD 594 - DVD 595 - DVD 596 - DVD 597 - DVD 598 - DVD 599 - DVD 600 - DVD 601 - DVD 602 - DVD 603 - DVD 604 - DVD 605 - DVD 606 - DVD 607 - DVD 608 - DVD 609 - DVD 610 - DVD 611 - DVD 612 - DVD 613 - DVD 614 - DVD 615 - DVD 616 - DVD 617 - DVD 618 - DVD 619 - DVD 620 - DVD 621 - DVD 622 - DVD 623 - DVD 624 - DVD 625 - DVD 626 - DVD 627 - DVD 628 - DVD 629 - DVD 630 - DVD 631 - DVD 632 - DVD 633 - DVD 634 - DVD 635 - DVD 636 - DVD 637 - DVD 638 - DVD 639 - DVD 640 - DVD 641 - DVD 642 - DVD 643 - DVD 644 - DVD 645 - DVD 646 - DVD 647 - DVD 648 - DVD 649 - DVD 650 - DVD 651 - DVD 652 - DVD 653 - DVD 654 - DVD 655 - DVD 656 - DVD 657 - DVD 658 - DVD 659 - DVD 660 - DVD 661 - DVD 662 - DVD 663 - DVD 664 - DVD 665 - DVD 666 - DVD 667 - DVD 668 - DVD 669 - DVD 670 - DVD 671 - DVD 672 - DVD 673 - DVD 674 - DVD 675 - DVD 676 - DVD 677 - DVD 678 - DVD 679 - DVD 680 - DVD 681 - DVD 682 - DVD 683 - DVD 684 - DVD 685 - DVD 686 - DVD 687 - DVD 688 - DVD 689 - DVD 690 - DVD 691 - DVD 692 - DVD 693 - DVD 694 - DVD 695 - DVD 696 - DVD 697 - DVD 698 - DVD 699 - DVD 700 - DVD 701 - DVD 702 - DVD 703 - DVD 704 - DVD 705 - DVD 706 - DVD 707 - DVD 708 - DVD 709 - DVD 710 - DVD 711 - DVD 712 - DVD 713 - DVD 714 - DVD 715 - DVD 716 - DVD 717 - DVD 718 - DVD 719 - DVD 720 - DVD 721 - DVD 722 - DVD 723 - DVD 724 - DVD 725 - DVD 726 - DVD 727 - DVD 728 - DVD 729 - DVD 730 - DVD 731 - DVD 732 - DVD 733 - DVD 734 - DVD 735 - DVD 736 - DVD 737 - DVD 738 - DVD 739 - DVD 740 - DVD 741 - DVD 742 - DVD 743 - DVD 744 - DVD 745 - DVD 746 - DVD 747 - DVD 748 - DVD 749 - DVD 750 - DVD 751 - DVD 752 - DVD 753 - DVD 754 - DVD 755 - DVD 756 - DVD 757 - DVD 758 - DVD 759 - DVD 760 - DVD 761 - DVD 762 - DVD 763 - DVD 764 - DVD 765 - DVD 766 - DVD 767 - DVD 768 - DVD 769 - DVD 770 - DVD 771 - DVD 772 - DVD 773 - DVD 774 - DVD 775 - DVD 776 - DVD 777 - DVD 778 - DVD 779 - DVD 780 - DVD 781 - DVD 782 - DVD 783 - DVD 784 - DVD 785 - DVD 786 - DVD 787 - DVD 788 - DVD 789 - DVD 790 - DVD 791 - DVD 792 - DVD 793 - DVD 794 - DVD 795 - DVD 796 - DVD 797 - DVD 798 - DVD 799 - DVD 800 - DVD 801 - DVD 802 - DVD 803 - DVD 804 - DVD 805 - DVD 806 - DVD 807 - DVD 808 - DVD 809 - DVD 810 - DVD 811 - DVD 812 - DVD 813 - DVD 814 - DVD 815 - DVD 816 - DVD 817 - DVD 818 - DVD 819 - DVD 820 - DVD 821 - DVD 822 - DVD 823 - DVD 824 - DVD 825 - DVD 826 - DVD 827 - DVD 828 - DVD 829 - DVD 830 - DVD 831 - DVD 832 - DVD 833 - DVD 834 - DVD 835 - DVD 836 - DVD 837 - DVD 838 - DVD 839 - DVD 840 - DVD 841 - DVD 842 - DVD 843 - DVD 844 - DVD 845 - DVD 846 - DVD 847 - DVD 848 - DVD 849 - DVD 850 - DVD 851 - DVD 852 - DVD 853 - DVD 854 - DVD 855 - DVD 856 - DVD 857 - DVD 858 - DVD 859 - DVD 860 - DVD 861 - DVD 862 - DVD 863 - DVD 864 - DVD 865 - DVD 866 - DVD 867 - DVD 868 - DVD 869 - DVD 870 - DVD 871 - DVD 872 - DVD 873 - DVD 874 - DVD 875 - DVD 876 - DVD 877 - DVD 878 - DVD 879 - DVD 880 - DVD 881 - DVD 882 - DVD 883 - DVD 884 - DVD 885 - DVD 886 - DVD 887 - DVD 888 - DVD 889 - DVD 890 - DVD 891 - DVD 892 - DVD 893 - DVD 894 - DVD 895 - DVD 896 - DVD 897 - DVD 898 - DVD 899 - DVD 900 - DVD 901 - DVD 902 - DVD 903 - DVD 904 - DVD 905 - DVD 906 - DVD 907 - DVD 908 - DVD 909 - DVD 910 - DVD 911 - DVD 912 - DVD 913 - DVD 914 - DVD 915 - DVD 916 - DVD 917 - DVD 918 - DVD 919 - DVD 920 - DVD 921 - DVD 922 - DVD 923 - DVD 924 - DVD 925 - DVD 926 - DVD 927 - DVD 928 - DVD 929 - DVD 930 - DVD 931 - DVD 932 - DVD 933 - DVD 934 - DVD 935 - DVD 936 - DVD 937 - DVD 938 - DVD 939 - DVD 940 - DVD 941 - DVD 942 - DVD 943 - DVD 944 - DVD 945 - DVD 946 - DVD 947 - DVD 948 - DVD 949 - DVD 950 - DVD 951 - DVD 952 - DVD 953 - DVD 954 - DVD 955 - DVD 956 - DVD 957 - DVD 958 - DVD 959 - DVD 960 - DVD 961 - DVD 962 - DVD 963 - DVD 964 - DVD 965 - DVD 966 - DVD 967 - DVD 968 - DVD 969 - DVD 970 - DVD 971 - DVD 972 - DVD 973 - DVD 974 - DVD 975 - DVD 976 - DVD 977 - DVD 978 - DVD 979 - DVD 980 - DVD 981 - DVD 982 - DVD 983 - DVD 984 - DVD 985 - DVD 986 - DVD 987 - DVD 988 - DVD 989 - DVD 990 - DVD 991 - DVD 992 - DVD 993 - DVD 994 - DVD 995 - DVD 996 - DVD 997 - DVD 998 - DVD 999 - DVD 1000 - DVD 1001 - DVD 1002 - DVD 1003 - DVD 1004 - DVD 1005 - DVD 1006 - DVD 1007 - DVD 1008 - DVD 1009 - DVD 1010 - DVD 1011 - DVD 1012 - DVD 1013 - DVD 1014 - DVD 1015 - DVD 1016 - DVD 1017 - DVD 1018 - DVD 1019 - DVD 1020 - DVD 1021 - DVD 1022 - DVD 1023 - DVD 1024 - DVD 1025 - DVD 1026 - DVD 1027 - DVD 1028 - DVD 1029 - DVD 1030 - DVD 1031 - DVD 1032 - DVD 1033 - DVD 1034 - DVD 1035 - DVD 1036 - DVD 1037 - DVD 1038 - DVD 1039 - DVD 1040 - DVD 1041 - DVD 1042 - DVD 1043 - DVD 1044 - DVD 1045 - DVD 1046 - DVD 1047 - DVD 1048 - DVD 1049 - DVD 1050 - DVD 1051 - DVD 1052 - DVD 1053 - DVD 1054 - DVD 1055 - DVD 1056 - DVD 1057 - DVD 1058 - DVD 1059 - DVD 1060 - DVD 1061 - DVD 1062 - DVD 1063 - DVD 1064 - DVD 1065 - DVD 1066 - DVD 1067 - DVD 1068 - DVD 1069 - DVD 1070 - DVD 1071 - DVD 1072 - DVD 1073 - DVD 1074 - DVD 1075 - DVD 1076 - DVD 1077 - DVD 1078 - DVD 1079 - DVD 1080 - DVD 1081 - DVD 1082 - DVD 1083 - DVD 1084 - DVD 1085 - DVD 1086 - DVD 1087 - DVD 1088 - DVD 1089 - DVD 1090 - DVD 1091 - DVD 1092 - DVD 1093 - DVD 1094 - DVD 1095 - DVD 1096 - DVD 1097 - DVD 1098 - DVD 1099 - DVD 1100 - DVD 1101 - DVD 1102 - DVD 1103 - DVD 1104 - DVD 1105 - DVD 1106 - DVD 1107 - DVD 1108 - DVD 1109 - DVD 1110 - DVD 1111 - DVD 1112 - DVD 1113 - DVD 1114 - DVD 1115 - DVD 1116 - DVD 1117 - DVD 1118 - DVD 1119 - DVD 1120 - DVD 1121 - DVD 1122 - DVD 1123 - DVD 1124 - DVD 1125 - DVD 1126 - DVD 1127 - DVD 1128 - DVD 1129 - DVD 1130 - DVD 1131 - DVD 1132 - DVD 1133 - DVD 1134 - DVD 1135 - DVD 1136 - DVD 1137 - DVD 1138 - DVD 1139 - DVD 1140 - DVD 1141 - DVD 1142 - DVD 1143 - DVD 1144 - DVD 1145 - DVD 1146 - DVD 1147 - DVD 1148 - DVD 1149 - DVD 1150 - DVD 1151 - DVD 1152 - DVD 1153 - DVD 1154 - DVD 1155 - DVD 1156 - DVD 1157 - DVD 1158 - DVD 1159 - DVD 1160 - DVD 1161 - DVD 1162 - DVD 1163 - DVD 1164 - DVD 1165 - DVD 1166 - DVD 1167 - DVD 1168 - DVD 1169 - DVD 1170 - DVD 1171 - DVD 1172 - DVD 1173 - DVD 1174 - DVD 1175 - DVD 1176 - DVD 1177 - DVD 1178 - DVD 1179 - DVD 1180 - DVD 1181 - DVD 1182 - DVD 1183 - DVD 1184 - DVD 1185 - DVD 1186 - DVD 1187 - DVD 1188 - DVD 