

STAGE DU DOCTEUR YAYAMA & DE SENSEI TOKITSU

AOÛT 2016 – BARCELONE

Notes prises par Claude Bauhain sur l'enseignement du Dr. Yayama.

Ces notes destinées aux participants du stage viennent en complément des vidéos et des photos.

PREMIÈRE JOURNÉE

Les tensions sociales sont fortes aujourd'hui au Japon et en Europe. Il est essentiel de former sa résistance et sa force vitale pour vivre bien, même quand la situation est difficile. L'objectif est de donner forme à la force qui existe en chaque personne.

Le Dr. Yayama félicite Sensei Tokitsu pour le 10ème dan international qui lui a été attribué et dit que cette reconnaissance internationale l'a beaucoup touché. Ils se connaissent depuis 20 ans, le Dr. Yayama pratique la recherche médicale et Sensei Tokitsu la recherche en art martial, ils échangent sur leurs travaux.

Le Dr. Yayama étudie l'aïkido, le concept pratique de l'aïki est présent dans la pratique du sabre, l'objectif de l'aïki est de diminuer ou d'annihiler un ennemi. Le fondateur du aïkido, Maître Ueshiba a pratiqué de multiples disciplines martiales et atteint un niveau où il était capable d'annihiler la force de son adversaire.

Aïki signifie boîte noire :

Entrée

A B C D le contenu de la boîte noire

est

la fonction des chakras Sortie

A' B' C' D'

On s'exerce d'abord en répétant la force d'entrée. Il faut de longues années de pratique pour rechercher la force de sortie.

La force injectée va sortir transformée de l'autre côté. La recherche est de la faire ressortir sous une forme applicable de l'autre côté, ce qui nécessite de longues années de pratique. Ce schéma s'applique à la recherche de la santé et du bien-être, comme à celle de l'art martial.

Ce qui forme la boîte noire est la fonction des chakras. La formation des chakras peut s'effectuer de deux façons :

- par la méditation
- par les mouvements dans les arts martiaux.

La voie par la méditation est bien connue, la voie par les mouvements l'est très peu.

Le bâton d'aïki qu'a élaboré le Dr. Yayama vise à former une méthode de kiko pour ouvrir les chakras par des mouvements d'arts martiaux. Pour le stage, nous utiliserons des bâtons simples de la même longueur que les bâtons d'aïki (40 cm).

La méthode classique de l'aïki se pratique à deux. Avec ces bâtons, on peut s'exercer seul à la stimulation des chakras, ce qui permet d'améliorer la santé et, en l'associant à la méditation, de diminuer les risques de conflits avec les autres.

Exercices de préparation au daishuten avec les bâtons

Ces exercices permettent de diminuer les douleurs aux genoux et aux coudes.

Tenir le bâton par un anneau formé avec le majeur et le pouce, avec une grande souplesse et sans serrer le bâton, de la même manière que l'on tient un sabre japonais (le Dr. Yayama étudie le sabre avec son maître de aikido).

C'est une méthode de kiko pour les adeptes d'art martial.

Effectuer des mouvements du poignet en 8 à l'horizontale, sans bouger le coude.

Regarder l'extrémité du bâton pour faciliter le geste juste.

On peut aussi faire les exercices sans bâtons, mais l'efficacité est moins grande.

Parcours type

Engager le mouvement des 8 avec le poignet, puis associer successivement le coude, l'épaule, l'omoplate, les chakras du sternum, du nombril, du tanden, du coccyx.

Ensuite continuer le mouvement en suivant les chakras de 1 à 10 selon l'ordre indiqué ci-dessous.

Association des son aux chakra (anakata en japonais)

L'objectif est d'accentuer la sensation. En effet, on sent mieux les chakras en associant son et sensation et en répétant la série des sons.. Les sons sont courts, une syllabe.

