8juin 2011

Théorie avec GM pendant le cours des ceintures rouge.

Gm commence par nous dire qu’il a constaté que nous faisons bien la rotation des membres.

Alternance haut bas

Alternance gauche droite.

Il faut parfaire les 4 types d’attitudes du combat : Attaque, défense, changement et contre attaque qui en fait sont pairés comme suit :

Attaque et changement

Défense et contre attaque : on ne peut pas être victorieux en ne faisant que parer. Il nous arrive parfois de faire des contre attaques inconscientes mais rien de réfléchit. Nous n’avons pas encore fait la défense intelligente non plus, seulement des réflexes.

Mais il ne voit pas encore la fusion des 5 animaux. Nous ne faisons que le tigre et la grue.

Il faut ajouter le léopard mais surtout le dragon. Il faut faire une préparation adéquate en développant la poigne du dragon. Cette poigne permet de briser la vitesse de l’adversaire ( à utiliser sur des adversaires plus rapide que soit.) On attrape les coups en plein vol. Une fois que le dragon est intégré, apparemment le léopard devient la suite logique grâce à la capacité qu’il donne de pénétrer la défense. D’ailleurs lorsque la force de saisi est suffisante on peut simplement paralyser l’adversaire en attaquant des endroits précis (GM nous montrera en temps et lieu)

Pratique pour le dragon : attraper de sac de sable en vol. On peut éventuellement faire avec l’attrapant dos au lanceur. Le lanceur donne un signal sonore puis lance. L’attrapant se retourne et attrape. Ça développe le 6 ième sens.

Pratique des formes sur place : permet de développer la force et la stabilité. On devient plus compact et beaucoup plus rapide « parce que les muscles sont toujours pressés? ».

Une fois que la fusion des 5 animaux est acquise l’étape physique est complète. On entre ensuite dans des pratiques qui double la vitesse, la force et la solidité.

Les conditions nécessaires pour être maître et Grand Maître.

On enseigne qu’à ceux qui vont faire grandir l’école.

Harmoniser la vie privée avec la pratique.

Cultiver une belle image.

Si quelqu’un veut rester pour faire le cheminement de 3 à 6 ième dang, il faut qu’il reste à l’école et qu’il occupe une place importante. Être un bon disciple pour devenir un bon maître.

Ne pas faire de gaffe. (Quand on offre quelque chose à GM il faut que ce soit un vrai cadeau. Faire les choses avec cœur pour que GM ait envie de nous enseigner.

Lorsqu’on entreprend une action, il faut éviter le refoulement. Sinon, le désir réel finit par ressortir comme de chevaux déchaînés. On agit alors sans conscience et parfois même cela peut mener à la folie.