1189 - DVD 1190 - DVD 1191 - DVD 1192 - DVD 1193 - DVD 1194 - DVD 1195 - DVD 1196 - DVD 1197 - DVD 1198 - DVD 1199 - DVD 1200 - DVD 1201 - DVD 1202 - DVD 1203 - DVD 1204 - DVD 1205 - DVD 1206 - DVD 1207 - DVD 1208 - DVD 1209 - DVD 1210 - DVD 1211 - DVD 1212 - DVD 1213 - DVD 1214 - DVD 1215 - DVD 1216 - DVD 1217 - DVD 1218 - DVD 1219 - DVD 1220 - DVD 1221 - DVD 1222 - DVD 1223 - DVD 1224 - DVD 1225 - DVD 1226 - DVD 1227 - DVD 1228 - DVD 1229 - DVD 1230 - DVD 1231 - DVD 1232 - DVD 1233 - DVD 1234 - DVD 1235 - DVD 1236 - DVD 1237 - DVD 1238 - DVD 1239 - DVD 1240 - DVD 1241 - DVD 1242 - DVD 1243 - DVD 1244 - DVD 1245 - DVD 1246 - DVD 1247 - DVD 1248 - DVD 1249 - DVD 1250 - DVD 1251 - DVD 1252 - DVD 1253 - DVD 1254 - DVD 1255 - DVD 1256 - DVD 1257 - DVD 1258 - DVD 1259 - DVD 1260 - DVD 1261 - DVD 1262 - DVD 1263 - DVD 1264 - DVD 1265 - DVD 1266 - DVD 1267 - DVD 1268 - DVD 1269 - DVD 1270 - DVD 1271 - DVD 1272 - DVD 1273 - DVD 1274 - DVD 1275 - DVD 1276 - DVD 1277 - DVD 1278 - DVD 1279 - DVD 1280 - DVD 1281 - DVD 1282 - DVD 1283 - DVD 1284 - DVD 1285 - DVD 1286 - DVD 1287 - DVD 1288 - DVD 1289 - DVD 1290 - DVD 1291 - DVD 1292 - DVD 1293 - DVD 1294 - DVD 1295 - DVD 1296 - DVD 1297 - DVD 1298 - DVD 1299 - DVD 1300 - DVD 1301 - DVD 1302 - DVD 1303 - DVD 1304 - DVD 1305 - DVD 1306 - DVD 1307 - DVD 1308 - DVD 1309 - DVD 1310 - DVD 1311 - DVD 1312 - DVD 1313 - DVD 1314 - DVD 1315 - DVD 1316 - DVD 1317 - DVD 1318 - DVD 1319 - DVD 1320 - DVD 1321 - DVD 1322 - DVD 1323 - DVD 1324 - DVD 1325 - DVD 1326 - DVD 1327 - DVD 1328 - DVD 1329 - DVD 1330 - DVD 1331 - DVD 1332 - DVD 1333 - DVD 1334 - DVD 1335 - DVD 1336 - DVD 1337 - DVD 1338 - DVD 1339 - DVD 1340 - DVD 1341 - DVD 1342 - DVD 1343 - DVD 1344 - DVD 1345 - DVD 1346 - DVD 1347 - DVD 1348 - DVD 1349 - DVD 1350 - DVD 1351 - DVD 1352 - DVD 1353 - DVD 1354 - DVD 1355 - DVD 1356 - DVD 1357 - DVD 1358 - DVD 1359 - DVD 1360 - DVD 1361 - DVD 1362 - DVD 1363 - DVD 1364 - DVD 1365 - DVD 1366 - DVD 1367 - DVD 1368 - DVD 1369 - DVD 1370 - DVD 1371 - DVD 1372 - DVD 1373 - DVD 1374 - DVD 1375 - DVD 1376 - DVD 1377 - DVD 1378 - DVD 1379 - DVD 1380 - DVD 1381 - DVD 1382 - DVD 1383 - DVD 1384 - DVD 1385 - DVD 1386 - DVD 1387 - DVD 1388 - DVD 1389 - DVD 1390 - DVD 1391 - DVD 1392 - DVD 1393 - DVD 1394 - DVD 1395 - DVD 1396 - DVD 1397 - DVD 1398 - DVD 1399 - DVD 1400 - DVD 1401 - DVD 1402 - DVD 1403 - DVD 1404 - DVD 1405 - DVD 1406 - DVD 1407 - DVD 1408 - DVD 1409 - DVD 1410 - DVD 1411 - DVD 1412 - DVD 1413 - DVD 1414 - DVD 1415 - DVD 1416 - DVD 1417 - DVD 1418 - DVD 1419 - DVD 1420 - DVD 1421 - DVD 1422 - DVD 1423 - DVD 1424 - DVD 1425 - DVD 1426 - DVD 1427 - DVD 1428 - DVD 1429 - DVD 1430 - DVD 1431 - DVD 1432 - DVD 1433 - DVD 1434 - DVD 1435 - DVD 1436 - DVD 1437 - DVD 1438 - DVD 1439 - DVD 1440 - DVD 1441 - DVD 1442 - DVD 1443 - DVD 1444 - DVD 1445 - DVD 1446 - DVD 1447 - DVD 1448 - DVD 1449 - DVD 1450 - DVD 1451 - DVD 1452 - DVD 1453 - DVD 1454 - DVD 1455 - DVD 1456 - DVD 1457 - DVD 1458 - DVD 1459 - DVD 1460 - DVD 1461 - DVD 1462 - DVD 1463 - DVD 1464 - DVD 1465 - DVD 1466 - DVD 1467 - DVD 1468 - DVD 1469 - DVD 1470 - DVD 1471 - DVD 1472 - DVD 1473 - DVD 1474 - DVD 1475 - DVD 1476 - DVD 1477 - DVD 1478 - DVD 1479 - DVD 1480 - DVD 1481 - DVD 1482 - DVD 1483 - DVD 1484 - DVD 1485 - DVD 1486 - DVD 1487 - DVD 1488 - DVD 1489 - DVD 1490 - DVD 1491 - DVD 1492 - DVD 1493 - DVD 1494 - DVD 1495 - DVD 1496 - DVD 1497 - DVD 1498 - DVD 1499 - DVD 1500 - DVD 1501 - DVD 1502 - DVD 1503 - DVD 1504 - DVD 1505 - DVD 1506 - DVD 1507 - DVD 1508 - DVD 1509 - DVD 1510 - DVD 1511 - DVD 1512 - DVD 1513 - DVD 1514 - DVD 1515 - DVD 1516 - DVD 1517 - DVD 1518 - DVD 1519 - DVD 1520 - DVD 1521 - DVD 1522 - DVD 1523 - DVD 1524 - DVD 1525 - DVD 1526 - DVD 1527 - DVD 1528 - DVD 1529 - DVD 1530 - DVD 1531 - DVD 1532 - DVD 1533 - DVD 1534 - DVD 1535 - DVD 1536 - DVD 1537 - DVD 1538 - DVD 1539 - DVD 1540 - DVD 1541 - DVD 1542 - DVD 1543 - DVD 1544 - DVD 1545 - DVD 1546 - DVD 1547 - DVD 1548 - DVD 1549 - DVD 1550 - DVD 1551 - DVD 1552 - DVD 1553 - DVD 1554 - DVD 1555 - DVD 1556 - DVD 1557 - DVD 1558 - DVD 1559 - DVD 1560 - DVD 1561 - DVD 1562 - DVD 1563 - DVD 1564 - DVD 1565 - DVD 1566 - DVD 1567 - DVD 1568 - DVD 1569 - DVD 1570 - DVD 1571 - DVD 1572 - DVD 1573 - DVD 1574 - DVD 1575 - DVD 1576 - DVD 1577 - DVD 1578 - DVD 1579 - DVD 1580 - DVD 1581 - DVD 1582 - DVD 1583 - DVD 1584 - DVD 1585 - DVD 1586 - DVD 1587 - DVD 1588 - DVD 1589 - DVD 1590 - DVD 1591 - DVD 1592 - DVD 1593 - DVD 1594 - DVD 1595 - DVD 1596 - DVD 1597 - DVD 1598 - DVD 1599 - DVD 1600 - DVD 1601 - DVD 1602 - DVD 1603 - DVD 1604 - DVD 1605 - DVD 1606 - DVD 1607 - DVD 1608 - DVD 1609 - DVD 1610 - DVD 1611 - DVD 1612 - DVD 1613 - DVD 1614 - DVD 1615 - DVD 1616 - DVD 1617 - DVD 1618 - DVD 1619 - DVD 1620 - DVD 1621 - DVD 1622 - DVD 1623 - DVD 1624 - DVD 1625 - DVD 1626 - DVD 1627 - DVD 1628 - DVD 1629 - DVD 1630 - DVD 1631 - DVD 1632 - DVD 1633 - DVD 1634 - DVD 1635 - DVD 1636 - DVD 1637 - DVD 1638 - DVD 1639 - DVD 1640 - DVD 1641 - DVD 1642 - DVD 1643 - DVD 1644 - DVD 1645 - DVD 1646 - DVD 1647 - DVD 1648 - DVD 1649 - DVD 1650 - DVD 1651 - DVD 1652 - DVD 1653 - DVD 1654 - DVD 1655 - DVD 1656 - DVD 1657 - DVD 1658 - DVD 1659 - DVD 1660 - DVD 1661 - DVD 1662 - DVD 1663 - DVD 1664 - DVD 1665 - DVD 1666 - DVD 1667 - DVD 1668 - DVD 1669 - DVD 1670 - DVD 1671 - DVD 1672 - DVD 1673 - DVD 1674 - DVD 1675 - DVD 1676 - DVD 1677 - DVD 1678 - DVD 1679 - DVD 1680 - DVD 1681 - DVD 1682 - DVD 1683 - DVD 1684 - DVD 1685 - DVD 1686 - DVD 1687 - DVD 1688 - DVD 1689 - DVD 1690 - DVD 1691 - DVD 1692 - DVD 1693 - DVD 1694 - DVD 1695 - DVD 1696 - DVD 1697 - DVD 1698 - DVD 1699 - DVD 1700 - DVD 1701 - DVD 1702 - DVD 1703 - DVD 1704 - DVD 1705 - DVD 1706 - DVD 1707 - DVD 1708 - DVD 1709 - DVD 1710 - DVD 1711 - DVD 1712 - DVD 1713 - DVD 1714 - DVD 1715 - DVD 1716 - DVD 1717 - DVD 1718 - DVD 1719 - DVD 1720 - DVD 1721 - DVD 1722 - DVD 1723 - DVD 1724 - DVD 1725 - DVD 1726 - DVD 1727 - DVD 1728 - DVD 1729 - DVD 1730 - DVD 1731 - DVD 1732 - DVD 1733 - DVD 1734 - DVD 1735 - DVD 1736 - DVD 1737 - DVD 1738 - DVD 1739 - DVD 1740 - DVD 1741 - DVD 1742 - DVD 1743 - DVD 1744 - DVD 1745 - DVD 1746 - DVD 1



