

BUDO

A quoi servent
les katas et
comment les utiliser
pour progresser

REFLEXIONS
Les éveilleurs
de conscience

ENERGIE
Démystifier
le Ki

DOSSIER
Méditation
et arts
martiaux

KARATE
Hommage
à Ibrahim
El Marhomy

KUNG FU
A Taiwan
avec M^o Lo
Man Kam

CINEMA
La chronique de
Seydina Baldé

JAPON
Les armures
de samourais

OKINAWA
M^o Sato, 10^o dan
Shorinji-ryu

LES ÉVEILLEURS

A l'heure des bouleversements technologiques et des changements de mentalité, un retour vers l'essentiel s'avère nécessaire dans le monde des arts martiaux traditionnels et dans celui de la self-défense conventionnelle. Eric Garnier Sinclair n'hésite pas à dénoncer le « gréganisme ou le moutonisme martial » orchestré, qui bloque l'accès aux passages secrets de votre cerveau et à l'Invisible, dans lesquels se cachent les secrets des grands Maîtres. Suite de notre rubrique Réflexions.

J Je rappelle (à qui veut bien l'entendre) qu'il revient à chacun(e) de tracer soi-même son chemin de vie pour arriver au monde de l'esprit. Dans un monde où tout est analysé, scruté, décortiqué, il existe « un autre monde invisible et harmonieux où le temps et l'espace n'existent pas, celui de l'Esprit, de la Conscience et de l'Intuition (ou Ressenti) ». Malheureusement, peu de hauts-gradés connaissent l'existence même de l'autre versant de la montagne (OKUDEN – HIGI) et/ou ignorent la façon d'y accéder pour de multiples raisons que je vais tenter de vous expliquer dans cette chronique. Certaines histoires des Maîtres d'antan renferment des secrets inestimables, comme celle du rêve à Bizan écrite en 1907 par « l'immortel » Shiro SAIGO 10ème Dan, surnommé « Le Chat du Kodokan » (certainement le plus exceptionnel génie que le Judo n'ait jamais connu). Ce « compagnon du devoir » nous offre à travers ce conte une véritable passerelle pour accéder au HIGI (secrets). Pour celles et ceux qui sont à la recherche de la « vérité », une poignée d'éveilleurs de conscience martiaux (connus ou inconnus) vous conseille de vous appuyer sur le travail des Maîtres du passé, sur les recherches scientifiques du présent afin de penser et agir avec le futur. Seule cette équation sera garante de la survie de arts martiaux traditionnels. Personnellement, je reste persuadé que la recherche dans le développement des capacités cérébrales permettra de sortir les arts martiaux dans leur ensemble de la désinformation et de la mystification. Après presque un demi-siècle dans le monde des arts martiaux et des sports de combat, vivre seul presque 5 ans

en pleine forêt Batave fut la plus riche de toutes mes expériences sur le cerveau et l'esprit, en lien avec l'art martial de combat de survie. Elle a libéré un potentiel que je sous-estimais et m'a permis de comprendre une phrase, jadis maintes fois répétée par mon Sifu « Ecoute le silence et tu veras l'invisible ». L'initiation au druidisme et cette expérience m'ont permis de quitter le monde du PARAITRE (grades, reconnaissances illusoire...) pour celui du verbe ETRE.