Les sons associés aux chakras :

1 ko niveau du coccyx

2 fu tanden

3 mi niveau du nombril

4 yo niveau du sternum

5 i sous la gorge

6 muu front (3ème oeil)

7 na au-dessus de la tête

8 ya au niveau des pieds vers la terre, y associer une tension vers le coccyx

9 ko plus haut que la tête, vers le ciel

10 to sortie par les mains

Parcourir les chakras dans cet ordre.

Commencer par ressentir les chakras 1 à 10 en plaçant la main au niveau de chaque chakra.

Les 8 horizontaux

Effectuer les 8 du côté droit en suivant le parcours type, puis ressentir la différence entre le côté droit et le côté gauche ; faire de même du côté gauche.

Exercice à 2

Pour mesurer la différence de force entre les deux côtés, après avoir fait le parcours type d'un côté prendre le poignet de l'autre entre le pouce et l'index et tirer. Constater s'il y a une différence entre droite et gauche. On peut aussi mesurer la différence de force avec l'o'ring test.

L'o'ring test est une façon de mesurer la variation de la force que peut mobiliser une personne. Dans cet exercice à deux, celui dont on va mesurer la force joint le pouce et le majeur en exerçant une certaine force qu'il maintiendra constante au cours des exercices consécutifs. Le partenaire, avec les pouces des 2 mains écarte ces 2 doigts. La comparaison porte sur la force nécessaire pour écarter les doigts dans telle ou telle situation. Cet exercice n'est possible que si celui qui forme l'anneau cherche à mettre chaque fois la même force, sans crispation. Il ne s'agit pas du tout d'une confrontation de force entre les 2 partenaires.

Effectuer les 8 horizontaux du côté droit, du côté gauche, puis des 2 côtés en même temps.

Au cours des exercices, il faut chercher à ressentir la différence de ki entre les 2 côtés pour former les lignes internes de côté.

Imaginer le chakra du front comme un phare que l'on fait tourner dans la nuit.

Il est important d'activer ce chakra.

Les 8 de haut en bas

Effectuer d'abord les mouvements de 8 de haut en bas seuls, puis en suivant le parcours type associant sons et chakras, du côté droit, du gauche, puis des deux côtés.

Continuer avec des 8 horizontaux avec les 2 mains.

Exercice à 2

Constater si la force change quand on stimule les chakras .

Poser les mains à plat paumes vers le haut sur celles du partenaire et appuyer, avant et après avoir fait l'exercice. Comparer. Faire de même en reprenant 2 positions de l'aïkido l'une où l'on tient les poignets du partenaire, l'autre où l'on tient ses doigts, celle-ci très difficile car on a moins de force.

On a tendance à appliquer la force de l'épaule, il faut l'éviter et s'efforcer d'appliquer la force des chakras.

L'objectif est de renforcer les chakras, à la manière du daishuten.

Le Dr. Yayama a d'abord effectué les mouvements de façon verticale en suivant les principes du sabre japonais qui utilise la verticalité de l'énergie. Il a ensuite appliqué le même principe aux mouvements horizontaux et obliques.

Cette méthode permet de mieux réaliser le daishuten. Elle s'applique également pour le shoshuten qui vise à améliorer l'énergie et la santé en stimulant la circulation de l'énergie interne dans les viscères.

Les 8 horizontaux

Faire l'exercice des 8 horizontalement en s'efforçant de sentir la dimension de la verticalité, chercher à faire 2 cercles parfaits.

Faire les mouvements dans un sens, guidé par le petit doigt, puis dans l'autre sens guidé par le pouce.

Ne pas pencher le corps.

Lorsqu'on fait l'exercice avec un seul bâton, avancer le pied du même côté, le poids du corps porte principalement sur le pied opposé opposé en arrière. On peut varier en changeant l'appui et en avançant le pied du côté opposé.

Énergie du ciel et de la terre

Reprendre et adapter l'exercice de l'année dernière dont voici le rappel :

Les mains montent et descendent sur la ligne centrale, les paumes face à face, ensuite les bras s'écartent dans un grand cercle. Reprendre le même mouvement en inversant le sens. Faire ensuite le mouvement en opposant le sens de rotation des 2 bras, les paumes se croisent face à face au niveau du tanden.