Pour ceux qui connaissent le Kung-Fu, le style Hung Gar est un vieil ami. Pour ceux qui connaissent le Hung Gar, l'auteur de cette colonne est un homme respecté et admiré. Depuis la Suisse, où il a son quartier général, ce maître magnifique exerce son magistère et partage tous les mois avec vous certains des points clés de ce style ancien et respecté. Élève préféré du fameux grand maître Chiu Chi Ling, on a plaisir à lire son travail. Il y fait preuve de connaissance et de sensibilité et possède des armes indiscutables pour l'enseignement.

洪 秀

Sifu Martin Sewer
Shaolin



Lei Loi - La règle de base du Hung Gar

Il y a déjà un certain temps, j'accompagnais mon maître, le grand maître Chiu Chi Ling, 10e dan, à des stages dans toute l'Europe. J'organisais alors les stages pour lui, en tant que chef coordinateur de l'Europe. Ce n'était pas une tâche facile. Il fallait structurer une route raisonnable (logique). Les instructeurs et maîtres voulaient tous naturellement les meilleures dates. Chiu Sigu préférait toujours le week-end. Tous les directeurs d'écoles préféreraient également ces jours-là car le week-end, les stages étaient bien plus faciles à organiser.

Nous avons organisé des stages en Hollande, en Allemagne, en Belgique, en Italie, en République tchèque et naturellement dans mon pays, en Suisse. Étant son élève, je participais à ses stages ce qui enrichissait ma formation. À cette époque, j'ai énormément appris en matière de stratégie et de méthode d'enseignement. Très vite, j'ai dû cesser de prendre part à ses cours en tant que simple élève. Chiu Chi Li fit de moi son assistant. Il m'utilisait pour montrer aux élèves les applications des techniques (cette démonstration des techniques n'était pas pour moi toujours exempte de douleur physique). D'un côté, c'était un grand honneur, de l'autre, c'était une rosserie. J'aurais aimé apprendre comme un simple élève. Comme je passais beaucoup de temps avec mon Sifu, j'ai eu l'occasion de très bien voir ses stages. Je me suis alors rendu compte de la profondeur de leur contenu. Je le lui ai dit et il me l'a confirmé. J'ai, grâce à cela et aux centaines de cours particuliers qu'il me donna, pu acquérir une connaissance approfondie en la matière. Je partage maintenant ce savoir avec mes élèves. Certaines des règles de base les plus importantes sont formulées ici. La « Lei Loi », la règle de base, la plus importante est indiscutablement celle des six directions.

Yam Yeung (Yin et Yang)

Quiconque s'intéresse aux techniques des arts martiaux connaît le fameux symbole du Yin-Yang, le cercle constitué d'une partie noire et d'une partie blanche qui se trouve en constante transformation. Yam et Yeung en sont l'expression cantonaise. En Hung Gar, nous utilisons ce principe, entre autre dans la mondialement connue forme du poing « Fu Hok Seung Yin Kuen » (la forme du Tigre et de la Grue). Mais nous en prenons conscience de manière très simple bien avant, dans la

manière de donner le coup de poing, un coup de poing vers l'avant, tandis que l'autre recule. Ce changement est élémentaire dans le Hung Gar, il est utilisé dans le programme de base de toute école de Hung Gar. Une main défend en haut et l'autre protège en bas. Nous trouvons cela également au niveau avant et arrière où la deuxième main protège le pratiquant. C'est la base de la compréhension des six directions du Lei Loi. Yam et Yeung se retrouvent également dans une forme codifiée en 12 points (les 12 principes du Hung Gar).

Les 6 directions (Lei Loi)

Une fois que l'on connaît le Yam et le Yeung dans nos techniques, même si ce n'est que théorique, il n'est pas difficile de passer à l'étape suivante, les six directions :

- Gauche - Droite
- Devant -

Derrière

- En haut - En bas

Avec ces trois axes dans les deux sens, nous obtenons les six directions élémentaires du Hung Gar. Toutes les techniques du Hung Gar contiennent les six directions. Naturellement, il y a des exceptions. L'exception confirme la règle. L'élève de Hung

www.martinsewer.com
The Chiu Chi Ling lineage
Hung Gar Kung Fu



Kung Fu

Gar intéressé doit observer attentivement les techniques de combat. Les six directions s'y trouvent-elles contenues ? Si ce n'est pas le cas, il lui convient d'y réfléchir. Et quand il a retourné le problème dans tous les sens, alors il peut interroger son instructeur. Mon Sifu avait coutume de dire : « Think by yourself ».

Ne pas tendre les bras !

Quand en 1995 à Hong Kong, j'ai eu la chance d'étudier quelques semaines sous la direction de Dennis Chiu (Chiu Kwok Kei), le fils de Chiu Wei, j'ai pu vivre une jolie histoire que je vais vous raconter.

Pour la première leçon, nous étions tous près du dojo de mon Sihing, Dennis Chiu, à la Boundary Street (près de la Prinz Edwar, Kowloon). Le cours était donné sur la terrasse d'un gratte-ciel voisin. Une partie de la terrasse était couverte et elle était également utilisée par d'autres personnes. Le cours commençait à 18 h. À cette heure, Dennis n'était pas encore arrivé. Il arrivait habituellement vers 21 h, après avoir fermé son dojo. Les élèves et moi commençons l'entraînement sans lui. Les élèves de Dennis savaient quel type de connaissance je dominais. En attendant, nous échangeons nos expériences. J'ai alors échangé avec Ka Po Au, un des plus anciens élèves que j'avais vu deux ou trois autres fois, qui me dit qu'il avait l'impression que je prenais très au sérieux l'apprentissage du véritable Hung Gar de mon Sifu et qu'il me considérait comme un élève des plus prédisposés. Cela éveilla mon intérêt et je lui ai demandé pourquoi et quelles étaient les choses qu'il voyait en moi. Il me décrivit alors les points suivants considérés comme des connaissances fondamentales et que seuls apprennent les élèves bien

prédisposés :

- Quand on frappe, il ne faut JAMAIS tendre totalement les bras.
- Les positions doivent être orthopédiquement correctes.
- Les formes doivent être enseignées parfaitement et très précisément.
- Enseigner la différence entre Say Lik et San Lik (force morte et force vive).
- Pratiquer de nombreuses applications, le véritable combat se

trouve au premier plan.

- N'enseigner de nouveaux contenus que lorsque les vieux ont été compris.

• Orientation sur les principes et pas sur la technique.

Il y avait d'autres points, mais je considère ces huit points particulièrement importants et c'est pour cela que je les mentionne ici. J'espère que cela sera pour l'un ou l'autre lecteur un stimulant pour poursuivre la véritable voie originale du Shaolin Hung Gar Kung-Fu.



洪 拳

Sifu Martin Sewer
www.martinsewer.com
The Chiu Chi Ling lineage



CEINTURE NOIRE

3e DAN

**Bats-toi pour
sauver une vie**

ÉTAT D'ESPRIT

Vous êtes 2e dan, aguerri au Krav Maga et vous vous intéressez à présent à d'autres disciplines martiales

qui auparavant ne vous attiraient pas outre mesure. Vous étiez avide d'efficacité et c'est pour cela que vous vous êtes tourné vers le Krav Maga. Aujourd'hui, votre ambition est d'acquiescer la maîtrise parfaite de ce sport, de dépasser le concept de self-défense et de l'appréhender comme un art ! Par conséquent, il vous apparaît essentiel maintenant de chercher à comprendre l'enseignement de base de tous les mouvements et techniques tels qu'ils sont enseignés dans leur méthode originelle, afin d'avoir une vue d'ensemble de l'art martial dans sa globalité.

BUT À ATTEINDRE

Vous devez chercher à intégrer et adapter au mieux toutes les techniques connues à tous les types d'affrontements, c'est-à-dire que vous devez être à même de pratiquer chaque mouvement en position assise, allongée, durant un combat, les yeux bandés, une main attachée dans le dos, dans des situations inhabituelles, etc.

1) Interrogation sur le programme des ceintures précédentes

2) Défenses contre couteau avec angles différents

- a) De haut en bas
- b) De bas en haut
- c) En piqué

Réfléchissez en toute logique et cherchez toujours à exécuter le « 1 » avec votre bras le plus proche de la menace.

3) Menaces au couteau

- a) Aux parties génitales
- b) En pique sous la mâchoire

4) Défense couteau contre couteau

- a) Défense par l'intérieur contre une attaque au couteau
- b) Défense par l'extérieur contre une attaque au couteau
- c) Défense contre une attaque au couteau de bas en haut
- d) Défense contre une attaque au couteau de haut en bas

Les règles de bases sont :

La lame pénètre la chair en premier, ce qui signifie que vous devez toujours chercher à parer le coup avec votre lame de couteau plutôt qu'avec votre avant-bras.

Pour contrôler le bras de l'adversaire, ne cherchez jamais à l'attraper, mais plutôt à le pousser de manière constante.

Votre lame ne doit atteindre les points vitaux que si nécessaire.

5) Bâton contre bâton

Toujours bien saisir votre bâton avec une main et un pouce vers le haut, et une main et un pouce vers le bas.

- a) Défense contre une attaque au bâton de haut en bas
- b) Défense contre une attaque au bâton de bas en haut
- c) Défense contre une attaque au bâton de côté

6) Fusil

Méfiez-vous toujours du retour de crosse, c'est-à-dire qu'une fois votre première défense réussie sur l'attaque au fusil, l'adversaire peut enchaîner par un coup de crosse au visage.

Méfiez-vous également au moment du désarmement de ne pas taper votre jambe par inadvertance sur le chargeur, cela pourrait vous blesser et endommager l'arme, ce qui est regrettable si on doit s'en servir par la suite.