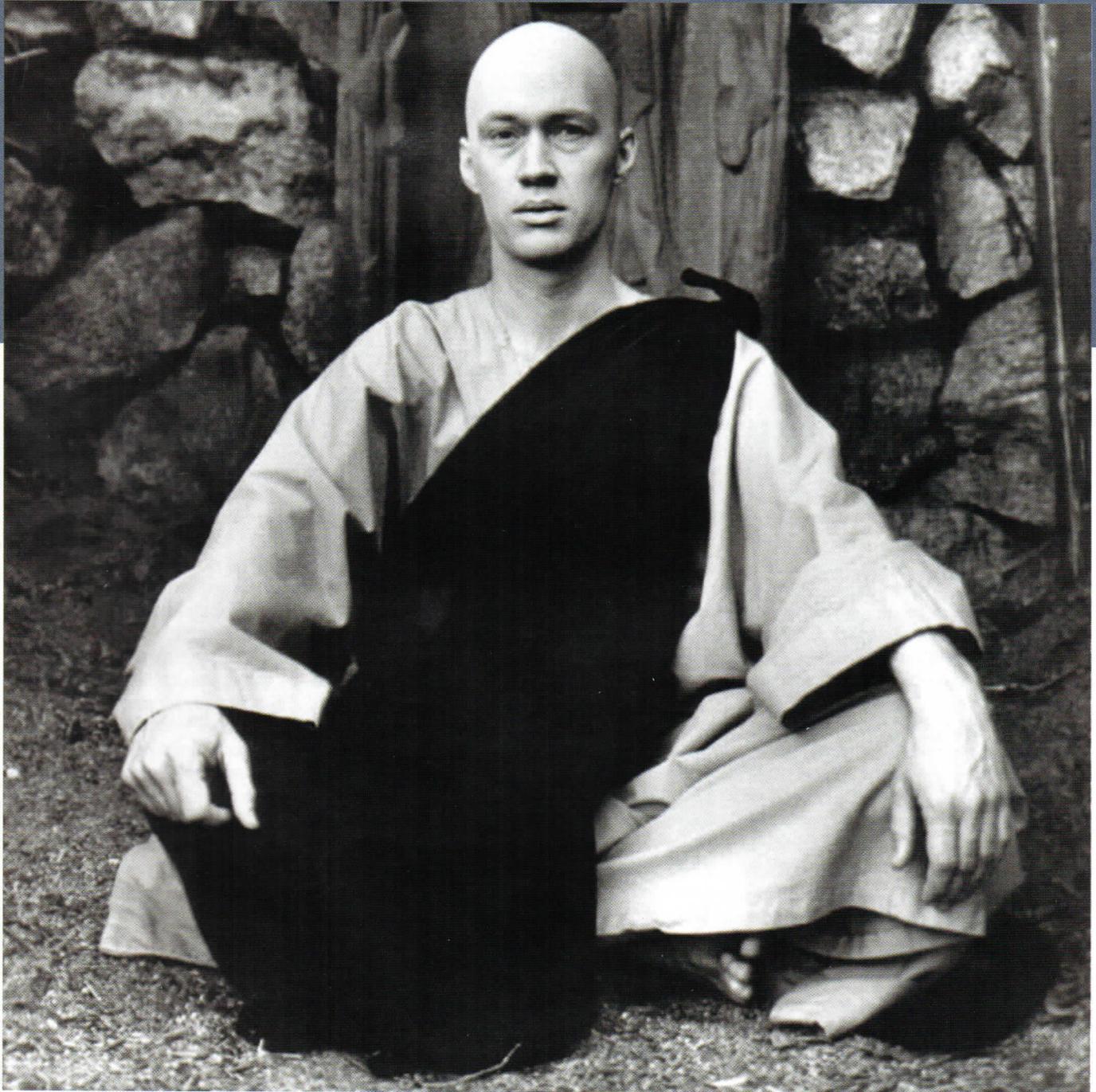
A propos des grades, j'aborderai un sujet épineux dans le prochain n° de Dragon : la délivrance des Menkyo et des Dan suivant la tradition mais aussi les « z » arrangements de l'entre-soi martial » qui fait dire aux Maîtres que les occidentaux « jugent aujourd'hui le tigre sur la couleur de sa peau en oubliant l'importance des os ». Vous verrez dans ce futur reportage qu'il est possible d'acheter des certificats « officiels » (jusqu'au 10ème Dan) pour une poignée de dollars. En fait, les grades sont une invention « merveilleuse » à double face... qui servirait les intérêts des « puissants ». Avant cette prochaine « rubrique réflexions » qui risque de secouer le cocotier, revenons au présent avec un hommage appuyé aux éveilleurs de conscience, dont le crédo est de tirer du sommeil le monde des arts martiaux. Tout en soulignant qu'il faut prendre le temps de savourer le temps, ces éveilleurs d'énergie pointent du doigt les dérives des fossoyeurs des arts martiaux traditionnels qui se complaisent (à l'insu de leur plein gré) dans la désinformation et la mystification. Il faut bien avouer que celles-ci furent jadis savamment orchestrées à tous les niveaux par ostracisme, mais aussi pour des raisons politique et militaire. Depuis la

fin de la seconde guerre mondiale, la vérité est toujours travestie (art martial sportif) mais des millions de pratiquant(e)s dans le monde la prennent pour vrai ! Pourtant, le poing fermé, les grades, les codifications imposées, les kata(s), les tenues Chinoises brodées... sont l'exemple parfait de cette désinformation. Comme l'écrivit le poète mystique Persan Farid AL-DIN ATTAR dans « Le langage des oiseaux : « Reste devant la porte si tu veux qu'on te l'ouvre. Ne quitte pas la voie si tu veux qu'on te guide. Rien n'est fermé jamais, sinon à tes propres yeux ».