Il s'agit de faire entrer simultanément l'énergie du ciel par la main en haut (comme une antenne) et l'énergie de la terre par la main dirigée vers le bas en imaginant une queue prolongeant la colonne vertébrale. Lorsque nous absorbons simultanément le ki dans les deux directions, celui-ci devient beaucoup plus puissant. On peut dire que nous faisons traverser notre corps par le ki du ciel et le ki de la terre de façon simultanée.

Avec les bâtons effectuer les mouvements latéralement, plus près du corps, en prêtant attention aux variations des positions des mains.

Commencer par faire les mouvements d'un seul côté, un pied en avant, on peut aussi changer le pied avant. Faire ensuite les mouvements avec les 2 bâtons en miroir dans les 2 sens, puis avec les bâtons tournant en sens opposé, croisement de l'énergie du ciel et de la terre.

Exercices à 2

Applications en s'efforçant d'utiliser le corps énergétique.

En aikido, dans le dégagement des prises, un objectif est de pousser en effleurant, d'effacer la force de l'autre. Il est difficile d'y parvenir, c'est pourquoi on dit : «Ne résistes pas». Oscar a fait des rencontres dans plusieurs dojos d'aikido. Avec les techniques du karaté il n'a pas été vaincu, car très peu de personnes sont capables d'appliquer le aïki.

Questions-Réponses

Q - Pourquoi, dans le parcours type, commence-t-on la descente à partir de omoplate/sternum.

R - L'omoplate et le chakra du sternum sont très importants, car ils sont connectés à l'ensemble du corps.

Q - Quels exercices pour contrôler les allergies ?

R - Il n'y a pas d'allergie en général. L'allergie est une réaction qui veut envoyer à l'extérieur quelque chose qui ne correspond pas à l'état du corps. Quelle est votre allergie ?

- Allergie à l'humidité avec écoulement nasal et difficultés à respirer.

- Ce n'est pas l'humidité qui est la cause de l'allergie, mais les moisissures et micro-insectes qu'elle génère. Vous pouvez utiliser pour nettoyer la maison un aspirateur fabriqué en Allemagne, le K(R)obote et placer des absorbeurs d'humidité.

Q -Quels exercices de kiko pratiquer pour lutter contre le cancer ?

R - Le cancer, comme les autres maladies graves est du à une combinatoire, différente dans chaque cas, de la pollution métallique, de l'électromagnétisme, des produits chimiques, des virus sur lesquels se greffe le stress.

Il est difficile d'éliminer ces cause et l'exercice du kiko seul ne le permet pas.

Une équipe de médecins japonais vient de mettre au point une chimiothérapie que le Dr. Yayama commence à mettre en pratique car elle évite les déperditions qui lui faisaient jusqu'ici refuser d'appliquer les chimiothérapies.

Q - Quel est le bois du bâton d'aïki ?

R- Le bâton permet d'augmenter l'efficacité du kiko et par là l'immunité.

Le choix du bois est important, c'est un bois africain. C'est Dr. Yayama qui a fait le dessin . Il conçoit que l'univers est formé de spirales et il a fabriqué cette forme qui en est inspirée. Ce qui relie notre énergie à celle de l'univers est la forme spirale.

Q – Quelle sensibilité à l'énergie ?

R- Le concept de do ou michi, voie, comporte l'inspiration de progresser par rapport à sa propre sensibilité à l'énergie. Dans l'unique cadre de notre capacité personnelle, nous ne pouvons pas aller au delà d'une certaine limite. Si l'être humain est conçu comme un objet seulement physique, les limites sont étroites, le concept s'élargit à partir du moment où on conçoit notre corps à la fois physique et énergétique. Cette compréhension pousse à progresser davantage.