- Défense contre attaque de fusil en piqué avec baïonnette
- a) Par l'intérieur





Master Alain Cohen



www.krav-security.com





- b) Par l'extérieur
- c) En rentrant de face avec Zvinger (frappes en manchette)
- 7) Combat contre plusieurs assaillants armés
- 8) Parade extérieure sur attaque bâton de face
- 9) Parade intérieure sur attaque bâton de face départ à genoux au sol
- 10) Ateliers successifs en courant en cercle avec alternance d'efforts

CEINTURE NOIRE 4e DAN

Atteindre un niveau suffisamment élevé pour ne pas avoir à tuer

ÉTAT D'ESPRIT

Vous êtes 3e dan, vous apprenez des choses nouvelles chaque jour, mais c'est aujourd'hui de vos élèves que vous apprenez le plus. Car en tant que professeur, vous vous apercevez qu'enseigner et regarder ses élèves pratiquer est très enrichissant, cela vous procure une source d'inspiration concrète ainsi qu'une compréhension phénoménale des arts martiaux.

BUT À ATTEINDRE La perfection !

- 1) Interrogation sur le programme des ceintures précédentes
- 2) Étranglement avec corde
 - Pouce vers l'intérieur
 - Pouce vers l'extérieur
- 3) Défenses contre étranglements avec corde

Rotation immédiate en pivotant sur soi-même vers l'arrière.

4) Combat contre plusieurs attaquants armés

5) Défense en clé croisée
Toute l'action consistera à agripper l'adversaire par son bras ou son cou pour l'attirer vers le bas et ainsi pouvoir passer notre jambe au dessus de sa tête pour l'amener au sol en clé croisée.

- Sur saisie de la jambe, suite à un coup de pied qui a été saisi
- Sur projection
- Depuis la position de face

6) Défense contre encerclement des jambes

Défense contre une personne qui nous charge pour encercler la taille ou les jambes :

- Mettre les mains en avant pour le stopper
- Puis mettre les jambes en arrière
- Puis passer en position montée de dos
- Puis partir en clé croisée sous le bras.

7) Coups de pied en timing
• Exercice de frappe de coups de pied en timing contre attaques par coups de pied directs :

a) Coup de pied circulaire sur la jambe d'appui avec l'intérieur du pied suivi d'une gauche.

b) Coup de pied circulaire sur la jambe d'appui avec l'extérieur du pied suivi d'une droite.

• Exercice de frappe de coups de pied en timing contre attaques par coups de pied circulaires :

- c) Coup de pied direct au ventre
- d) Coup de pied direct sur place aux parties

8) Le cercle
On reste à la même place et l'adver-

saire nous attaque avec tous types d'attaques au choix.

9) Le cercle avec départ assis
Même exercice que ci-dessus, avec un deuxième adversaire qui court en cercle autour de la chaise muni d'un Pao. Il faudra, après la parade, enchaîner une combinaison de coups sur le deuxième adversaire muni du Pao.

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

11) Techniques antiterrorisme
a) Étranglement « commando » guillotiné arrière

b) Fracture de cervicales
c) Défense menace revolver à la tête vers le haut

d) Désarmement revolver en position assise

e) Désarmement revolver en position assise avec un obstacle au milieu.

12) Contrôle police avec bâton
a) On rentre le bâton sous le bras opposé de l'adversaire

b) On rentre le bâton sous le bras face à nous avec finition en étranglement cou avec le bâton

c) Défense avec le bâton sur un agresseur qui me saisit le poignet

d) Contrôle terroriste et amener au sol en rentrant le bâton par l'arrière entre les deux jambes du terroriste pour l'amener au sol.

13) Techniques d'amener au sol pour police et agent de sûreté aérienne

Saisie du biceps de l'adversaire plus « Zvinger » (coup en manchette avec le bras niveau pliure du coude) sous le nez de l'adversaire pour le renverser et l'amener au sol grâce à une pression cervicale, bien penser à garder le contrôle du biceps, puis du poignet pour assurer une chute au sol contrôlée et non dangereuse pour la tête de l'opposant.





Le véritable sens du Kenpo

Quand les arts martiaux débarquèrent dans le monde occidental, ils étaient entourés d'un certain halo de mystère provenant du fin fond d'Extrême Orient. Ses précurseurs et ses initiateurs représentaient les plus nobles idéaux, des idéaux chevaleresques à la défense du faible écrasé par le puissant et le fort. Et dans ces premières transmissions, on devinait un savoir presque magique permettant de battre un ennemi beaucoup plus puissant, mais toujours dans le sens de la justice, du bien face au mal, sous le couvert d'un code strict. Actuellement, beaucoup ne respectent plus ce « code ».

Le développement mental à travers la pratique est un travail de connaissance de soi élémentaire qui doit nous conduire à un perfectionnement de notre caractère, un perfectionnement qui ne veut pas dire être meilleur que les autres ou entrer dans des compétitions absurdes, mais un perfectionnement qui signifie être meilleur que soi-même, et l'on n'y parvient qu'à travers une pratique sérieuse et rigoureuse. Il semble étrange que le travail de quelques mouvements d'attaque et de défense réalisés avec notre corps nous apporte ces connaissances, mais il en est ainsi, pour autant que nous intériorisons notre pratique, pour autant que nous n'en restions pas sur la seule dimension extérieure d'une technique ou d'un mouvement. Nous y parvenons quand nous essayons de dépasser nos limites, quand nous discernons l'essence du bien dans notre technique dans le sens strict de la justice, quand nous adoptons une attitude positive face à la vie, tout cela assaisonné de certains mouvements physiques et respiratoires. Quand tout cela et bien d'autres choses surgissent avec le temps, c'est alors que les arts martiaux transcendent la barrière de l'activité physique et de self-défense et qu'ils deviennent la culture propre et originale de l'individu qui les pratique, transformant son être suivant une perspective de justice, une vision plus pacifique et humaine de la société, étrangère à la violence et immergée dans la recherche de soi-même.

En approfondissant précisément un peu l'information inhérente à l'étude des arts martiaux, nous observons que l'un des premiers codes que nous rencontrons lorsque nous pénétrons plus à fond dans la pratique des arts martiaux c'est sa symbolique. Je me réfère ici aux différents blasons ou logotypes qui définissent les différentes écoles. Chacun des éléments qui les constituent expriment

« Le développement mental à travers la pratique est un travail de connaissance de soi élémentaire qui doit nous conduire à un perfectionnement de notre caractère. »

et transmettent des concepts qui condensent une force et une richesse spirituelle qui va au-delà des simples techniques physiques.

Le triangle du point de vue géométrique est un polygone formé de trois côtés et de trois angles, dont la somme fait 180° dans tous les cas. Cela dit, le triangle renvoie à des sens et à des représentations les plus divers, surtout du point de vue ésotérique. Pour les élèves de Pythagore, le triangle était le symbole du feu, mais aussi de la terre. Il pourrait également signifier un esprit équilibré, efficace et organisé ou encore une idée de direction ou de sens, la voie à suivre dans le développement d'une proposition. Ses proportions équilatérales ont également représenté Dieu. Ainsi, dans le judaïsme, l'étoile de David représente l'homme à la recherche de Dieu (le triangle vers le haut) et Dieu à la recherche de l'homme (le triangle vers le bas). En Kenpo, elle représente également la perfection et son contraire, le Yin et le Yang, la partie bonne de l'individu et la partie négative de celui-ci.

Nous observons donc la conjonction parfaite dans l'octogone, le cercle et le triangle ; dans le blason Koshu, les limites du périmètre de l'octogone conformément le cercle et l'octogone est, à son tour, une conjonction de triangles. En Koshu Shorei Ryu Kenpo, cette disposition nous permet de travailler sur les angles pour développer des paramètres de mouvements dans les techniques de dégagement et de fuite. Les huit angles de dégagement et de fuite ou de réduction et de contrôle ou de confrontation et de choc. J'explique toujours à mes élèves que le véritable sens de la self-défense, ce n'est pas le droit de blesser un adversaire, mais en

réalité d'être prêts à utiliser nos connaissances en matière de défense et de protection pour les deux parties : l'agresseur et l'agressé. En d'autres mots, il s'agit des techniques dites de non violence. Pour cette raison, les angles latéral (à 3h), latéral gauche (à 9h), diagonal arrière droit (à 4h30), diagonal arrière gauche (à 7h30) ou ligne droite vers l'arrière (à 6h), sont les angles de « non contact physique ». Inversement, les angles diagonaux frontaux droite et gauche (à 1h30 et à 22h30) sont les angles de contrôle et de réduction d'un adversaire hautement dangereux. Et bien sûr, la ligne droite à 12h est la confrontation directe, face à face. C'est ainsi que le torero attaque le taureau. C'est le tout pour le tout : taureau ou torero. La vie pourrait disparaître en un instant.

Nous ne devons pas oublier que les arts martiaux furent d'abord créés pour obtenir une meilleure santé physique, mentale et spirituelle. Le docteur Hua To fut un médecin taoïste qui vécut au II^e siècle, il s'inspira des principales qualités motrices et du comportement du tigre, du cerf, de l'ours, du singe et de la grue pour créer, sur base de ses connaissances en médecine traditionnelle chinoise et Qi Gong, une série d'exercices qui, à travers l'imitation de ces animaux, correspondaient et agissaient sur chacun des cinq organes et donc sur chaque sphère fonctionnelle physique, émotionnelle et mentale. Actuellement, ces exercices sont un classique de la médecine préventive chinoise. Les 18 mains de Lohan furent enseignées par le grand Bodhidharma aux moines du monastère de Shaolin en Chine en l'an 527 de notre ère. Ces mouvements, plus tard, en temps de guerres et de conflits, furent à l'origine des premiers systèmes de self-défense. Postérieurement, à l'époque moderne et en temps de paix, ils furent à nouveau pratiqués pour préserver la santé. Aujourd'hui, certains styles sont devenus de simples sports réglementés tandis que d'autres sont encore des arts martiaux qui poursuivent la connaissance de soi, l'amélioration du rendement sous tous les aspects, des réflexes et de la santé intégrale de l'individu.

En Kenpo, l'élève, l'instructeur ou le maître doivent le pratiquer 24 heures sur 24, autrement dit, nous devons le pratiquer non seulement pendant les heures d'entraînement au dojo ou dans les salles de cours, mais à tout moment, dès le moment où nous nous réveillons le matin, essayant de devenir meilleurs dans toutes nos obligations, familiales, professionnelles, religieuses, éthiques, morales et au cours de chaque entraînement. C'est à cela que se réfère le mot Kung-Fu.

À la prochaine fois, chers amis...

