



« Il y a 1000 ans, deux grands moines bouddhistes sont allés étudier en Chine et chacun a ensuite fondé son école.

Koogai était très talentueux, très populaire et il avait beaucoup de succès. Son enseignement était très bon.

Saicho était moins brillant mais il était un très bon moine. Ses dernières paroles pour ses disciples furent « Il n'est pas besoin que vous soyez un grand moine comme Koogai. Entrez dans le monde et, selon vos capacités, illuminez un coin, juste un coin, d'un village ou d'une communauté »

1000 ans plus tard, la secte de Saicho est beaucoup plus importante que celle de Koogai.

Dans 1000 ans, peut-être plus, peut-être moins, rayonnera le Shintaïdo ! »

Merci à Nicole BEAUVOIS pour avoir lu et corrigé mon texte.

Merci à Béatrice BOIVINEAU et à Philippe BEAUVOIS pour s'être prêtés au jeu des photos afin d'assurer l'illustration des pratiques de Ten Chin Jusso-O.

Merci à Jean-Pierre DERU pour m'avoir fait profiter de ses notes.

D'après l'enseignement d'ITO Senseï
Au Centre SHINTAÏDO – SHIATSU MÉDITER-
RANÉE – CÈVENNES
Les 01 - 02 - 03 avril 2005

Texte, photos et mise en page :

Liliane DELATTRE

© Octobre 2005

TEN CHIN JUSSO – O

1/ SAUTS LÉGERS SUR PLACE

Relacher les épaules.

Exagérer le mouvement en remontant les épaules jusqu'aux oreilles.

2/ CERCLES DES ÉPAULES

Les épaules roulent sur elles-mêmes autour de leur axe.

En avant puis en arrière.

Idée du mouvement de la vague, accompagné par le corps.

3/ LA CREME DE KI (ÉNERGIE)

Frotter les mains loin devant à hauteur des épaules.

Les paumes sont vraiment l'une contre l'autre et une crème de ki s'élabore à l'intérieur.

Frictionner cette crème sur le visage, sur les bras, les épaules, le torse, le koshi, les jambes.

4/ SECOUER ET PROJETER NOTRE KI

Monter les mains, toujours en les frottant, bras tendus, jusqu'au-dessus de la tête, à 12H, en étirant bien au loin.

Secouer d'abord très souple et rapide. Comme on secoue des mains mouillées.

Secouer, pour projeter son ki, vers un arbre, vers les vignes, vers la montagne, vers le ciel, au delà.

5/ LE PINGOUIN

Les mains partent de très haut – tenso -. Elles tombent en arrondi vers l'avant. Elles sont étirées par un fil imaginaire qui part de l'articulation du poignée vers le ciel.

Les coudes lachent, les mains partent vers l'intérieur, le koshi descend légèrement, les avant-bras sont tranchants et partent vers l'arrière en même temps que le koshi remonte et que les mains font le pingouin loin derrière.

Là intervient l'aspect martial.

Et l'efficacité martiale du mouvement est testée sur 2 partenaires qui nous attrapent par la taille de chaque côté. En écartant les bras, les avant-bras viennent percuter ceux des partenaires et entraînent le lâcher prise.

Utilisation de la force gravitationnelle.

6/ AO SORA TAISO : EXERCICE DU CIEL BLEU

Ao signifie bleu et Sora signifie ciel.

Ouvertures O et A avec l'image de l'horloge (très claire pour les débutants).

Commencer par le O à 3H en montant à 2H – 1H – 12H pour tenso – 11H à 6H vers l'arrière et jusqu'à 3H pour terminer.

De là, redescendre vers 4H – 5H – 6H etc pour aller chercher le A et l'amener en Tenso à 12H, dans le ciel bleu. Penser ainsi à faire tout le cadran.

SAUTS LÉGERS SUR PLACE

*Relacher les épaules
Exagérer le mouvement en montant
les épaules jusqu'aux oreilles.*

CERCLE DES ÉPAULES

*Les épaules roulent sur elles-mêmes
autour de leur axe.
En avant puis en arrière.
Idée du mouvement de la vague,
accompagnée par le corps entier.*

LA CREME DE KI (garantie 100% énergie)

Frotter les mains loin devant, à hauteur des épaules.

*Les paumes sont vraiment l'une contre l'autre et la crème de ki s'élabore à l'intérieur.
Frictionner cette crème toute fraîche sur le visage, les bras, les épaules, le torse, le koshi, les jambes...*

PROJECTION DU KI

*En les frottant paume contre paume, monter les mains devant
jusqu'au-dessus de la tête, en étirant bien.
Secouer d'abord très souple et rapide, en tous sens,
comme on secoue des mains mouillées.
Puis secouer pour projeter son ki vers un arbre, vers les vignes,
vers la montagne, vers le ciel, au delà...*



LE PINGOUIN

*Les mains sont étirées vers le ciel par un fil imaginaire
fixé à l'articulation du poignée.
Les coudes lachent, les mains se retournent vers soi, le koshi
descend légèrement.*

*Les bras tombent en s'écartant et en allant loin derrière
tandis que le koshi remonte en donnant plus de puissance
au mouvement.*

Utilisation de la force gravitationnelle.