DEUXIÈME JOURNÉE

Zen shita kiko, zen de la langue

Placer le haut de la langue derrière les dents supérieures. En reculant la langue, trouver le point précis où notre force est augmentée, contrôler avec l'o'ring test.

Placer le haut de la langue sur ce point et créer une tension comme si on tétait un biberon. En déplaçant la langue de quelques millimètres du côté droit, l'énergie du corps augmente du côté droit (à constater avec l'o'ring test), de même du côté gauche.

Une fois la langue positionnée, serrer l'anus.

Y associer les exercices vus hier pour stimuler les chakras avec son, dans l'ordre de 1 à 10.

Déplacer la position du haut de la langue : gauche/ droite/ centre en introspectant le changement au niveau des chakras, afin d'avoir conscience de l'énergie qui vient de la terre : kundalini.

Ce kiko a été élaboré sur la base de l'enseignement d'un maître zen que le Dr. Yayama a suivi.

Dans le zen classique, on préconise cette position de la langue pour la méditation, mais on ne précise pas pourquoi. Dr. Yayama a cherché à savoir pourquoi, à travers son kiko.

En positionnant la langue et créant une tension comme pour téter, mais légèrement, sans que cela soit visible de l'extérieur, vous devez sentir une réaction dans la zone vitale derrière la tête. L'énergie de cette zone augmente. Des déplacements de la langue droite/gauche/centre renforcent la force vitale de l'ensemble.

Exercices de renforcement de l'énergie

Du côté droit, positionner la langue et serrer l'anus, pied gauche en avant, faire ritsu zen et ressentir les chakras avec le son comme hier.

Faire de même du côté gauche, puis avec la langue en position centrale.

Au Japon on pratique assez souvent le zen de la langue, en voici quelques exemples : un cycliste habitué à de longs parcours a constaté qu'il se fatiguait beaucoup moins en appliquant cette méthode, de même des personnes qui lisent beaucoup et aussi des étudiants préparant un concours voient leur fatigue diminuer, un directeur d'entreprise lors de discussions avec ses clients ou avec ses employés évite le stress. Il y a donc des applications dans la vie pratique, en particulier pour bien s'endormir le soir.

Pour s'exercer au zen de la langue effectuer le parcours des chakras en plaçant la langue successivement à droite, à gauche, au centre,. Faire 3 répétitions (soit 90 fois 3 répétitions, chacune de 3 fois les 10 chakras) ou 5 répétitions. Si vous avez peu de temps, faire seulement le centre.

Exercice à 2

L'un en face de l'autre, l'un est en position de combat, l'autre essaye de désamorcer la situation en pratiquant le zen de la langue. Observer.

Questions-Réponses

Q - Comment mettre la force dans l'o'ring test?

R - L'o'ring test ne peut avoir de résultat que s'il est fait avec la volonté de savoir, donc pas d'explosion de force. C'est une technique qui permet de connaître son état actuel. L'o'ring test est souvent mal compris, il est fait pour faciliter la lecture de ce que l'on ressent. Si l'on est très sensible il est inutile.

R- L'objectif de ces exercices est la capacité d'extérioriser et de recevoir. Les parcours droite/gauche/centre ont un effet de synchronisation de l'énergie.

R - Vous pouvez éprouver en faisant les exercices des sensations fortes, différentes selon les personnes, continuez à les faire sans y attacher d'importance, il peut s'agir d'un rééquilibrage

de votre corps. Ce sont des exercices intensifs qui doivent s'appuyer sur la stabilité du corps, stabilité, acquise par le kiko. Donc faites attention si vous les communiquez à des personnes qui n'ont pas pratiqué le kiko.

Exercice en faisant tourner les bâtons

- Faire tourner un bâton en forme d'hélice. Pour rectifier le mouvement, tourner lentement en regardant le bout du bâton, puis en le tenant avec l'autre main. Ensuite effectuer le mouvement horizontalement en faisant le parcours type, dans un sens puis dans l'autre.