Raúl Gutierrez

Fu Shih Kenpo





Comment j'ai connu Miyako Fujitani



Steven Seagal

En juin 1974, je suis allée aux États-Unis et j'ai fait la tournée de différents dojos avec Setsu Morimoto (Setsu aux États-Unis) qui pratiquait à la Butokukan à Kobe avec moi et qui avait six ans de plus que moi. J'étais à l'époque 2e dan et elle était 1er dan. Nous avons emballé nos tenues d'Aïkido et notre Hakamo et nous sommes allés à San Francisco. Mais quand nous sommes arrivées à l'aéroport, notre camarade d'Aïkido, Yohei, qui devait venir nous chercher, n'était pas là. Je ne sais pas si c'était l'effet de la folie ou du courage, mais je n'étais pas le moins du monde préoccupée. Il y avait plusieurs grands autobus qui attendaient devant l'aéroport. « Que faisons-nous », me demanda Setsu ? Je voyais les gens, avec leurs énormes valises, monter dans les autobus.

- Prenons un de ces autobus, lui dis-je.

- Lequel devons-nous prendre ? me demanda Setsu.

- Celui-là, dis-je en signalant l'autobus qui était le plus proche.

- Un moment, où va-t-il ?

- Je ne sais pas, ça n'a pas d'importance, il arrivera bien quelque part, nous n'allons pas en mourir.

- Tu ne peux pas monter dans un autobus si tu ne sais pas où il va...

Nous étions en train de discuter quand soudain, un jeune homme d'une vingtaine d'années, grand, qui parlait rapidement, surgit devant nous. Il nous barra le chemin, commença à nous parler en anglais à toute vitesse. Je suis juste restée là, sans rien dire, en pensant : « Que se passe-t-il ? ». Mais à côté de moi, Setsu lui dit dans un anglais approximatif : « Nous sommes Japonaises ». En entendant cela, le jeune homme passa rapidement au japonais et dit : « Ah, si vous êtes Japonaises, alors... », et il s'adressa à moi : « Avez-vous vu une jeune fille japonaise voyageant seule et vous ressemblant ? Quel était votre vol ? De Tokyo ? », demanda-t-il, sans nous laisser le temps de répondre. Il demanda ensuite : « Que faites-vous ? Où allez-vous ? » Setsu lui répondit : « La personne qui devait venir nous chercher n'est pas venue et nous ne savons pas quoi faire ». Il a dit alors : « Je connais un vieil hôtel géré par un Japonais, je vais vous y emmener. Mais nous allons passer d'abord par chez moi parce que je voudrais vous montrer une photo de ma petite amie. »

Il voulait peut-être nous montrer qu'il ne mentait pas et il pensait que nous le croirions si nous voyions la photo de sa petite amie qui me ressemblait. Ça m'était égal, j'avais juste envie d'arriver à l'hôtel et de me reposer. Nous n'avions aucune idée du genre de personne qu'il était, mais à en juger par son apparence, il n'avait pas l'air mauvais. Nous sommes donc montées dans sa voiture et nous sommes allées chez lui.

Quand j'y pense maintenant, je me rends compte que ce fut un peu dangereux, mais à ce moment-là, nous l'avons

fait probablement parce que nous avions très envie d'arriver de n'importe quelle manière à un hôtel et parce que nous étions en train d'apprendre l'Aïkido et cela, inconsciemment, nous rendait plus audacieuses.

Nous sommes arrivées à son appartement et là, il nous a montré les photos. J'ai pensé que cette fille ne me ressemblait pas du tout. « Vous lui ressemblez », disait-il, mais ni Setsu ni moi ne voyions aucune ressemblance. Peut-être a-t-il deviné ce que nous pensions car il ajouta : « D'accord, il se peut que sur cette photo, elle ne vous ressemble pas beaucoup », et il nous en montra d'autres, mais il ne parvint pas à nous faire changer d'avis. Il finit par renoncer à nous convaincre et nous conduisit en voiture à l'hôtel.

De l'hôtel, nous avons appelé Yohei qui nous a dit : « J'ai bien reçu votre lettre, mais je ne savais pas exactement quel jour vous arriviez, je ne savais pas si c'était aujourd'hui ou un autre jour. » Nous nous sommes alors arrangées pour qu'il vienne nous chercher le lendemain.

Nous sommes d'abord allées à un dojo de San Francisco où Yohei nous a présentée une instructrice de l'école, Marie, qui aimablement nous a invitée à rester chez elle pendant deux mois. Yohei et Marie se sont mariés et ils ont maintenant des enfants. J'ai vraiment beaucoup apprécié leur aide.

Nous avons passé une semaine à San Francisco. Puis nous avons été invitées à un stage d'Aïkido qui avait lieu à Los Angeles et nous avons décidé d'y aller en voiture. Les frais de participation s'élevaient à 100 \$ par semaine. À cette époque, le taux de change était à 283 yens par dollar, autrement dit le prix était à peu près l'équivalent du salaire mensuelle de base d'une femme au Japon (à peu près 30.000 yens).

Après avoir fait plusieurs arrêts pour nous restaurer au cours du long voyage jusqu'à Los Angeles, nous sommes finalement arrivées à l'endroit où j'allais croiser mon destin. Les gens qui venaient de loin étaient logés dans un appartement de l'université. Après avoir rempli les formalités d'inscription et payé le stage et le logement, il fut décidé que tout le monde irait à l'aéroport pour accueillir Fujihira Sensei, disciple direct du fondateur de l'Aïkido. Nous nous rendîmes donc aussi à l'aéroport.



Alors que Setsu et moi étions assises dans le hall de l'aéroport en train d'attendre l'arrivée de notre professeur, un grand mec dégingandé (plus d'1m90) s'est approché de moi. Il était vêtu d'une chemise hawaïenne « Aloha » et avait de longs cheveux bouclés. Il s'est assis à côté de Setsu et lui a demandé en anglais : « C'est votre amie ? » Setsu a répondu : « Oui » et il a commencé à dire des choses du genre « Elle est mignonne, n'est-ce pas ? » Yohei s'est tourné vers moi et il m'a dit : « J'ai entendu dire qu'il était un peu Don Juan, alors faites attention. »

L'homme ne comprenait pas le japonais, il pensa peut-être que nous parlions mal de lui. Il bavarda encore un moment et nous pensions qu'il allait s'en aller, mais il est venu s'asseoir à côté de moi et a commencé à me parler. J'étais un peu effrayée. Mon anglais n'était pas très bon, je ne comprenais pas très bien ce qu'il me disait, mais je l'ai compris quand il m'a dit : « Tu es mignonne ». Ce fut ma première rencontre avec Steven Seagal.

Quand Setsu et moi sommes allées aux toilettes, il était là tout près, appuyé contre le mur, bras et jambes croisés. Je pense qu'il a dû penser que je me méfiais un peu de lui et cette fois, il ne dit rien. Alors j'ai pensé que finalement, c'était un camarade d'Aïkido et j'avais peut-être été un peu grossière avec lui. Tentant d'arranger un peu les choses, je l'ai regardé et j'ai légèrement incliné la tête. Il a alors dit à Setsu : « Votre amie pense que je suis dangereux et elle est très prudente, n'est-ce pas ? » et j'ai répliqué : « Non, non » en secouant la tête.

Fujihira Sensei arriva finalement et nous sommes tous allés à la réception de bienvenue. Je me sentais navrée de mon attitude envers Seagal et je fus soulagée



Aïdido

Comment j'ai connu Miyako Fujitani

quand j'entendis qu'il serait de la fête. Je restais méfiante avec lui, mais nous avons échangé quelques mots.

Le stage eut lieu dans un grand gymnase. Nous avons mis nos tenues d'Aïkido et j'ai pratiqué avec Setsu dans un coin. Seagal était là aussi, mais je n'ai à aucun moment pratiqué avec lui. Lorsque la pratique prit fin, nous avons tous grimpé à l'arrière d'un camion qui n'était même pas couvert et qui nous conduisit tous à notre logement à l'université.

Seagal et moi étions assis à l'arrière du camion. Le conducteur s'amusait à conduire à toute vitesse la nuit sur une route pleine de trous. Tout le monde criait d'excitation. J'espère en tout cas que je n'étais pas la seule à crier. Seagal me toucha l'épaule, me signalant un lapin qui avait été surpris par les phares et le klaxon du camion et qui courrait au bord de la route. C'était la première fois que je me trouvais en pleine campagne, j'étais toute excitée et j'ai crié : « Eh, un lapin ! ».

Le camion passa soudain sur une grande ornière et j'ai sauté en l'air. En une fraction de seconde, j'ai vu la route, j'allais tomber, mais Seagal m'a rapidement rattrapée et m'a remise dans le camion. Il m'avait sauvé la vie ! J'étais tellement soulagée, j'aurais bien voulu dire quelque chose, mais je tremblais encore d'effroi. À partir de ce moment-là, il a mis son bras autour de moi et m'a tenue tout près de lui pour que cela ne se reproduise pas. Je me suis moi aussi appuyée sur lui, pour ne plus rebondir.

Nous sommes arrivés à notre logement et on nous a répartis par petits groupes

dans différentes chambres. Le salon était au milieu, il y avait trois chambres, chacune avec deux lits doubles et un grand placard, un bureau, une commode et une salle de bain. J'étais surprise de voir combien tout était grand. Setsu et moi ne comprenions pas très bien la conversation, mais tout le monde était excité. Nous étions contentes d'être avec nos nouveaux amis, à parler tous ensemble dans la chambre de Fujihira.

Au cours du stage, nous sommes allés au supermarché avec Seagal et à la fin du stage, nous sommes allés à Orange County, au dojo où pratiquait Seagal, dirigé par Harry Ishizaki. Ishizaki Sensei avait une moustache et était très élégant : il avait l'air jeune, pourtant il avait déjà des petits enfants. Il était Japonais, mais de nationalité américaine, il raconta qu'il avait été à Kyushu au Japon avec les forces d'occupation américaines après la guerre.

Après le stage, au lieu de retourner à San Francisco, nous avons décidé de rester pendant un certain temps au dojo du Sensei Ishizaki pour y pratiquer. Quand nous étions là-bas, nous avons un jour décidé d'aller faire un tour en voiture en Arizona avec M. Takagi. Il avait un dojo à Phénix et était d'origine coréenne. Il était grand et avait belle allure. Sa femme, américaine, était elle aussi très belle, mais elle n'était pas là. Elle était allée dans sa ville natale avec ses enfants pour les vacances d'été, il nous commenta qu'il allait la rejoindre plus tard. Je

crois que soudain toute la fatigue des voyages que nous avons fait depuis que j'avais quitté le Japon tomba sur moi car quand je suis arrivée en Arizona, j'ai passé mon temps à dormir dans la voiture et je n'ai rien vu des villages des Indiens natifs. Les gens ont dû me trouver bien étrange.