Les mains derrière font comme le pingouin.

*L'efficacité martiale est de pouvoir faire lâcher prise à deux personnes
qui vous saisiraient de chaque côté.*



En kumité, le partenaire fait le mouvement et aide l'autre à aller plus loin, à ouvrir plus, en utilisant le tranchant de ses mains et en envoyant l'énergie très loin.

Introduit TenShinGoSo dans le Ten Chin Jusso – O

7/ OUVERTURE SUR LES 3 NIVEAUX

Les bras sont croisés à hauteur de la poitrine et, de là, s'ouvrent vers l'arrière en bas tandis qu'un pied avance. Ils reviennent se croiser à hauteur de la poitrine et s'ouvrent à hauteur des épaules (très légèrement au-dessus) tandis qu'un pied avance. Ils reviennent cette fois en bas, parallèles, derrière, et s'ouvrent en haut, toujours parallèles, derrière tandis qu'un pied avance et que le regard monte vers le ciel en suivant les bras.

Le pied avancé permet d'étirer plus. C'est plus efficace que d'avancer et de réunir les pieds au moment d'ouvrir. Ne pas oublier de changer de pied.

8/ VARIANTE POUR L'OUVERTURE

Avancer en montant progressivement en shoko. Se mettre alors en position shiko-dachi et ouvrir vivement les bras à hauteur des épaules en sortant le son HA. Le regard à l'horizon.

Avancer avec les bras vers le sol. Se mettre alors en position hachiji-dachi (jambes légèrement ouvertes) et ouvrir en lançant les bras parallèles derrière la tête et en sortant le son HA. Le regard reste dirigé vers l'horizon.

Cet exercice peut se faire seul ou en kumite l'un en face de l'autre.

Il peut aussi se faire en cercle vers le centre.

9/ DESCENTE EN DOUCEUR

Entraîné par le poids des bras, le corps descend progressivement, vertèbre par vertèbre.

Descendre ensuite le koshi jusqu'en bas.

Remonter le fessier puis pousser dans les genoux puis pousser dans le koshi pour remonter le corps progressivement et doucement. Le corps est alors légèrement penché vers l'arrière et la tête se retrouve à 10H. De là, c'est le sommet du crâne qui donne le mouvement pour revenir à 12H.

Image de la pointe du casque prussien à suivre pour effectuer cette remontée.

Le mouvement peut se faire de lentement à un peu plus rapide, introduisant l'idée de la vague.

Introduit Wakamé dans le Ten Chin Jusso – O

10/ VARIANTE POUR L'OUVERTURE

En kumité, bras dessus, bras dessous, jambes légèrement écartées, pieds des partenaires collés l'un contre l'autre.

Avec la main libre, descendre jusqu'au pied opposé puis remonter loin derrière dans le ciel. Sur chaque position, insister 5 fois puis 3 fois puis 2 fois pour terminer par 1 fois dans un mouvement continu. Le regard suit le mouvement.

Changement de côté.

Pour les plus fragiles, on ne fait pas l'alternance en continu (1 fois) et on pratique l'exercice en version très douce.

2 photos de cet exercice par Nicole et Philippe.

11/ LE KOSHI DE CÔTÉ

Jambes écartées, sur environ la largeur des épaules (trop serrées ou trop écartées n'assurent pas l'équilibre pour cette pratique). Le regard à l'horizon.

Basculer le koshi sur la droite puis sur la gauche, en insistant 5 fois puis 3 fois puis 2 fois.

AO SORA TAISO EXERCICE DU CIEL BLEU



AO = bleu

*Ouverture en A puis en O.
En grands cercles complets.
En A, le regard suit le mouvement.
En O, le regard reste dirigé vers
l'horizon.*

*En kumité,
le partenaire aide à aller plus loin,
à ouvrir plus,
en utilisant le tranchant des mains et
en envoyant son énergie très loin.*



SORA = ciel

Les deux partenaires suivent le même mouvement

OUVERTURE SUR 3 NIVEAUX

- Les bras sont croisés à hauteur de la poitrine et s'ouvrent vers l'arrière en bas tandis qu'un pied avance. Le regard vers l'horizon.
- Les bras reviennent se croiser à hauteur de la poitrine et s'ouvrent vers l'arrière très légèrement au-dessus des épaules tandis qu'un pied avance. Le regard vers l'horizon.
- Les bras reviennent en bas, parallèles, et s'ouvrent vers l'arrière en haut. Le regard monte vers le ciel en suivant les bras.