En aïki, les positions du poignet sont essentielles. Elles correspondent à des stimulations de différents chakras. Le bras est traversé par de nombreux méridiens que l'on peut stimuler, par exemple la paume qui correspond à la respiration.

En aïkido, environ 60% des exercices suivent la direction haut/bas, s'y ajoutent des mouvements circulaires.

Faire l'exercice haut/bas en tournant, le faire aussi croisé. Faire l'exercice latéralement dans les directions croisée et parallèle.

Applications dans des exercices à 2.

En étant tenu par les doigts, faire lever et descendre le ki de l'autre.

TROISIÈME JOURNÉE

Le zen de la langue – les étapes

Étape 1 – Placer la langue en arrière des dents, au milieu et faire comme si on tétait un biberon, durant un mois pour ceux qui ne pratiquent pas le kiko

Étape 2 – Serrer les muscles de l'anus et y ajouter l'étape 1, durant un mois.

Étape 3 – Exercice de l'étape 2 en déplaçant la langue à droite, à gauche, au milieu ou inversement, finir toujours par le milieu, durant 3 mois.

Étape 4 – Renforcement : effectuer l'exercice de l'étape 3 en se concentrant sur les chakras avec les sons, dans l'ordre de 1 à 10 : énergie de la terre, kundalini , puis dans l'ordre de 10 à 1 : énergie du ciel, prana.

Si une personne n'est pas avancée en kiko, il est indispensable qu'elle respecte la progressivité, sinon des problèmes difficiles à contrôler risquent d'apparaître.

Exercices pour contrôler la montée et la descente de l'énergie

Reprendre l'exercice d'hier : positionner la langue, serrer l'anus, associer la stimulation des chakras avec son, dans l'ordre de 1 à 10. A faire par séries de 3 en déplaçant la position du haut de la langue : gauche/ droite/ centre, ressentir l'énergie qui vient de la terre : kundalini.

Faire le même exercice en stimulant les chakras dans l'ordre de 10 à 1, ressentir l'énergie qui vient du ciel, prana.

Faire les deux exercices alternativement avec les bâtons, direction haut/bas. La stimulation de l'énergie de la terre a un effet de renforcement, celle de l'énergie du ciel un effet calmant. Si nécessaire se concentrer sur le second exercice.

A la fin, condenser les exercices en émettant le son « fuun », à répéter plusieurs fois selon le ressenti.

Effectuer une série d'exercices avec bâton en position de zazen (assis, jambes croisées). Au

cours des exercices, ressentez bien le parcours de l'énergie qui monte d'un côté ou dans l'ensemble du corps.

Lorsque vous arrivez vous-même à contrôler la montée et la descente du ki dans votre corps, il devient possible de la communiquer.

Exercice à 2

Le Dr Yayama se place face à un élève en faisant un geste vers le haut ou vers le bas en projetant le ki, avec le son fuun, son vis-à-vis ressent fortement le passage de l'énergie.

Se placer face à face, les mains, paumes tournées vers le haut, se touchant.

L'un des deux, après avoir fait passer l'énergie dans son corps fait pression sur les mains de l'autre qui oppose une certaine résistance. Observer. Faire l'exercice dans les deux sens : énergie de la terre et énergie du ciel

Exercice horizontaux avec les bâtons

Mouvements d'hélices à l'horizontale dans les 2 sens , le faire avec le sens de rotation des 2 bâtons en opposé, puis en parallèle. L'objectif est de bien faire ressentir les lignes à l'intérieur du corps.

Ensuite faire les mouvements en suivant les chakras avec son.

La technique du vent en aikido est un mouvement en spirale, il s'agit de bouger les chakras et pas les poignets. Pour vous dégager d'une saisie, effectuer le geste de monter en tournant en tenant la main de l'autre. Lorsque quelqu'un vous saisit les poignets, vous avez tendance à mettre la force dans les épaules. Pour cet exercice, imaginer le vent en spirale qui traverse les chakras.

Faire l'exercice à 2, l'un tient les bâtons et crée le mouvement spiral.