Plus tard, j'ai appris que Seagal avait dit à Ishizaki Sensei : « J'aime bien Miyachan, quand elle reviendra au dojo d'Orange County, pourriez-vous faire quelque chose pour que nous nous voyions ? C'est ainsi que tous les trois, Setsu, Seagal et moi, sommes allés dans la maison de ses parents près de Long Beach. C'était près de la mer et, par temps clair, on pouvait voir le Mexique.

Nous sommes revenus au dojo d'Orange County. Comme j'étais devenue plus amie de Seagal, quelqu'un me dit à nouveau de faire attention avec lui. J'ai alors pris un peu mes distances dans le dojo. Il eut alors l'air si triste et découragé, appuyé contre le mur du dojo. À cette époque, Seagal avait de beaux yeux clairs, profonds qui pénétraient chaleureusement dans votre cœur. Il parlait doucement aussi. Peut-être est-ce parce que je suis un peu bruyante que j'aime les gens qui parlent paisiblement. Toute petite, j'avais peur de mon père qui criait très fort et quand j'entends quelqu'un parler de manière un peu violente, je suis vite altérée. Ayant pitié de lui, je lui ai demandé : « Que se passe-t-il ? ». Il a dirigé sa grande main vers son cœur et a





dit : « Peine de cœur ». Je devinais bien que c'était de ma faute, mais je lui ai demandé : « Pourquoi ? ». Il a répondu : « Parce que tu m'évites ». Je lui ai dit plusieurs fois : « Ce n'est pas vrai », mais ça ne servait à rien, alors je me suis assise à côté de lui. C'est arrivé plusieurs fois et il a fini par s'animer.

Un jour, sa mère nous a emmenés voir, avec Setsu, un spectacle japonais et un spectacle de dauphins. Comme d'habitude, sur le chemin du retour, j'étais tellement détendue que je me suis endormie. Steven et moi parlions beaucoup, nous allions ensemble faire les courses et nous sortions ensemble. Après un moment, il a commencé à me dire souvent dans son japonais approximatif : « Toi et moi, amour. Je veux me marier avec toi ».

Un jour, il me commenta qu'il avait un travail. Il devait jouer de la guitare dans un bar et Setsu et moi avons décidé de l'accompagner. J'ai demandé un Brandy et je l'ai écouté jouer de la guitare. Il termina rapidement son travail, vint à notre table et but une gorgée de mon Brandy. Après cela, nous sommes allés avec Setsu dans un restaurant japonais. Il ne mangea presque rien, mais Setsu et moi avons demandé de l'anguille, je crois. Je lui ai demandé : « Tu en veux un peu ». Il répondit avec un vieux dicton japonais tout en mordillant un cure-dent : « Le samouraï se glorifie d'une honorable pauvreté » et attendit que nous ayons fini de manger. Setsu lui demanda : « Pourquoi ne manges-tu pas ? Es-tu au régime ? ». Il secoua la tête : « Non ». J'ai pensé que c'était quelqu'un de difficile à comprendre. Il semble cependant qu'il était en train d'économiser pour aller au Japon. Il portait toujours des jeans et une chemise hawaïenne ou un T-shirt avec une veste en cuir noir et sa guitare.

Au dojo de Los Angeles, eurent lieu les examens pour passer de niveau en Aïkido. Seagal allait passer l'examen de 1er dan. Setsu et moi l'avons accompagné au dojo. Pour l'examen, Fujihira Sensei s'assit dans un coin du dojo avec les papiers d'examen. Ce qui eut lieu après nous laissa ahuries. Pendant l'examen, le Sensei dodelina de la tête et se mit à balancer le corps d'avant en arrière comme s'il était en train de ramer. Personne ne pouvait manquer de le voir et pourtant tout le monde restait calme et personne ne semblait surpris de le voir dormir. Devant l'étrange scène, Setsu et moi avons regardé autour de nous pour observer la tête des autres sans essayer de dissimuler notre étonnement. Finalement, quelqu'un nous vit et nous sourit comme pour dire : « Oui, on sait ». Nous nous sommes alors détendus. Quand ensuite nous les avons interrogés

à ce sujet, on nous a dit que le Sensei s'endormait toujours au cours des examens. Nous avons demandé comment un élève pouvait alors passer au grade supérieur dans ces conditions. Ils nous répondirent qu'un élève avait un jour posé cette question à Fujihira et que celui-ci avait répondu : « Je peux savoir s'ils passent ou non l'examen même si je dors, car mon Ki le voit ». Au cours du stage, nous sommes devenues amies d'une autre jeune femme. Elle s'appelait Shelly, je crois. Elle eut la gentillesse de nous emmener en voiture loin dans les montagnes et nous avons passé la nuit dans sa maison là-bas.

Finalement, nous sommes revenues à San Francisco. Marie était au courant de nos activités car elle avait rencontré certaines des personnes qui avaient également assisté au stage et qui étaient revenues avant nous. Elle me dit : « Miyako, j'ai entendu dire que tu avais un petit ami maintenant ? » Quelques jours plus tard, Seagal et d'autres camarades sont venus à San Francisco et nous sommes sortis ensemble un certain nombre de fois. Ce n'était pas exactement des rendez-vous galants. Nous allions simplement au dojo, au restaurant ou parfois chez un ami. Nous

n'étions pratiquement jamais seuls.

La date de notre retour au Japon approchait et nous avons décidé de rentrer en passant par Seattle. Le professeur du dojo de Seattle nous offrit de rester dormir chez lui et demanda même à un de ses élèves de nous conduire à l'aéroport. Notre voyage de deux mois prit ainsi fin. Nous sommes rentrées au Japon fin août.

Seagal avait déjà l'intention d'aller au Japon avant de me connaître et au dojo d'Orange County, il me l'avait confirmé : « C'est sûr, j'irai au Japon ». De retour au Japon, j'ai reçu de nombreuses lettres de Seagal et dans l'une d'elle, un médiateur de guitare.

Seagal arriva au Japon en octobre de cette année. Il vint chez moi quelques jours avant Noël et, après avoir été moi le voir plusieurs fois à Tokyo et, lui être venu plusieurs fois à Osaka, nous avons célébré un mariage tout simple en janvier de l'année suivante.

Ma mère accepta mon mariage avec un étranger sans faire d'objections, mais je lui avais causé beaucoup de problèmes avec ma demande d'emprunt pour que K-Shihan puisse diriger le dojo. Et par dessus le marché, ce mariage fut le début d'une longue période pleine de





Cette très jolie espagnole essaye depuis quelques années de vivre le rêve américain à Hollywood où elle est en train de se faire une petite place dans le monde du spectacle. L'une de ses plus puissantes armes est sa préparation dans les arts martiaux qu'elle pratique très sérieusement avec Tim Tackett, entre autres, et dont elle parle ici avec notre collaborateur Salvador Herraiz, pour tous les lecteurs de Budo International.

Déjà, lors de mon premier voyage en Californie, il y a presque 20 ans, je me suis senti attiré par cet endroit, par sa lumière, son espace, son climat... et ses opportunités. Ce n'est pas pour rien si, laissant de côté le Japon, la Californie a toujours été l'endroit où le plus de maîtres d'arts martiaux et des meilleurs se sont installés, influencés peut-être parfois par le fait qu'il s'agissait aussi de la Mecque du cinéma.

Quoi qu'il en soit, au cours de voyages suivants à Los Angeles, j'ai commencé à rencontrer des personnages intéressants en relation avec les arts martiaux, j'en ai présenté quelques-uns ici. Aujourd'hui, je vou-

drais vous présenter une jeune femme splendide, Victoria Vives, espagnole, et bien sûr artiste martiale qui, il y a quelques temps, s'en alla poursuivre le grand rêve américain à la Mecque du cinéma, où elle fait petit à petit son trou et où ses entraînements martiaux se sont considérablement accrus.

Quand j'ai proposé à Victoria de raconter son histoire, elle a rapidement accepté. Notre passion commune non seulement pour les arts martiaux, mais également pour la Californie, n'a fait qu'accroître ce désir.

En Espagne, Victoria Vives a travaillé à un moment donné pour les supermarchés Lidl, mais surtout pour des programmes de télévision comme « Uno para todas », « No solo música », ainsi que pour des shows

avec des artistes comme Alaska ou Nacho Cano, par exemple.

- Que vous rappelez-vous de cette étape espagnole ?

- Ce fut une merveilleuse expérience et j'ai beaucoup appris. Lorsque je regarde en arrière, je me souviens de l'époque de « Uno para todas » en souriant. Ce fut excitant d'être l'image représentative de « No solo música » pendant des années. J'ai eu l'occasion et la chance de travailler avec mes idoles de jeunesse, de chanter mes propres chansons en première partie des shows d'Alaska et de composer, chorégrapier et jouer aux côtés de Nacho Cano pour la cérémonie olympique. J'ai également travaillé avec Diana Ross, Robbie Williams et Celia Cruz, ce fut mémorable. »

VICTORIA VIVES

Text e Photos : [Salvador Herraiz](#)

UN ESPAGNOLE BIEN ARMÉE

Vedette du cinéma d'arts martiales à Hollywood







VICTORIA VIVES

- Êtes-vous restée en contact avec eux ?

- Actuellement, très peu. Nacho Cano m'appela pour travailler avec lui au Mexique, mais j'étais déjà à Los Angeles et j'ai choisi d'y rester.

- Mais pourquoi vous êtes-vous décidée à vous installer aux États-Unis ?

- En l'an 2000, je suis venue à Los Angeles avec Alaska, pour certains de ses shows et j'ai été séduite par ce ciel si ouvert, cette nouvelle vie pour ma culture, cette nature. On voit les montagnes depuis le centre de Hollywood. Cela représentait quelque chose de très important pour mon bonheur et pour ma connexion avec la nature. En même temps, j'avais ici des occasions de m'entraîner, etc. J'étais donc attirée par l'endroit pour plusieurs raisons, de sorte qu'en 2004, je suis venue vivre ici.

- Ce fut difficile au début ?

- C'était dur, mais je pensais : « Je dormirai dans la rue s'il le faut, mais je suis ici ». La décision de venir vivre ici fut si spontanée que je n'ai pris qu'une valise et quelques centaines d'euros. Je me souviens de mon premier jour ici, courant de tous côtés avec ma valise à la recherche d'un endroit à louer.

- Vous parliez anglais ?

- Juste l'élémentaire, j'avais donc du mal à comprendre les gens. Comme je n'avais pas de voiture, j'ai acheté un vélo pour parcourir les longues distances à Los Angeles et me présenter aux castings et aux auditions.