Pourquoi est-il si important d'éveiller sa conscience

Alors quoi de neuf docteur ? Comme vous l'avez certainement constaté, nous vivons une période de mutation à tous les niveaux. Dans un article précédent, je mettais en garde (qui voulait bien l'entendre) des risques du développement de la robotisation sauvage et son impact futur sur les arts martiaux. On m'a pris pour un doux cinglé et c'est tant mieux car dans un monde de fous, seuls les fous sont normaux. Mais voilà, on y est ! Aujourd'hui, la DARPA crée des robots guerriers pour l'armée américaine. Au Japon une intelligence artificielle s'est présentée aux municipales, oui vous avez bien lu, une machine ! Mieux, un robot-sabre surpasse le champion du monde Isao MACHII, Maître de Battōdō, spécialiste de la coupe au katana et capable « de découper au vol une balle de 6 mm lancée sur lui à 350 km/h, de trancher un grain de riz de 5 mm ou une balle de baseball lancée à 300 km/h, et plus fort encore, une bille de plastique de 6 mm seulement, lancée sur lui à 100 mètres par secondes

DE CONSCIENCE



David Carradine dans le rôle du moine Shaolin Kwai Chang Caine.

». Malgré toute ses performances, il a dû s'incliner face à ce robot armé d'un sabre, qui a réussi à découper à l'horizontale un edamame (haricot branche) ! Aux USA, « L'Agence américaine du médicament vient d'autoriser pour la première fois une intelligence artificielle à poser un diagnostic sans être supervisée par un médecin ». En chine, un expert en intelligence artificielle s'est

même marié avec son robot humanoïde et dans l'empire du milieu, la science-fiction a rejoint la réalité puisque des machines donnent des cours de Tai chi chuan. Pendant ce temps, un Français a inventé « un robot qui se répare tout seul comme un animal blessé ». Nul doute qu'un programme regroupant toutes les « techniques » des arts de combat de survie dans un

seul « humanoïde » (judo, Muay Thaï, lutte, Boxes, Krav maga, MMA, laï...) soit actuellement à l'étude ! Ces scénarii réalistes ont fait réagir le chercheur en neurosciences Sam HARRIS qui déclarait lors d'une conférence (TED en 2016) que « nous sommes face à un scénario à la fois terrifiant et extrêmement probable, pourtant nous sommes incapables de nous connec-

ter émotionnellement avec cette menace ». Nombreux sont aussi les experts qui appellent à une gestion responsable tels Bill GATES, le regretté Stephen HAWKING ou Elon MUSK qui déclare que « l'intelligence artificielle est un risque fondamental et existentiel pour l'humanité ». Le journaliste Brieuç BECKERS écrivait dans paris-match.be en 2017 : « Les ordinateurs super puissants auxquels les intelligences sont connectées sont de véritables machines de guerre. La capacité des processeurs dépasse largement celle d'un cerveau humain et un programme avec des capacités d'auto-apprentissage (devenu trop conscient) pourrait subir ce que le mathématicien I.J. Good appelle « une explosion d'intelligence ». Un scénario où une machine commencerait à produire elle-même d'autres machines, encore plus intelligentes. Une réaction en chaîne s'entamerait alors et l'intelligence humaine serait rapidement largement distancée. Dans tel scénario, la première des super-machines serait donc « la toute dernière invention de l'humanité ». L'évolution actuelle de l'intelligence artificielle, qui se fait dans le secret le plus total, va engendrer des répercussions incommensurables à tous les niveaux, politique, économique, militaire, sportive... arts martiaux inclus ! Le jour (c'est à dire demain) ou un humanoïde « invincible » (renfermant toutes les disciplines martiales) sera mis sur le marché, les arts martiaux traditionnels disparaîtront, victimes du « moutonisme martial » généralisé. Si aujourd'hui, à travers le grégarisme, le Gracie jujitsu, le MMA ou le Krav Maga surfent sur la vague de la médiatisation au détriment des disciplines martiales traditionnelles (classées jadis dans les tops « des sports de défense »), demain les UFC modernes proposeront des combats Homme contre humanoïdes qui, par ailleurs, seront programmés en « professionnels de la sécurité » et en professeur hors norme ès martial arts. Les paris sont ouverts.