En aikido, dans les exercices où l'on vous tient, évitez de déplacer la main. Quand l'autre vous prend le poignet, faites comme si vous lui donniez votre main. Sans bouger le poignet, tournez le corps et le bras. Bougez d'abord les chakras et attendez que le vent souffle de manière spirale. Quand on essaye d'agir avec force, c'est douloureux. La condition de réussite de cet exercice quand vous êtes tenu est de bouger sans que l'autre ne sente aucune résistance. Chaque mouvement cause une pression, donc il ne faut pas bouger l'endroit tenu, mais seulement le chakra et après avoir fait bouger le bras, faire bouger la main. Ceci requiert une souplesse de l'omoplate. Il s'agit de monter la main sans bouger le poignet.

Exercice de mobilité des omoplates

Exercice assis en position zazen, faire des 8 horizontaux, verticaux, en avant et en arrière, dans les 2 sens.

Libérer les omoplates vise à accroître la capacité respiratoire et aussi à adoucir les tensions montantes. S'exercer seul avec un objet permet d'améliorer la qualité des gestes.

Questions-Réponses

Q - Que signifie la son fuun?

R – L'être humain pense beaucoup de choses sans prononcer de son. En récitant la suite : hi...to , vous pouvez entrer dans un état où vous ne pensez plus. Pour entrer dans un état de non pensée on utilise des suites de sons. La série que j'utilise vient du renversement des sons du comptage japonais ancien. Dans le bouddhisme secret, on utilise des mandalas composés suites de sons pour parvenir à l'état de non pensée. En utilisant des chiffres renversés, on peut éliminer la religion tout en gardant l'effet sur notre cerveau. Si on prononce un, deux... il y a la connotation des chiffres, en maintenant seulement une syllabe, on se détache de la progressivité du chiffre.

Q – Comment voir si quelqu'un est prêt à passer de l'étape 1 à 2 ?

R - Faire l'expérience avec quelqu'un de stressé et observer.

Les exercices que nous avons fait correspondent à un niveau avancé, ils n'ont pas encore été enseignés au Japon.

Ceux qui sont bien avancés en yoga ont conscience des chakras, mais jusqu'ici on n'a jamais vu cette conscience se former au moyen d'une méthode d'art martial. Dans l'art martial japonais la notion de ki est présente, mais aucune méthode n'utilise les chakras. Seuls quelques maîtres sont capables de mettre en œuvre la sensibilité du ki.

Le zen de la langue est très répandu, mais il n'y a pas de méthode qui utilise clairement le placement de la langue en relation avec les chakras tel que nous l'avons pratiqué. Le ressenti et l'effet en sont différents pour chacun.

Maître Ueshiba était capable de mettre en œuvre cette capacité, il utilisait ce que le Dr. Yayama appelle la boîte noire. Puisque la boîte noire n'a jamais été ouverte, ses élèves n'ont jamais compris ce qu'elle contenait.

Le Dr. Yayama pense qu'il faut ouvrir la boîte noire pour que tout le monde puisse y accéder.

Q – Comment faire une détoxination ?

R – 1) Transpirer

2) boire beaucoup d'eau pure

3) Sauna une fois par semaine

Exercices en position zazen

Placer la langue, serrer l'anus, ressentir les chakras avec sons avec la langue successivement à droite, à gauche au centre, si la langue est du côté droit, ouvrir la main droite et fermer la main gauche.

Exercices avec les bâtons.

Exercices à 2 gestes d'apaisement

Après les exercices, faire le geste d'apaisement japonais, les bras avancés ouverts vers l'avant, en reprenant la formule traditionnelle d'apaisement : ma, ma ,ma... permet d'apaiser l'agressivité de l'adversaire.

Le geste est la forme physique, l'important est l'énergie qu'il véhicule, si on fait seulement le geste avec les mains il n'a pas d'efficacité.