- Vous avez eu de la chance ?

- J'ai eu beaucoup de chance, j'ai rencontré des gens merveilleux qui m'ont aidé à apprendre l'anglais et à faire de mon rêve de vivre à Los Angeles une réalité.

- Qu'avez-vous fait pour survivre avant qu'on ne vous appelle pour travailler dans ce que vous vouliez ?

- J'ai commencé par travailler pour un club nocturne, j'envoyais des lettres de promotion. Cela m'aida beaucoup pour apprendre à parler couramment l'anglais. Ensuite, j'ai travaillé chez Winchell's, une chaîne de Donuts. Je me souviens que mon premier jour de travail, ils m'appelèrent

également pour mon premier vidéo musical avec un chanteur de rap. Quand je terminais ma journée chez Winchell's, je changeais radicalement de look, je prenais mon vélo et je courrais au plateau de tournage.

Cette jeune femme avait déjà pratiqué en Espagne des systèmes tels que la Boxe et le Wing Chun, mais ce n'est que lorsqu'elle s'installa aux États-Unis qu'elle développa réellement son entraînement des arts martiaux.

- Victoria, qu'avez-vous pratiqué concrètement et où ?

- La plus grande part de mon entraînement martial se fit ici, à Los Angeles. J'ai pratiqué depuis les styles classiques comme le Wing Chun, le Kendo et le Kiryu Kenpo jusqu'aux sports de combat comme le MMA et la Boxe... ou de la self-défense avec le Jeet Kune Do et le Brazilian Jiu-Jitsu.

- Mais comment vous situeriez-vous au sein des arts martiaux ?

- La principale discipline que je pratique est le Jeet Kune Do, l'art de Bruce Lee, et les systèmes de chorégraphie martiale. Ce sont deux objectifs de l'éventail des possibilités où le JKD se centre sur les applications réelles et le développement personnel du pratiquant, tandis que les chorégraphies martiales sont de pures expressions artistiques pour le petit et le grand écran.

- Avec quels maîtres avez-vous pratiqué ?

- J'ai eu beaucoup de merveilleux Sifus et Senseis au cours des ans. J'ai pratiqué à la prestigieuse école de Kendo Osula ; j'ai pratiqué avec Teru Taneie (le fondateur du Kiryu Kenpo) et j'ai eu l'honneur également de le faire avec le Sifu Tim Tackett et le groupe du mercredi soir. J'ai également pratiqué la chorégraphie de combat avec Chad Stahelski, le doubleur cascadeur de Neo, dans Matrix.

- Victoria, que représentent les arts martiaux dans ta vie ?

- J'ai toujours été attirée par le monde de la musique et les arts martiaux m'ont permis de me centrer sur ma vie et m'ont apporté un esprit guerrier qui m'a beaucoup aidé à persévérer quand j'ai eu l'occasion de ce changement dans ma vie.

Résidant en Californie, Victoria a creusé son chemin dans plusieurs directions, voici ce qu'elle en dit...

- Il y a un tas de possibilités pour le talent dans l'industrie du loisir, ici, à Los Angeles, mais il y a également beaucoup de compétitivité. Ils veulent tous se faire une place dans l'industrie et ceux qui viennent ici pour essayer d'en faire partie sont très nombreux. J'ai travaillé la télévision de langue anglaise et latino, dans des vidéos musicaux, comme modèle pour des magazines et des shows, j'ai fait partie de compagnies de danse, de samba et bien sûr, j'ai participé à des spectacles et des films d'arts martiaux.

Victoria a beaucoup et bien travaillé, elle peut aussi bien faire un voyage en Inde avec un groupe de femmes qui pratique le Kung-Fu pour participer à des shows télévisés que danser la samba pour le 50e anniversaire de Christian Audigier devant des invités comme Snoop Doggy Dog, Pamela Anderson, Britney Spears ou encore Michael Jackson. Elle a aussi travaillé comme instructrice d'arts martiaux pour un film de Sony et comme coordinatrice de spécialistes pour un autre.

- Que vous a apporté personnellement ce type de travail ?

- Beaucoup de choses, il m'a surtout donné l'occasion de m'exprimer de manière complète, créant ma propre vision du loisir. J'ai créé ma propre vidéo musicale Fire, un mélange d'arts martiaux et de danse pour laquelle j'ai gagné un prix Telly. Après cela, j'ai mis en route ma propre compagnie de production, offrant des leçons de Jeet Kune Do online, une création de courts-métrages d'arts martiaux. [On peut voir ses travaux à ce sujet sur www.3VPrototype.com]

- Quelles sont vos relations avec les gens du cinéma d'arts martiaux aux États-Unis ?

- J'ai eu l'honneur de connaître beaucoup de personnes merveilleuses de la famille de Bruce Lee comme Linda et Shannon Lee, Ted Wong, Taky Kimura et Bob Bremer.

- Et Diana Inosanto ?

- Il est curieux que tu en parles, Salvador, parce qu'elle et moi sommes amies sur Facebook et avons l'habitude de chatter. C'est quelqu'un de très gentil. Il y a un peu, on me présenta également Cheng Pei Pei, une femme incroyable, avec laquelle nous avons beaucoup parlé du film qu'elle est en train de préparer. J'ai eu le plaisir de travailler avec beaucoup de spécialistes et de cascadeurs doubleurs dans des films comme Transformers, Pirates des Caraïbes, Tron, Avatar. Ils sont tous incroyables !

- Comme tu le sais, j'appartiens au monde du Karaté. Qu'en est-il du Karaté ici aux États-Unis ?

- Ici, le Karaté, en tant qu'art martial japonais, est généralement mal compris. En réalité, j'ai pratiqué le Kendo et le Koryu Kenpo, mais pas le Karaté comme tel et sous ce nom.





- Quel sont vos souvenirs d'Espagne ?

- Ma famille, mes amis, la Puerta del Sol de Madrid, où je vivais, les merveilleuses tapas et ma chère horchata de chufa. Mais aussi les fallas de Valence, une bonne paella... et bien d'autres choses.

- Que vous ont apporté les arts martiaux à niveau personnel ?

- Les arts martiaux représentent pour moi une sagesse ancestrale pour la découverte et l'expression du corps et de l'esprit. Ils passent de génération en génération et sont en continue évolution tout en conservant leurs profondes racines. Les arts martiaux m'apportent force, paix et concentration

- Quel est votre entraînement actuellement ?

- J'aimerais penser qu'il est comme celui d'un super héros ou d'un guerrier, avec des mouvements naturels. Nous nous entraînons à l'air libre, sur différents terrains et dans différents cadres, combinant les éléments pour entraîner le corps et l'esprit. Nous nous centrons sur la force fonctionnelle, l'agilité, la coordination, la souplesse et bien sûr les techniques martiales et le travail en équipe.

Victoria vivait jusqu'il y a peu en plein cœur d'Hollywood, concrètement entre Sunset et Vine, mais elle s'est récemment mariée et s'en est allé vivre à San Gabriel Valley.

- J'adore vivre à Los Angeles. Le climat est merveilleux toute l'année. Les gens et les voisins sont si éclectiques qu'il est littéralement possible de sentir que l'on prend son petit déjeuner en Chine, que l'on déjeune en Inde et que l'on dîne au Mexique ou dans n'importe quelle autre partie du monde.

- Quels sont vos projets ?

- Actuellement, je suis très intéressée par la spiritualité et le développement de mes techniques de respiration pour équilibrer mes arts martiaux. J'ai eu ma première expérience en la matière il y a 10 ans en Espagne. Cela représenta une transformation si forte que, sur le moment, j'ai senti que je n'étais pas prête à cela et je l'ai écartée jusqu'il y a peu. Depuis, j'ai pu évoluer grâce aux arts martiaux et je me sens prête à élargir mes capacités. J'aimerais devenir une experte en Reiki et fonder le centre « Ciel sur Terre » où je pourrais offrir également un entraînement spirituel. Je développe continuellement mes arts en étudiant et en pratiquant beaucoup d'autres philosophies et modalités. Je voudrais également découvrir le chamanisme.

C'est cela Victoria Vives, une femme qui, derrière une jolie façade, cache un grand intérêt et une grande préparation à différents niveaux et cela fait d'elle quelqu'un de très intéressant.

La Notion de Double Poids

Par Peter Ralston

Tous les pratiquants assidus de T'ai Chi rencontrent le principe que l'on appelle « le Double Poids », cependant, très peu d'entre nous comprennent avec clarté de quoi il est réellement question. Il est bien possible que ce principe ait beaucoup plus à nous offrir que ce que nous en comprenons au premier coup d'œil. Mais pour accéder à ce « beaucoup plus », il nous faut le comprendre avec une toute nouvelle perspective.

Regardons tout d'abord comment et pourquoi le terme de Double Poids a été inventé : nous obtenons un début de réponse sur sa signification. Ajoutons à cela un peu de bon sens et quelques connaissances de base en physique et en neurologie : notre compréhension de ce principe s'approfondit encore. En ce qui me concerne, je peux passer des dizaines d'années à approfondir l'expérimentation et la recherche. Utilisons ces outils pour tenter d'acquérir une idée solide de ce qu'est le principe du Double Poids.



Bien qu'il n'existe pas vraiment de récits certifiés sur les débuts du T'ai Chi, il est important néanmoins de poser un regard historique rapide pour démarrer notre enquête. L'idée du Double Poids trouve sa source auprès d'un homme que beaucoup d'historiens ont reconnu comme étant le premier maître connu de T'ai Chi : Wang Chung Yueh. Les récits que l'on trouve sont contradictoires, mais ils suffisent à conclure que Maître Wang a vécu des années après le fondateur du T'ai Chi qui aurait donc été Chang San Feng. Toutefois, de nombreux récits racontent que Maître Wang Chung Yueh a été le premier à transmettre le T'ai Chi à la famille Chen. On raconte que Wang aurait si bien prouvé sa supériorité sur les pugilistes du village des Chens, qu'ils l'auraient prié de rester pour leur donner des enseignements.

En quittant le village des Chens, Wang laissa un manuscrit dans lequel il décrivait son art. Vers la fin de son manuscrit, il fait mention d'une faute centrale que l'on trouve dans la pratique des arts martiaux et qui est souvent traduite par « Double Poids ». Dans l'appendice de mon livre *The Art of Effortless Power* (1991), j'ai relevé, parmi neuf différentes traductions issues des classiques du T'ai Chi, celles qui apparaissent clairement différentes les unes des autres. J'ai fait ceci afin que le lecteur puisse réaliser qu'il est quasiment impossible de traduire le terme en anglais. Voici donc deux traductions de ce même signe chinois figurant dans le manuscrit de Wang, où il mentionne ce défaut dans la pratique :

Selon la traduction de Lee : La raison pour laquelle une personne peut être encore battue même après des années de pratique, est qu'elle n'a pas compris ni intégré le défaut du « Double Poids ».