Ne suis pas le chemin ; va plutôt où il n'y a pas de chemin et laisse une trace derrière toi

Le rôle d'un éveillé de conscience dans le monde des arts martiaux est le même que celui d'un compagnon du devoir. Ils s'engagent à partager leur savoir et vous aident à vous révéler à vous-même. Grâce à leurs expériences éprouvées sur le terrain, vous comprendrez mieux le monde et vous agirez en conséquence. Aujourd'hui, les neurosciences pourraient faire évoluer les arts martiaux traditionnels... qui n'ont pas bougé d'un centimètre depuis 1946, malgré les preuves de mystification et de désinfor-



Shiro Saigo, qui inspira le roman Sugata Sanshiro.

mation. L'excellent documentaire « À la recherche du sportif parfait », montre comment « les neurosciences investissent les terrains de sport pour décrypter les capacités cérébrales des athlètes de haut niveau et améliorer leurs performances. Une étude britannique a ainsi montré que les ceintures noires de karaté réalisent le geste parfait grâce à des circuits neuronaux simplifiés et des connexions réduites ». Une autre (nouvelle) étude montre que notre cerveau « continue à produire de nouveaux neurones dans l'hippocampe, même après 70 ans... cela pourrait signifier que nous avons besoin de ces neurones pour nos capacités d'apprentissage complexes et nos réponses comportementales cognitives aux émotions ». Bien, bien, bien ! De surcroît, les certitudes martiales bien ancrées au sujet des aînés s'écroulent comme un château de carte. Par ailleurs, dans son guide de la survie extrême, Bear GRYLLES nous livre les conclusions du

Docteur KAMLER (extraites de son remarquable ouvrage Extreme Survival) qui souligne que « le gyrus cingulaire s'avère capable de l'emporter sur toute donnée sensorielle, émotionnelle ou rationnelle reçue par notre cerveau afin de créer sa propre réalité...en fin de compte pour expliquer des cas extrêmes de survie, il ne faut pas recourir uniquement à la science, mais également à la foi !... », comme le soulignent (avec d'autres mots) les grands Maîtres d'arts martiaux tel UESHIBA Sensei.

Comme on peut le constater, aujourd'hui tout va très vite, trop vite, sauf dans le monde des arts martiaux et de la self défense conventionnelle, dans lequel des « experts » (complices à l'insu de leur plein gré de la désinformation), s'évertuent encore à démontrer que c'est la vérité qui se trompe ! Mais alors, comment peuvent-ils nous expliquer les inepties (en inadéquation avec la biomécanique) enseignées encore à ce jour dans les dojos, responsables des usures du cartilage d'une ou des deux surfaces articulaires et nécessitant la pose d'une prothèse de la hanche (karaté, judo...) ? Comment peuvent-ils encore affirmer qu'une attaque au couteau (en pique par exemple) sans pré-signal (vitesse estimée à 12m/s pour le commun des mortels, soit un coup donné en 1/15 secondes) peut être stoppée par une parade miracle ? Cela démontre bien leur ignorance des mécanismes du cerveau, information/action/réaction. Malgré tout, ils continuent à enseigner la technique secrète pour désarmer un agresseur avec une clef miracle ! Nous vivons dans un monde de paradoxes ! Par exemple, n'est-il pas idiot d'être des acteurs de nos maladies et rester de simples figurants quand il s'agit de nous guérir ? N'est-il pas incohérent de « cultiver nos maladies et demander à d'autres de les supprimer » alors que la science, les médecines (conventionnelle, traditionnelle,