Pour faire venir vers soi une personne que l'on aime (irashi en japonais) ouvrir les bras avec le geste des mains qui attire en émettant de l'énergie pour le faire approcher.

C'est possible si vous ressentez votre champ énergétique et celui de la personne qui est en face de vous. Vous essayerez alors d'attirer l'aura de l'autre. Il faut d'abord chercher à percevoir l'aura (champ énergétique) de la personne, ensuite votre corps énergétique et enfin essayer de l'attirer.

QUATRIÈME JOURNÉE

Pourquoi faisons-nous le kiko avec un bâton ?

L'énergie ki n'est pas visible. Comment pouvons-nous capter cette énergie non visible ?

Le Dr. Yayama utilise le concept de aïki, car il permet de manifester le phénomène du ki de façon visible et concrète. On nous a inculqué depuis l'enfance une vision de la vie comme un ensemble matériel. Pour se détacher de cette habitude de penser, se rendre compte que le corps matériel se double d'énergie, il utilise le aïki.

La différence de niveau en art martial repose sur la force physique et sur l'énergie.

En tant que médecin il pratique l'acupuncture, il a observé que le résultat n'est pas le même si l'aiguille est enfoncée sur une base seulement technique ou si le soignant y met son énergie, ki. Dans sa clinique, il a observé des résultats nettement différents, il en va de même pour le zero-gread.

Le Dr. Yayama fait un alliage pratique entre le kiko et le concept d'aïki pour que ce qui est invisible prenne une forme concrète.

Exercice de synthèse

8 vertical dans les 2 sens, 8 horizontal avec bâtons en miroir et avec bâtons parallèles, dans les 2 sens, 8 ciel-terre dans les 2 sens.

Exercices à 2

- Exercice assis : les mains paumes vers le haut se touchent. Lever et abaisser les mains du partenaire après concentration d'énergie, effectuer les exercices assis pour éviter d'utiliser la force des jambes.

1) faire monter le ki à l'intérieur de notre propre corps

2) ressentir le ki de l'autre

3) faire passer.

Si l'autre peut utiliser le ki, il parviendra à résister s'il utilise un ki supérieur.

Comparer les effets si l'un et l'autre utilisent le ki simple, si l'un utilise le ki avec la langue... C'est un bon exercice à programmer avec une personne qui utilise le ki, pour mesurer et améliorer votre niveau.

- Pour soulager une douleur, se préparer avec les 8 horizontaux.

- Bloquer une attaque

Pour arrêter une attaque avec coup de pied, comparer le blocage avec la force musculaire et la défense par le ki.

Lorsque l'autre ne parvient pas à donner le coup de pied, c'est que tout le corps est concerné lorsqu'on touche seulement sa main, car l'ensemble de l'énergie accumulée est transmise.

Si pendant la saisie, une 3ème personne fait le o'ring test à l'attaquant, quand c'est un blocage en force, l'énergie de défense se développe et sa résistance augmente. Quand c'est la défense par le ki, le test montre une diminution de sa force.

- Quelques exemples de self défense pour les femmes

Dégagements vers le haut ou vers le bas du poignet saisi.

Quand vous êtes tenue, bouger les chakras sans bouger le point de contact, si l'adversaire vous prend le poignet, donnez-le lui. Habituellement vous faites le mouvement avec la main et le poignet. Il s'agit de confier le poignet à celui qui vous tient et de bouger les chakras.

Jisei nai sho : faire confiance à votre énergie intérieure

Ceux qui ont produit des œuvres d'art ne l'ont pas fait seulement en suivant des systèmes appris. Quand un peintre met une couleur, c'est parce qu'il ressent que c'est cette couleur-là qu'il faut mettre, donc il fait confiance à sa sensibilité. En art martial, on fait répétitivement l'apprentissage technique. Il faut réfléchir, capter en comprenant quel est le principe qui produit les gestes.