Changement de pied.

Le pied avancé permet d'étirer et d'ouvrir plus.

C'est plus efficace que d'avancer et de réunir les pieds au moment d'ouvrir.

OUVERTURE EN "HA"

- Avancer en montant progressivement en shoko. Prendre la position shiko-dachi et ouvrir vivement les bras vers l'arrière un peu au-dessus des épaules en sortant le son HA. Le regard vers l'horizon.



- Avancer les bras vers le sol. Prendre la position hachiji-dachi (jambes légèrement écartées) et ouvrir en lançant les bras derrière la tête et en sortant le son HA. Le regard vers l'horizon.



Cet exercice peut se faire seul, en kumite ou en cercle en allant vers le centre.

DESCENTE EN DOUCEUR

Entraîné par le poids des bras, le corps descend progressivement, vertèbre par vertèbre. Descendre ensuite jusqu'en bas.

Remonter le fessier puis pousser dans les genoux puis dans le koshi pour remonter de corps doucement. Le corps se retrouve légèrement penché vers l'arrière et c'est alors le sommet du crâne qui donne le mouvement pour revenir à la position droite.

Image de la pointe du casque prussien (à suivre) pour effectuer cette remontée finale. Le mouvement peut se faire de lentement à plus rapide, introduisant l'idée de la vague et WAKAMÉ.

BANZAI - VARIANTE POUR L'OUVERTURE



Kumite bras dessus, bras dessous, pied contre pied, jambes légèrement écartées.

Avec la main libre, descendre jusqu'au pied opposé puis monter en ouvrant. Sur chaque position, insister 5 fois, puis 3 fois, puis 2 fois, pour terminer par une seule fois, dans un mouvement continu.

Le regard suit le mouvement

Si fragilité, l'exercice peut se pratiquer très doucement et exclure le mouvement continu.



KOSHI D'UN CÔTÉ À L'AUTRE

Jambes écartées, largeur des épaules (l'équilibre ne serait pas assuré avec les jambes trop serrées ou trop écartées). Seul puis en kumite.

Basculer le koshi sur le côté droit puis sur le côté gauche, en insistant 5 fois puis 3 fois puis 2 fois dans chaque position.

Basculer le koshi de chaque côté en distinguant 5 directions différentes et successives (entre 10H et 9H) et insister sur chaque position. Le regard vers l'horizon.

La tête est bien relâchée, de telle façon que le cou s'étire aussi.

En kumite, le partenaire aide à aller plus loin tout en faisant lui même le mouvement.



MÉDITATION DU FILTRE - NETTOYAGE ÉNERGÉTIQUE

De la position en croix, paumes des mains tournées vers le ciel, monter les bras et le regard vers le ciel. Former un parasol avec les mains (les doigts sont légèrement écartés et leurs extrémités se touchent).

Descendre ainsi progressivement en imaginant que le filtre ainsi formé purifie tout le corps, de la tête aux pieds, l'espace environnant et jusqu'au centre de la terre, jusqu'au magma. Le lieu se trouve ainsi purifié, celui alentour ! Mais si beaucoup de personnes de part le monde font cette méditation, ce sont autant de lieux qui se trouveront purifiés...

Basculer le koshi sur la droite puis sur la gauche en distinguant 5 directions différentes et successives entre 10H et 9H puis 3 directions différentes et successives.

La tête est bien relâchée. De cette façon, le cou s'étire aussi.

12/ MEISO JUMP

En kumité. D'abord debout puis accroupi avec les pieds bien au sol et la tête bien relâchée.

Educatif avant de reprendre l'exercice et d'y ajouter une touche finale.

Seul. Quelques meiso jump accroupi puis laisser le corps basculer vers l'arrière et s'allonger complètement au sol, jambes et bras étendus, pour un instant de relaxation.

En kumité. Aider son partenaire à sauter en le faisant avancer tranquillement. De debout, passer ensuite à accroupi dans le même mouvement puis inviter son partenaire à basculer vers l'arrière en le « lançant » doucement. Le laisser en profiter avant qu'il ne se redresse en prenant un peu d'élan et en croisant les jambes pour reprendre appui sur elles (comme lorsqu'on se relève d'une roulade). Changement.

13/ SAUTS SUR PLACE

En kumite, face à face. Aider son partenaire à relâcher en sautant sur place meiso jump. Relâcher les épaules, la tête... Le sentiment monte ensuite vers le ciel et les mains se lèvent légèrement, le partenaire s'ouvre en même temps qu'il se relâche. Revenir, remonter, revenir, remonter...

Introduit Hikari dans le Ten Chin Jusso – O

MÉDITATION ALLONGÉE

Tout le corps en contact avec le sol. Jambes et bras écartés.