Selon la traduction de Kuo : Il arrive souvent que quelqu'un qui pratique la boxe depuis des années mais qui ne maîtrise pas le principe correctement, soit encore battu par son adversaire. La distraction de son attention en est la cause.

Vous pouvez constater que le terme même de double poids n'apparaît pas dans la deuxième traduction. Il est présenté là comme une distraction de l'attention. Ces deux termes utilisés pour exprimer la même chose ont un sens si différent, qu'il n'existe vraisemblablement aucun mot anglais pour exprimer ce que Wang avait réellement signifié. Si l'on prend en compte que, même à son époque et dans sa culture, il enseignait un principe que peut-être personne n'avait saisi, il n'est pas surprenant alors que nous restions aujourd'hui avec autant de traductions différentes pour un seul caractère chinois ! Et pourtant, quand on le traduit par le terme de « Double Poids » on considère comme une évidence que cela se réfère à une position où le poids du corps est réparti également sur les deux pieds. Superficiellement cela paraît logique et beaucoup de professeurs de T'ai Chi ont transmis cette vision. Mais était-ce réellement ce que Wang a voulu enseigner ?

Wang a écrit que même après des années de pratique, ce défaut est la raison pour laquelle quelqu'un peut encore être vaincu. Pensez-vous alors qu'il puisse s'agir de la répartition égale du poids sur les deux pieds ? L'une des raisons pour lesquelles nous devrions hésiter à affirmer qu'il s'agit de ce défaut, est qu'il existe beaucoup de pratiquants d'arts martiaux qui répartissent normalement leur poids sur les deux pieds et qui ne sont pas pour autant battus par leurs adversaires (même si ces derniers, eux, ne le font pas !). Mais la raison principale est que si les disciples de Wang perdaient encore après des années et des années de pratique pour la seule raison qu'ils répartissaient toujours leur poids du corps sur les deux pieds, cela sous entend qu'ils devaient être des élèves bien lents à comprendre ! Un peu de bon sens. Je pense que Wang faisait référence à quelque chose de beaucoup plus complexe et de certainement moins simpliste que le fait de répartir le poids du corps également sur ses deux pieds. Que pourrions-nous donc trouver de si difficile encore à changer en nous après des années et des années de pratique ? Faisons preuve d'un peu d'intuition pour offrir une alternative à la réponse. Nous avons besoin de comprendre pourquoi il est si difficile d'éviter de s'arc-bouter sur ses deux jambes. Nous nous raccrochons à nos deux pieds parce que nous y trouvons une force, nous pouvons y engager un poids, ou nous recherchons une réponse à une opposition. Et ceci parce que nous sommes conditionnés à répondre à la force par la force. Voyez comme il serait difficile de mettre fin à cette habitude : c'est la réponse automatique utilisée dans le combat par la grande majorité d'entre nous. Si nous devons faire une compétition d'art martial quel qu'il soit, il est facile de se dire que nous pouvons tout simplement arrêter d'utiliser la force si nous avons la certitude que c'est possible. Mais ce n'est là qu'une pensée faisant fi de la réalité : notre esprit et le système nerveux de notre corps sont conditionnés depuis notre plus tendre enfance à réagir tout autrement.



En approfondissant le sujet, nous réalisons que chaque fois que nous utilisons la force – c'est à dire chaque fois que nous tentons de déplacer un objet lourd, que nous nous débattons avec une force ou que nous rencontrons une résistance face à une action – nous nous raccrochons toujours à nos deux jambes. Nous avons aussi l'habitude de nous pencher pour appuyer le poids de notre corps contre le poids ou la résistance qui nous fait face. Regardez simplement n'importe quelle compétition de « Poussée des Mains » et vous ne manquerez pas d'y observer ces réflexes. Si vous y prêtez attention, vous découvrirez que toute personne qui tente d'opposer ou de maltraiter une force utilise sa force, se penche et s'arc-boute sur ses deux jambes. Approfondissons les recherches pour comprendre pourquoi.

Regardons un enfant qui apprend à marcher. Au début, il maîtrise juste son équilibre mais

ne sait pas encore de quelle manière appliquer une force contre un objet plus gros. Exalté par sa nouvelle capacité de mobilité, il va dandinant pousser sa sœur qui commence à marcher. Que va-t-il arriver au moment même où il la pousse ? Il va retomber directement sur les fesses ! Pourquoi ? Parce que son usage de la force pousse son propre poids en même temps qu'il pousse celui de sa sœur, ce qui a pour résultat de le faire retomber par terre. Sans se décourager cependant, il va essayer encore et encore, jusqu'à apprendre finalement à arc-bouter ses petites jambes bien au sol, à se pencher vers le poids de sa sœur... En changeant sa position pour parer à la chute qu'il a reçue en utilisant sa force, il finira par réussir à faire tomber sa sœur tout en restant debout.

Il en va ainsi pour chacun de nous. Chaque fois que nous utilisons la force pour mouvoir un objet extérieur qui a un poids ou une masse importants, notre équilibre se sent aussitôt en danger, comme pour ce petit enfant. C'est une histoire de physique indélébile. Nous avons entraîné notre corps et notre système nerveux à contrecarrer le retour qui nous arrive lorsque nous utilisons la force. Arc-boutés sur nos jambes et penchés contre la force, nous nous sentons sur une plateforme solide depuis laquelle nous pouvons pousser ou tirer et bousculer le poids de quelqu'un d'autre sans perdre notre propre équilibre. Pourtant, cette habitude met encore notre équilibre en danger, augmente nos tensions et réduit amplement notre fluidité. Mais comme nous agissons ainsi depuis notre plus tendre enfance, l'habitude est ancrée en nous et difficile à changer.



Si l'on veut changer ce conditionnement profondément enraciné en nous, il nous faut comprendre un peu de quelle façon fonctionne notre corps dans ce domaine. Notre cerveau est très complexe mais de façon générale, il est divisé en deux : le cortex cérébral que l'on appelle souvent « matière grise », et le cerveau dit « reptilien » considéré comme la partie primitive. C'est le cerveau reptilien ainsi que la substance blanche qui contrôlent quasiment tout ce qui concerne le corps, excepté la pensée.

Notre cortex cérébral sur-développé nous classe à part des autres êtres de ce monde et nous sommes plutôt fiers de nos capacités à penser, raisonner, formuler des idées abstraites, imaginer des possibilités... Cependant, il se peut que nous sous-estimions le rôle central que joue notre cerveau reptilien dans le domaine de la maîtrise. Avez-vous déjà tenté d'attraper une mouche ? Même si la mouche revient sans cesse sur le rebord de votre tasse alors que sans cesse vous la chassez, elle vous échappe avec habileté et revient atterrir au même endroit ! Avez-vous acquis ce degré d'habileté ?



Avez-vous déjà vu une mouche qui s'écrase à l'atterrissage ? Non ? Je n'en ai jamais vu. Non seulement elles sont difficiles à attraper, mais en plus, elles ont la compétence d'atterrir presque n'importe où avec exactitude et perfection. Ne considérerions-nous pas comme un maître, un être humain qui serait capable d'exécuter de telles performances ? Le problème, est que la mouche a un si petit cerveau qu'il est difficile de le trouver et que de toute façon, il ne contient même pas de cortex cérébral ! Cela veut dire que toutes ces habiletés ne naissent uniquement que de l'insignifiante substance blanche, qui, transformée en habileté, fait honte à la « supériorité » de notre matière grise.

Nous oublions bien souvent de remarquer que notre cerveau reptilien (la part non-pensante de notre cerveau) possède une habileté et une intelligence bien plus grandes que nous l'imaginons et qui régissent toutes les fonctions de notre corps. Si nous voulons pouvoir accomplir quelque chose qui se rapproche de l'habileté de la mouche commune, il nous faut transformer la partie non-pensante de notre cerveau. Pour éviter de mettre notre équilibre en danger et de tendre nos corps avec rigidité – en d'autres termes, pour rester constamment en équilibre et détendus même sous la pression – nous avons besoin d'opérer un virage fondamental dans notre système nerveux. Un tel retournement est un profond challenge, et l'on peut comprendre alors que les disciples de Wang aient pu pratiquer avec aisance pendant des années en travaillant à cette transformation, et cependant se laisser encore parfois dominer par leur conditionnement lié à l'usage de la force.

Considérons que ce « défaut » a à voir avec les automatismes de notre système nerveux et l'utilisation souvent inconsciente de la force en réaction à la force, au poids ou à la résistance d'autrui. Bien qu'il soit préférable de ne pas répartir également notre poids du corps sur les deux pieds, la difficulté que représente la transformation de notre habituelle et instinctive utilisation de la force, semble être un bien meilleur candidat pour traduire ce que Wang voulait dire. Ce dont nous parlons-là ne peut pas se travailler dans notre pratique personnelle (avec notre forme) car c'est un principe qui implique l'interaction et qui est incontournable pour devenir vraiment compétent en Tai Chi.

Je réfléchis à ce sujet depuis des dizaines d'années et depuis que je suis adolescent, j'ai entraîné dans ce sens et avec succès de nombreux pratiquants d'arts martiaux de tous horizons. J'étais reconnu dans le milieu des arts martiaux bien avant de devenir le premier champion du monde non-asiatique en full-contact. Pourtant, sans doute peu de personnes savaient pour quelle raison les membres du championnat international de Tai Chi qui se déroulait au même endroit cette semaine, m'ont proclamé « boxeur de Tai Chi » (ou boxeur de boxe suprême) : pendant ces cinq jours de tournoi je me suis abstenu de répondre par la force lorsque mes adversaires utilisaient la force. C'était il y a plus de trente ans et pendant toutes ces années, je n'ai cessé encore et encore de renforcer ce choix.



A soixante ans, il m'importe de partager avec vous qu'il y a un chemin à parcourir en ce qui concerne ce « défaut » dans la pratique. Il n'est pas question d'une simple posture, comme je le disais plus haut, cela requière un profond changement dans notre système nerveux. Si l'on décide de ne plus utiliser la force musculaire, alors il nous faut évidemment trouver une autre source de puissance.

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.stct@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

BETELUX

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



BON DE COMMANDE

FRAIS DE TRANSPORT

Notre 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!

(Quelques exceptions - nous consulter)

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

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

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

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

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