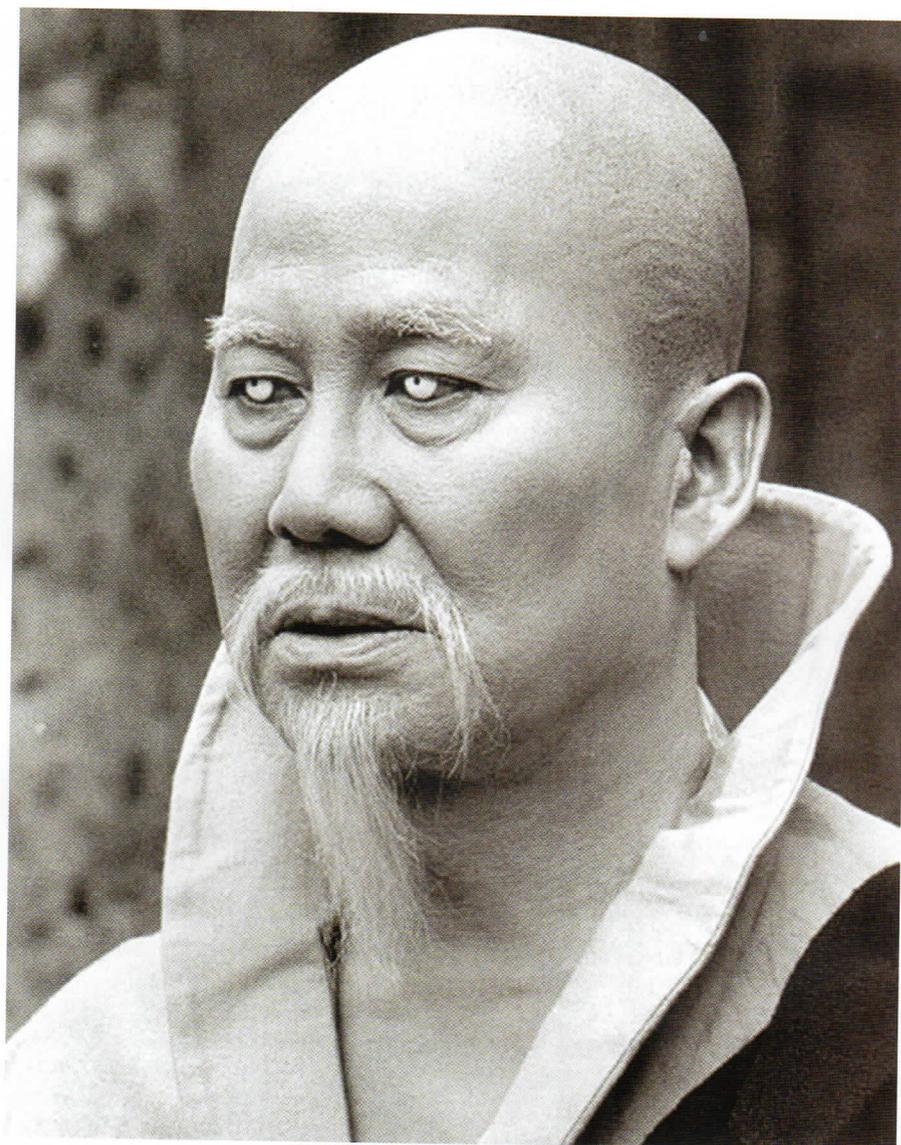
LA RÉFLEXION DU MOIS :

« Nulle pierre ne peut être polie sans friction, nul homme ne peut parfaire son expérience sans épreuve » (CONFUCIUS).

ethnique...) ou les arts énergétiques (tai chi chuan, Qigong, Yoga...) vous expliquent les chemins à suivre pour une vie meilleure ? N'est-il pas fou de voir une PME voler au secours des vergers français en faisant commerce de son cheptel d'abeilles solitaires (*Osmia cornuta* et *Osmia rufa*) pour permettre la fécondation des plantes, puisque les pesticides ont tué les abeilles pollinisatrices qui permettent la survie de nos cultures que nous autodétruisons pour survivre !!! Vous suivez ? Cerise sur le gâteau avec ce rapport mondial sur le bonheur (World Happiness Report) qui vient de rendre public son classement des pays où l'on vit le mieux dans le monde. Ce sont les pays Scandinaves qui arrivent en tête (Danemark, Suède, Norvège...), pays où l'on enregistre aussi le plus de suicides au monde (étude publiée par le magazine Forbes) ! Comme le disait Fernand RAYNAUD « y'a comme un défaut ». En fait, le paradoxe Scandinave serait engendré par la loi de Jante (forme de code conduite pour atteindre le bonheur, un code propre à la Scandinavie) qui est appliquée dans ces sociétés de manière plus ou moins inconsciente au détriment de la loi naturelle de l'unicité et du développement personnel. Cette loi de jante aurait-elle des effets pervers ? Enfermerait-elle les personnes dans le moule du « moutonisme social », pour empêcher chaque individu de se dépasser ou de donner le meilleur d'eux-mêmes ? Les arts martiaux ne seraient-ils pas eux-aussi victimes d'une loi similaire ? Si on récompensait la bêtise humaine, nombreux sont les « experts » qui couleraient sous le poids des médailles. A qui la faute ? Actuellement ces questions font débat. Comme quoi, c'est le bon sens qui nous fait deviner les hommes et l'expérience connaître les choses. Malheureusement, comme le disait Napoléon Bonaparte « De l'esprit au bon sens il y a plus loin qu'on ne pense ».

« Si la base est solide, la maison est solide » oui, mais...