MÉDITATION DU CIEL BLEU

De la position en croix, paumes des mains tournées vers le ciel, monter les bras et le regard vers le ciel. Former un parasol avec les mains, les extrémités des doigts se touchent, les doigts sont légèrement écartés, les paumes sont dirigées vers la terre. Le regard suit le mouvement du haut vers l'horizon.

Descender ainsi progressivement en imaginant que vous passez à travers ce filtre purificateur. Descender votre intention jusqu'au centre de la terre, jusqu'au magma.

Le lieu se trouve ainsi purifié. Le lieu autour de nous... Mais si beaucoup de personnes font cette méditation en des lieux différents, cela fera finalement beaucoup de lieux purifiés.

14/ SEIZA

Position seiza très écarté. Le corps passe devant, loin. S'installer comme pour lire. Plus loin encore, comme une grenouille écrasée sur la route, complètement aplatie.

Histoire des Australiens. Comment vont-ils ? Ca va, ils sont toujours accrochés !

En utilisant la loi de la gravité, on peut faire seiza de deux façons. Soit notre crâne est en haut, comme habituellement... Soit il est en bas et ça change tout ! Cette imagination peut notamment aider à avoir une position droite sans y mettre d'effort.

Autre image. Celle d'une boule plus grande que la main, trop grande pour être englobée par les doigts et que l'on saisit par une sorte d'aspiration avec le creux de la paume.

En utilisant cette image, en seiza, on peut avoir la sensation d'être aspiré par la terre ou d'aspirer la terre.

DES SAUTS EN DIVERSES DÉCLINAISONS

DES SAUTS EN DIVERSES DÉCLINAISONS

En kumite.

Quelques sauts debout puis, dans le même mouvement, sans rupture, accroupi avec les pieds bien au sol et la tête bien relâchée.

Educatif seul avant de reprendre le kumite : quelques meiso jump accroupi puis laisser le corps basculer vers l'arrière et s'allonger complètement au sol, jambes et bras étendus, pour un instant de relaxation. Se redresser en prenant un peu d'élan et en croisant les jambes pour prendre appui sur elles (comme lors de la remontée après une roulade).

Aider son partenaire à sauter en le faisant avancer tranquillement puis l'inviter à basculer vers l'arrière en le "lançant" doucement. Le laisser en profiter un moment.

En kumite.

Face à face, aider son partenaire à se relâcher en sautant sur place. Relâcher les épaules, la tête... et utiliser le rebond naturel, sans forcer.

Le sentiment monte vers le ciel et les mains se lèvent légèrement pour inviter le partenaire à s'ouvrir en même temps qu'il se relaxe. Revenir, remonter, revenir, remonter...

Idée de Hikari.

L'ARC EN CIEL



Les deux bras parallèles, en bas, derrière, à droite. Le tranchant des mains prêt à dessiner un grand arc en ciel.

Très doucement, avec l'idée de tracer ce bel arc en ciel avec le tranchant des mains et avec le regard loin, au-delà du petit doigt, le corps balance de derrière en bas à droite vers l'arrière opposé en haut à gauche, en passant par l'horizon.

Puis l'arc en ciel part d'en bas à droite pour aller vers un point à gauche un peu plus bas que le premier. Puis un point à gauche à l'horizontale. Puis un point à gauche un peu plus bas que l'horizontale. Puis un point à gauche en bas.

Puis, à l'inverse, de la gauche vers la droite.

Les jambes sont écartées.

Le mouvement peut être pratiqué de doucement à plus rapide.

15/ L'ARC EN CIEL

Les deux bras parallèles, en bas, à gauche, lancés vers le haut, à droite dans un grand balancement, avec le regard qui suit, au-delà du petit doigt, et le tranchant des deux mains qui dessinent un grand arc en ciel. Très doucement, avec l'idée de tracer ce bel arc en ciel. Le deuxième mouvement vise un point plus bas, le troisième un point à l'horizontal, le quatrième un point sous l'horizontal et le cinquième un point vers la terre.

L'exercice se fait de doucement à plus rapide, avec changement de côté, jambes légèrement écartées.

16/ TOURNER LES GENOUX

Ecarter les jambes avec une distance correspondant à une longueur de pied.

Tourner vers l'intérieur puis vers l'extérieur. Garder les pieds bien au sol. Masser le genou en même temps et aider ainsi le mouvement en passant de l'intérieur à l'extérieur de la rotule en suivant la rotation.

17/ MIDI

Le corps est droit, face à l'horizon, les jambes légèrement écartées.