Quel que soit le nombre de répétitions que vous faites, ce sera comme l'usage d'un ordinateur, quelles que soient les opérations que vous faites, cela ne va pas modifier les capacités de l'ordinateur. Ce que vous avez à faire est semblable à changer les capacités de l'ordinateur.

Jisei nai sho, voir à l'intérieur de soi pour développer ses capacités

Pensez à ce que nous avons développé sur les chakras avec son et respiration. Les applications sont multiples. Cela n'a pas de sens de comparer une application à l'autre. Ce qui est important dans notre pratique n'est pas l'application, c'est le centre, c'est la base de notre création.

Ce qui est central touche le travail, la santé, les relations humaines. Ce que cherche le Dr.

Yayama avec le kiko et les arts martiaux est un ensemble d'applications au moyen desquelles nous pouvons toucher notre centre, notre manière d'être.

En ce qui concerne les arts martiaux, pour gagner un combat, il suffit d'une arme. Les répétitions visent autre chose, il s'agit d'ouvrir la boîte noire dans laquelle le système des chakras, produit des transformations, dans laquelle nous pouvons avancer en ce qui touche à l'intelligence.

Le Dr. Yayama a fait 5 ans d'aïkido, en aïkido on ne touche pas à la boîte noire, on fait des répétitions techniques. Il pense que Maître Ueshiba a eu accès à la boîte noire.

Il mène sa recherche sur la base du jo nai sho et encourage à pratiquer le Jiseido sur cette base.

Il souligne l'importance du aïkido, stimulation en utilisant les sons.

Pour pratiquer un art martial, il faut que vous puissiez avoir confiance en vous. Si vous constatez une stagnation dans certaines zones, utilisez le kiko pour les développer. Le jo nai sho vous invite à appeler votre attention sur vous-mêmes pour pouvoir développer cette sensibilité.

Questions-Réponses

Q – J'ai constaté que l'état d'esprit en combat se modifie quand on prend la posture du kiko.

R - Le Dr. Yayama comprend très bien le mode du combat. Il aura 64 ans cette année or la force physique baisse à partir d'un certain âge, même en faisant des exercices, mais la force mentale continue à se renforcer, donc il faut combiner les 2 pour développer la qualité de son art martial en vieillissant. Si on reste dans le domaine physique, fatalement on va s'affaiblir. L'énergie mentale apporte une progression à long terme.

Q- Je trouve plus de puissance en suivant du regard les chakras de l'adversaire .

R - Le ki peut émaner à partir des mains, des yeux, du centre du front.

Par exemple pour le ki à partir des yeux et du front, concentrer l'attention sur le front et les yeux en faisant les exercices. En faisant les 8 avant- arrière avec le bâton, penser à envoyer et capter l'énergie à partir du front et des yeux. Faire ces exercices en projetant d'abord vers le mur. Il est possible aussi de faire les exercices face à un arbre très vigoureux. Il s'agit d'exercices pour émettre et reprendre l'énergie à partir du front et des yeux. Cet exercice est puissant, il est possible qu'en le faisant le cerveau se fatigue.

Faites attention, si vous vous concentrez uniquement sur le front et les yeux, cela peut provoquer des migraines. Faites l'exercice en cherchant l'équilibre sur l'ensemble des chakras, avec les sons.

C'est un exercice très difficile, il est plus accessible si vous vous aidez des mains. Commencez par former une liaison entre le front et les mains, comme si vous envoyiez une poussée de ki vers le front, puis vous l'aspiriez. C'est comme si vous formiez une boule de ki entre le front et les mains.

Lorsque vous essayez d'attirer quelqu'un il est difficile d'y parvenir avec seulement le geste d'ouvrir les mains. Essayez d'associer les mains avec le regard.

Si vous faites l'exercice seulement avec le front le risque de migraine est très important. Il vaut mieux faire l'exercice avec l'ensemble des chakras.

En vous arrêtant longtemps sur un chakra, vous le stimulez et votre sensibilité se développe. En effectuant les 8, imaginez une flamme au bout d'un bâton qui se déplacerait dans la nuit.