Pourquoi à votre avis, en dépit des sages conseils des « éveilleurs » de conscience martiaux qui contrecarrent les saboteurs de l'esprit, on fait toujours un grand demi-tour en avant ? La stagnation n'est pas le fruit du hasard. D'abord, pour réussir une entreprise, il est impératif de sortir des certitudes bien ancrées dans une zone de confort. Le désir de réussite doit être plus grand que la peur de l'échec. Pour que les choses changent, la seule façon est de sortir de nos habitudes. Comme le soulignait récemment un ami « certains veulent que le changement arrive, certains espèrent que ce changement arrive et font en sorte que cela arrive, mais les autres font tout



Keye Luke dans le rôle de maître Po.

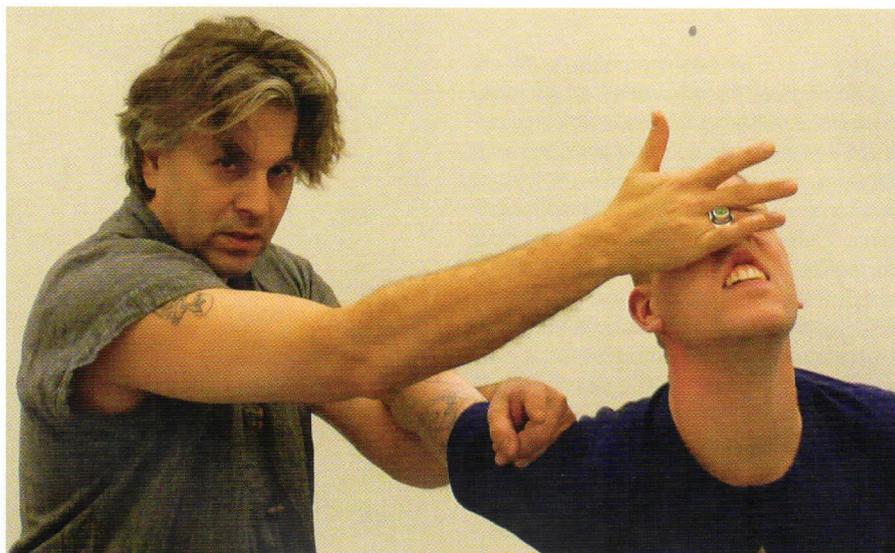
pour que ce changement n'arrive pas et empêchent les autres qui désirent que le changement arrive... d'y arriver ». Comment faire ? Marcel Proust avait une once de réponse en écrivant que « le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages mais à voir avec de nouveaux yeux ». C'est pourquoi en humble chercheur de vérités, je souligne l'importance de s'appuyer sur le travail des Maîtres du passé et sur les recherches scientifiques du présent afin de penser et agir avec le futur, afin que perdurent les arts martiaux traditionnels et que certaines aneries enseignées en self défense conventionnelle soient éradiquées. Que ce soient les éveilleurs de conscience, les éclaireurs de notre temps ou les démineurs d'hypocrisies, tous ont un rôle incommensurable dans la survie des arts martiaux car ils vous montrent là, « où vous croyez avoir compris quelque chose, que vous découvrez qu'en fait vous n'avez absolument rien compris car certains se sont évertués à vous faire croire le contraire...

pour des raisons politiques, militaires, spirituelles, d'ostracisme ou mercantiles ». Un véritable Maître devrait, à l'image des compagnons du devoir, viser à l'épanouissement de chacun, à sa réalisation « dans et par la discipline que l'élève a choisi » à travers les paroles des sages du passé mais avec les yeux de demain. Mais Chacun sait qu'il est plus difficile de transformer les paroles en actes que les actes en paroles, qui ne sont pas faites pour couvrir la vérité, mais pour la dire. Qu'importe les directions choisies (historique, martiale, médicale, scientifique...), ces accompagnateurs sur le chemin de l'éveil de votre conscience « martiale » contribuent à vous sortir du grand sommeil dans lequel on vous a plongé. Ils ont pour nom Henry PLEE, Roland HABERSETZER, Hiroo MOCHIZUKI, Kenji TOKITSU, Jim WAGNER, Dan MILLMANN, Rory MILLER, Christian COURTONNE, Christophe JACQUEMART... N'est-ce pas la raison d'être du 20ème KYOKUN laissé par Gichin FUNAKOSHI, pour guider ses élèves vers une

meilleure perception spirituelle dans la pratique du karaté ? A titre de rappel : « Toujours être créatif, tout redécouvrir, ne pas être une éponge, une simple copie conforme ». A l'heure des bouleversements technologiques et sociaux, la porte du changement ne peut s'ouvrir que de l'intérieur pour transformer l'invisible en visible, somme toute quitter le versant OMOTE pour accéder à l'autre versant de la montagne (URA) et ses secrets « cachés » (HIGI). Mais ne vous leurrez pas, aucun GPS ne vous montrera le chemin. Il revient à chacun(e) de tracer soi-même son che-