Bras droit tendu vers midi, doigts rapprochés, paume tournée vers le côté gauche. Bras gauche tombant vers 7H, doigts rapprochés, paume vers l'horizon. Le bras droit descend de midi à 11H – 10H – 9H – 8H – 7H, récupère le gauche pour terminer à 6H. La paume de la main droite se tourne progressivement vers la terre. Le mouvement étire tout le côté droit.

En bas, percussions sur le koshi, sur les jambes.

Remonter et inverser. Le bras droit se place à 5H et le bras gauche descend de midi à 1H – 2H – 3H – 4H – 5H, récupère le gauche pour terminer à 6H..

En bas, percussions sur le koshi, sur les jambes.

Introduit La méditation Shintaïdo dans le Ten Chin Jusso – O

18/ ÉQUERRE

Jambes écartées, torse penché vers l'avant avec le dos à l'équerre, droit.

Les bras vont chercher derrière, entre les jambes, doigts ouverts et écartés vers l'extérieur. Puis remontent loin devant en dessinant progressivement la fenêtre du I pour aller chercher derrière, au dessus de la tête, avec la fenêtre du I. Le regard suit.

19/ TAISHINJUMP

De très très bas et très très doucement à de plus en plus haut toujours très doucement mais plus grand. Retour progressif à plus bas et plus doucement.

20/ WAKAME

Décliné en cinq versions

- Sur la version que nous pratiquons jusqu'à ce jour : « Ne soyez pas des pâtes trop cuites, Soyez *al dente* ».

Image du ressort en bon état : Ni trop lâche, ni trop serré. Il ne reste pas en bas comme s'il était cassé, il remonte assez rapidement à sa forme initiale.

- Avec le tranchant de la main droite, lever le koshi et le descendre en poussant dans la hanche du partenaire en diagonale vers le pied opposé. Si on « tranche » côté ventre l'énergie est dirigée vers le talon du pied opposé. Si on « tranche » côté dos l'énergie est dirigée vers les orteils du pied opposé.

TOURNER LES GENOUX



Écarter les jambes d'une distance correspondant à une longueur de pied.



Plier les genoux en gardant les pieds bien au sol Le regard vers l'horizon. Tourner les genoux vers l'intérieur puis vers l'extérieur en aidant le mouvement avec les mains qui massent les rotules en suivant la rotation.



L'HORLOGE

Le corps est droit, les jambes légèrement écartées.

Le bras gauche vient se positionner, tendu, à 12H. Le bras droit "pend" à 6H30.

Les doigts sont rapprochés et les paumes sont tournées dans le sens du mouvement.

Le bras gauche s'incline vers 11H - 10H - 9H - 8H - 7H, récupère le bras droit pour terminer à 6H.

Le mouvement a permis d'étirer tout le côté gauche.

En bas, rester un peu en imprimant quelques percussions sur le koshi et sur l'arrière des jambes.



Remonter doucement en position droite et inverser le mouvement pour étirer le côté droit.

Le bras droit s'incline de 12H vers 1H - 2H - 3H - 4H - 5H - 6H.



TAISHIJUMP

De très très bas et très très doucement à de plus en plus haut, toujours très doucement, mais de plus en plus grand.

Le pied qui reste au sol est "ouvert".

Doucement sur le genou de la jambe qui monte !

Retour progressif à plus bas et plus doucement.



- Avec le tranchant de la main droite, lever le koshi et le descendre en poussant et en s'enroulant autour d'une hanche du partenaire. Dans cette version, l'intention est dirigée également en s'enroulant autour du pied opposé, autour du talon ou autour des orteils selon la position devant ou derrière le partenaire.
- Avec le tranchant du bras, sur l'épaule du partenaire, en kirikomi puis arrivé au niveau de l'avant bras, le koshi descend et toute l'énergie est envoyée vers le pied opposé du partenaire. Attention de ne pas descendre le bras... C'est le koshi qui imprime le mouvement. Vérification de l'efficacité : Le partenaire tombe !
- En dai, toutes les combinaisons explorées + des « effets » de surprise, par exemple en tournant autour du partenaire avec le tranchant de l'avant bras voyageant sur ses épaules avant d'imprimer une impulsion. Autour du koshi...
- Wakame tous ensemble. Là où s'arrête le mouvement, les yeux fermés, conscience des autres et de leur place.

En dai, wakame se pratique les yeux grands ouverts et chacun est responsable de sa sécurité.

21/ DAIJODAN

En kumité. Un dans l'esprit de wakame pour accueillir la coupe. L'autre coupe en daijodan .

Debout, sur place, l'un en face de l'autre, proche. Celui qui coupe, doigts largement écartés. Celui qui reçoit attrape les poignées de son partenaire.

Ouverture en A, tenso, coupe avec le sentiment qui va au loin, qui tourne derrière le partenaire, l'enveloppe puis, dans le même temps, part des paumes des mains et descend à 45° dans le koshi du partenaire avec le souffle.

Vérification de l'efficacité : Le partenaire tombe !

ÉTIREMENTS

Partenaire allongé. Lui plier les jambes, genoux contre genoux. Grands cercles autour du plexus puis cercles plus petits en poussant plus loin. D'un côté puis de l'autre.

De face, toujours genoux contre genoux, pousser vers la poitrine.

Ramener les pieds du partenaire au-dessus de nos genoux pour saisir ses chevilles et amener ses jambes à angle droit. Dans cette position, soulever en tenant les talons ou les pieds à plein bras si on est trop petit !

Descendre les jambes pour les allonger au sol, et secouer en tenant les talons. Secouer d'abord les pieds puis l'ensemble des jambes, le mouvement s'imprime alors à l'ensemble du corps.

ÉTIREMENTS DES MÉRIDIDIENS DES BRAS

Debout, les mains à hauteur de poitrine. Une main reste dirigée paume vers soi alors que l'autre étire en poussant sur les doigts vers l'extérieur. Dans le même mouvement et le même étirement, en dessinant un arrondi vers l'horizon, descendre jusqu'en bas, jusqu'à la jambe (la même que celle du bras étiré), en étirant les méridiens de la main et du bras entier. Revenir à hauteur de poitrine et, toujours avec la paume dirigée vers soi, étirer doigt après doigt en commençant par le pouce et en utilisant la totalité de l'autre main. Dans ce dernier étirement, ne pas descendre jusqu'en bas.

FINAL

En cercle, en se tenant par les mains, les yeux fermés. Conscience de la présence et de la place de chacun, conscience de la nature environnante, des éléments, des sons, conscience de nos sens.



ÉQUERRE

*Jambes écartées, torse penché vers l'avant.
Le dos droit, disposé à l'équerre.
Aller chercher derrière, entre les jambes,
doigts largement ouverts.
Remonter en étirant loin devant. Les mains
dessinent progressivement la fenêtre du I.
Aller chercher loin derrière, au-dessus de la tête,
en gardant la fenêtre du I.*



ÉTIREMENTS

*Le partenaire est allongé sur le dos. Lui plier les jambes, genoux contre genoux.
Dessiner de grands cercles autour du plexus, puis des cercles plus petits en poussant plus loin.
D'un côté puis de l'autre.*

De face, toujours genoux contre genoux, pousser vers la poitrine.

*Ramener les pieds du partenaire au-dessus des genoux pour saisir ses chevilles et placer ses
jambes à angle droit. Dans cette position, soulever le partenaire en le tenant par les talons
(ou les pieds à pleins bras si on est trop petit!).*

*Allonger les jambes au sol et, en tenant les talons, secouer les pieds puis l'ensemble des jambes,
le mouvement s'imprime alors à l'ensemble du corps.*



ÉTIREMENTS DES MÉRIDIENS DES BRAS

Debout, les mains à hauteur de poitrine.

*La paume d'une main dirigée vers soi,
saisir l'ensemble des doigts avec l'autre main
et étirer vers l'extérieur.*

*En gardant l'étirement et en dessinant un arrondi vertical vers l'horizon,
descendre jusqu'à la jambe en étirant les méridiens de la main et du bras.
Revenir à hauteur de poitrine et, toujours avec la paume tournée vers soi,
prendre à pleine main chaque doigt, l'un après l'autre,
pour l'étirer vers l'extérieur. Commencer par le pouce.*



DAIJODAN

DAIJODAN

*En kumite, l'un en face de l'autre.
Dans l'esprit de wakame, pour accueillir
la coupe, celui qui reçoit attrape
les poignées du partenaire.*

Ouverture en A.

*Coupe daijodan, doigts largement ouverts.
Le sentiment va au loin, tourne
derrière le partenaire, l'enveloppe,
puis, des paumes des mains,
descend à 45° dans le koshi du partenaire,
accompagné du souffle.*



*“Ne soyez pas des pâtes trop cuites. Soyez des pâtes al dente”
“Ayez l’image du ressort en bon état, ni trop lâche, ni trop serré. Il ne reste pas en bas comme s’il était cassé, il remonte assez rapidement à sa forme initiale”*