Le saviez-vous ? 10 points pour nourrir sa curiosité martiale

- 1- « Les chatouilles sont un vieux réflexe de survie »
- 2- « Transpirer rendrait plus heureux »
- 3- « Ce que nous ne voyons pas existe parfois. Ce que nous voyons n'existe pas toujours »
- 4- « Vivre assis réduirait la taille de votre cerveau... même si vous faites du sport ! »
- 5- « Nous avons tous des façons bien différentes d'apprendre, d'enregistrer l'information et d'aboutir aux déductions logiques des exercices »
- 6- « Le karaté-sport moderne a peu à voir avec le karaté authentique traditionnel »
- 7- « Tous les grands maîtres, sans exception, ne ferment que rarement les poings. Ce fut le Maître ITOSU qui le décida en premier vers les années 1900 pour éviter les accidents ».
- 8- « Le mot "Kung Fu" serait d'origine Française (18ème siècle), inventé par les Jésuites de la mission Française de Pékin ».
- 9- « Les idées simples sont en fait les plus difficiles à saisir, du fait de la complexité extrême de notre mental »
- 10- « La vitesse d'un coup de couteau est à peu près de 12m/s pour le commun des mortels soit 1/15 secondes »



Lorsque la vérité dérange, faut-il préférer l'illusion qui reconforte ou vivre en paix.

min de vie pour y accéder...ou pas, tout dépend de votre égo, de la voie choisie et de votre MOI supérieur. Comme le disait CONFUCIUS « Ce dont vous avez besoin, vous le cherchez en dehors, alors que vous l'avez tout en vous ».

En vieillissant, je fais moins attention à ce que les hommes disent. Je regarde ce qu'ils font

Après 20 ans passés à l'étranger, un ami m'avait conseillé de lire (lors de mon retour en France) les « Chroniques Martiales » d'Henry PLEE (1923-2014), considérant que son approche lucide du combat et de l'éveil de l'Homme véritable ressemblait à la mienne. J'ai donc lu avec intérêt ses écrits, témoins d'une expérience d'une richesse inestimable. Ce fut un véritable plaisir de constater que nous parlions de concert de l'art martial de combat de survie (celles que soient la discipline ou l'école). Minoru MOCHIZUKI, le grand-père de ma femme (Mitchiko), disait à l'époque « qu'il doutait qu'un occidental puisse un jour comprendre comment avec un art destiné à tuer, on puisse s'élever ». Il avait raison, mais aujourd'hui, avec une vision du monde plus réfléchie des sciences humaines et la conjonction arts martiaux-neurosciences, on peut progresser plus efficacement en sortant des chemins battus afin de rejoindre les « initiés ». Mais accéder à la source de l'humanité (URA) à travers son MOI supérieur, qu'importe l'origine de l'art (spirituel, druidique, martial, artistique...) n'est pas une sinécure. Je le répète, nombreux sont les hauts-gradés qui ignorent l'existence même de l'autre versant de la montagne et des OKUDEN. Pourtant, même si le chemin est long et parsemé d'écueils, Dieu que c'est bon d'ouvrir la porte de l'invisible en passant

par la sagesse du cœur. Quant à ceux qui s'emprisonnent dans l'art martial sportif, sachez qu'ils auront beaucoup de mal à intégrer des niveaux de conscience supérieure, faute de vivre en permanence dans la mystification et la désinformation.

Comment devenir un « éveilleur » ou un « transmetteur » de connaissances ? Simplement en ne cherchant pas les réponses, mais à chercher à comprendre les questions car on apprend tous différemment

Confucius disait : « Examine si ce que tu promets est juste et possible, car la promesse est une dette. » C'est pourquoi être un « éveilleur » ou un « transmetteur » de connaissances avec une indépendance d'esprit demande de nombreuses recherches (véri)fiabiles et la production de preuves scientifiques, car il est difficile de « faire bouger le mammoth ». De plus, il est « fortement déconseillé » de déanger ou bousculer les certitudes sous peine de placard. Pourquoi ? Simplement parce l'homme est un être d'habitude qui a peur de la nouveauté, peur du changement et des inconnus qui révèlent ses failles, cernent ses carences et vont à l'encontre de ses intérêts personnels. D'où le choix t'entendre uniquement ce que l'on veut écouter, regarder uniquement ce que l'on a envie de voir, car en règle générale (même en entreprise et en politique), on se satisfait très bien de la médiocrité et du « moutonisme »... où plutôt du « mougeonisme » (Les mougeons = moitié mouton - celui qui suit sans rien dire, moitié pigeon - celui qui paye sans se plaindre). Pour cacher leurs lacunes, certains n'hésitent pas à passer à l'offensive en sortant la mitrailleuse à critiques, voire même à injures.