WAKAME



WAKAME



WAKAME

Wakamé décliné en cinq versions

- **Lever le koshi et utiliser le mouvement de descente pour pousser dans la hanche du partenaire avec le tranchant de la main, en diagonale vers le pied opposé.**
L'énergie est dirigée vers le talon du pied opposé si elle part du côté ventre, elle est dirigée vers les orteils du pied opposé si elle part du côté dos.
- **Lever le koshi et utiliser le mouvement de descente pour pousser dans la hanche du partenaire avec le tranchant de la main, en poursuivant le mouvement par un enroulement autour de la hanche.**
Dans cette version, l'énergie est également dirigée vers le pied opposé mais elle s'enroule autour de lui, autour du talon ou autour des orteils selon la position devant ou derrière le partenaire.
- **Avec le tranchant de l'avant-bras, couper en kirikomi sur l'épaule du partenaire. A la fin du kirikomi, lorsque l'avant-bras est au milieu de l'épaule, utiliser le koshi pour envoyer l'énergie vers le pied opposé du partenaire.**
*Attention à ne pas descendre le bras ! C'est le koshi qui donne le mouvement.
Efficacité prouvée si le partenaire tombe !*
- **Daï. Explorer toutes les combinaisons et ajouter des effets de surprise.**
Par exemple en tournant autour du partenaire avec le tranchant de l'avant-bras, en voyageant autour de ses épaules avant d'imprimer une impulsion, en voyageant autour de son koshi avant d'imprimer une impulsion...
- **Tous ensemble en daï. Les yeux sont grands ouverts. Chacun est responsable de sa sécurité.**

MÉDITATION ALLONGÉE

Sur le dos, tout le corps en contact avec le sol, jambes et bras écartés.

*Et les Australiens ?
Comment vont-ils ?
Ca va bien ! Ils sont toujours accrochés !*

SEIZA

*En utilisant la loi de la gravité, on peut imaginer se mettre en seiza d'une autre façon.
Ou notre crâne est en haut, comme habituellement, ou il est en bas et ça change tout !
Le corps peut ainsi prendre une position droite sans effort.
Il pend !*



De la position Seiza très écartée

Si la main saisit une boule trop grande pour être englobée par les doigts, elle utilise une sorte d'aspiration avec le creux de la paume. Ainsi, en position seiza, on peut utiliser cette image pour avoir la sensation d'aspirer la terre ou d'être aspiré par elle.



Redressé en cobra



Encore plus loin, comme une grenouille écrasée sur la route, complètement aplatie.



Le corps passe devant, loin, comme pour lire

FINAL

*En cercle, en se tenant par les mains, les yeux fermés.
Conscience de la présence et de la place de chacun. Conscience de la nature environnante.
Conscience des éléments, des sons, de tous nos sens.*

LES PRATIQUES DU STAGE

« Étudier en regardant »

Extraits du rapport

ITO Senseï exprime son objectif dans ce stage :

Nous amener à ressentir le *feeling* juste avec notre partenaire.

Par extension, il s'agira d'expérimenter cette relation juste dans notre vie quotidienne.

ITO Senseï commence par une histoire :

Des anthropologues Américains partent étudier une tribu indienne d'Amazonie. Là, ils observent que les femmes tiennent leurs bébés contre elles et savent exactement quand l'enfant a besoin de faire pipi ou caca. Les anthropologues questionnent ces femmes pour savoir comment elles devinent les besoins de leurs bébés et le moment où ils surviennent. La question est incongrue pour ces mères qui ne peuvent expliquer ce qui est si naturel, ce qui est la Nature...

Le Shintaïdo est issu des arts martiaux.

La mort est supposée être à nos côtés (comme, par ex., en plongée).

Les exercices de base ont donc de bonnes raisons d'être pratiqués, pratiqués, pratiqués encore et encore.

Au Japon, un apprenti cuisinier passe 3 années à éplucher des légumes avant de pouvoir commencer à les couper ...

Puis encore quelques temps avant de pouvoir commencer à les cuisiner ...

Mais, même avec l'idée de la mort à nos côtés, les exercices se pratiquent avec le sourire et dans une condition relax.

Le sourire est très important dans tous les cas et particulièrement en cas de danger.

Wakamé kumite. Sei puis dai puis alternance après trois impulsions. Le kumite s'élargit à 4 partenaires, puis à 6 pour terminer tous ensemble..

Au début l'impulsion doit être franche mais peu à peu c'est l'intention qui domine et l'impulsion est de plus en plus légère.

Ouvrir les yeux très grands. Etre responsable de sa sécurité.

ITO Senseï nous a vu comme des particules d'eau chaude dans un bocal : Les particules bougent et montent. Puis le mouvement s'est calmé, l'eau a refroidi et les particules d'eau se sont calmées et sont redescendues.

Le wakamé collectif a créé un **mouvement circulaire** avec une sorte d'aspiration vers le centre. C'est un mouvement naturel, à l'image de la galaxie.

A La Mecque, les musulmans n'accèdent pas directement à la kabba. Ils s'en approchent en tournant en grands cercles qui se rétrécissent progressivement jusqu'à atteindre le centre de l'espace. Pour sortir, le chemin est exactement inversé. En aucun cas, l'accès n'est direct, tout droit. Il est probable que Mahommed n'ait pas donné cette directive mais qu'elle soit simplement issue d'un comportement naturel.

生酒のためお早く
お召し上がり下さい



菊水酒



清酒

アルコール分21度

原材料名 米・米こうじ

醸造アルコール・糖類

© L.D.

製造年月

**Toujours se connecter à la nature,
Ouvrir le chakra du cœur au ciel.**

**Accepter de se mettre en danger dans les kumite.
La pratique met en danger. C'est sérieux mais ce n'est pas la fin du monde. Souriez !**

**« Quand votre partenaire met votre vie en danger, il vous fait une faveur.
Il vous permet de vous confronter avec la mort. »**

ITO Senseï évoque la cérémonie du thé :

Pour expliquer l'importance de la façon dont nous portons les objets, au-delà de leur poids.

Porter quelque chose de léger ne signifie pas qu'on ne porte rien ! Il s'agit de porter d'une autre manière.

Porter quelque chose de léger comme si c'était lourd.

Et porter quelque chose de lourd suppose aussi une autre manière de porter.

Porter quelque chose de lourd comme si c'était léger.

Par extension et en application :

Pratiquer avec le bokuto comme à mains nues.

Et pratiquer à mains nues comme avec le bokuto.

ITO Senseï évoque la présence et l'attention à l'extérieur :

Le bokuto est au sol. Comment le prendre ?

De quelle façon se baisser pour prendre un objet ?

1/ En se coupant de l'extérieur, le regard et l'esprit concentrés sur le seul objet.

2/ En restant attentif à l'extérieur, les sens ouverts sur tout ce qui se passe alentour.

Comment faire ce que j'ai à faire sans me perdre ?

« Vous venez de vivre une expérience d'unification, d'amour.

Le niveau spirituel que vous avez atteint durant ce stage vous appartient à vous seul.

Vous pouvez arrêter le Shintaïdo pour diverses raisons. C'est OK. L'essentiel est de vous souvenir de ce que vous avez expérimenté durant cet atelier. Rappelez vous ce *feeling* et revenez-y si vous en avez la possibilité. »

HOLON

Hologramme vient de Holon

La notion de Holon :

Une seule technique contient toutes les autres. Chaque technique contient toutes les autres.

Une seule technique du Shintaïdo contient beaucoup de la philosophie du Shintaïdo.

L'aspect négatif serait de savoir que tout est contenu dans chaque cellule et de profiter de cette qualité pour faire des clones.

Parce qu'il ne faut pas oublier une autre dimension :

L'homme ne peut pas exister par lui-même, il fait partie de la planète ;

La planète ne peut pas exister par elle-même, elle fait partie de la galaxie ;

La galaxie ne peut pas exister par elle-même...

Les 5 niveaux
Les 5 effets du Shintaido sur notre corps et sur notre esprit

- 5/ **JIZDI** Comme c'est
- 4/ **SAE** Brillant
- 3/ **KIKI** Efficace, précis
- 2/ **NOBI** Ouvert, étiré (comme un élastique qu'on lâche)
- 1/ **NUKE** Faire tomber, relâcher les tensions, relâcher le stress (mesojump)

1/ et 2/ Développer sa force de vie – Échauffement + Eiko dai

3/ En avançant dans la pratique, on devient plus efficace, plus précis

4/ Le mouvement, désormais efficace et précis, devient brillant. Ça n'a pas besoin de se montrer, c'est là ! C'est le stade qui suit la précision et qui évite la représentation.

5/ Passer du Shintaido à la Vie et de la Vie au Shintaido. Utiliser le Shintaido dans la Vie et la Vie dans le Shintaido.

Qu'apporte la pratique ?

« Lorsque vous avez pratiqué Wakame, au début chacun donnait une impulsion véritable à son partenaire. Peu à peu, l'impulsion s'est faite plus légère et l'effet devenait de plus en plus efficace. Est-ce que cela vous rappelle quelque chose dans la vie ? ». Au lieu de donner un ordre strict, une indication légère et tranquille peut donner bien plus d'effets ! Dans une conversation, si votre interlocuteur est agressif, vous pouvez recevoir avec wakame et acquiescer en reformulant...

La Vie, c'est s'occuper des faibles et être ensemble.

Deux voies à suivre : Être fort et être humain.

Le Shintaido n'est pas une religion.

Il est unique et constitue le reflet de phénomènes naturels.

Le Shintaido est donc difficile à décrire, encore plus à comparer.

Le Shintaido responsabilise. Il peut agir comme un miroir. La pratique est difficile. C'est pour tout cela qu'il y a si peu de pratiquants.

On dit que, sur le champ de bataille, le Zen apporte infiniment plus de valeur que la méditation.

On dit que le Zen a beaucoup apporté aux arts martiaux.

Les Samouraïs pratiquaient le Zen et, en retour, leur mode de vie a beaucoup apporté au Zen.