C'est connu, moins on connaît un sujet, plus on cherche à prouver qu'il ne vaut rien. « Quand on veut tuer son chien on l'accuse de la rage » n'est-ce pas ? Sachez que ce comportement est une habitude de notre cerveau reptilien : « Toute nouveauté est perçue comme un danger potentiel, et c'est donc ce qui est nouveau qui est toujours repéré avec suspicion dans le paysage ». Mais voilà, à force d'accommodements raisonnables dans le monde de l'entre-soi martial, on a banalisé les grades de complaisance et les « z'arrangements » entre amis, dans un monde où la majorité préfère regarder ses zoories (même si cette majorité partage vos opinions) et opiner de la tête, par peur de voir ses précieux acquis « gelés » (grades, diplômes, reconnaissances), d'être mis à l'index (donc au placard) et de ne pas voir ses attentes « récompensées » (confiance, services rendus...). A l'instar des bousiers, nous essayons de pousser notre boule de connaissances jusqu'au sommet du versant OMOTE avec plus ou moins de réussite selon l'évolution de nos 3 MOI. Il est difficile de juger certains comportements qui s'expliquent par un besoin naturel (d'origine primitive) autant biologique que sociologique. Ce besoin qui solidifie l'estime de soi, puis la confiance en soi, joue un rôle fondamental dans notre équilibre, confirmant notre valeur, l'appartenance et l'intégration à un groupe. Mais attention, le progressisme et la psychologie comportementale ne peuvent pas tout justifier et faire

accepter l'inacceptable. Friedrich Nietzsche disait à juste titre que "Parfois les gens ne veulent pas entendre la vérité parce qu'ils ne veulent pas que leurs illusions soient détruites". Or, ce n'est pas en disant aux gens ce qu'ils ont envie d'entendre qu'on les aide à évoluer.

« Le but d'un éveilleur est de favoriser l'éclosion d'un élève vers une forme de résilience, de consolider ses fondations car si les bases sont solides, alors la maison sera solide » (Eric Garnier Sinclair).

Récemment un élève me demandait pourquoi se « muer » en éveilleur, au vu de la somme de travail et des ennuis engendrés en contrariant l'opinion dominante ? A sa question, j'ai répondu par une autre question : Lorsque la vérité dérange, faut-il préférer l'illusion qui réconforte ou vivre en paix avec sa conscience ? Puis je lui ai raconté cette très belle légende Américainne : « Un jour, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit :
- "Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! » Et le colibri lui répondit :
- "Je le sais, mais je fais ma part."

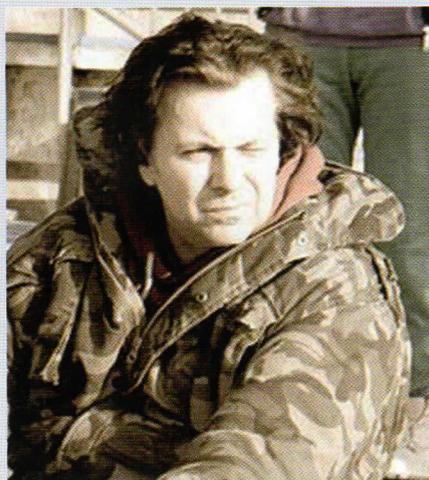
Pour éviter la désagréable impression de stagner, il faut prendre conscience de ses qualités (afin de mesurer sa propre valeur), pointer ses points faibles, identifier les freins au changement : « Il faut explorer ses peurs et parvenir à trouver un équilibre entre celles qui s'affrontent » conseille le psychiatre Eric ALBERT. Nos croyances limitantes (souvent nées dans la désinformation martiale) nous empêchent d'agir. Elles engendrent des prétextes derrière lesquels on s'abrite lâchement. Pour progresser, il faut apprendre à renoncer aux illusions et se séparer du passé « sportif » sans pour autant le rejeter : c'est le prix à payer pour avoir plus de liberté. Tous les éveilleurs de conscience nous laissent des messages qui renferment des indices, encore faut-il les apprécier à leur juste valeur, tel ce dialogue (extrait de la célèbre série télévisée « Kung fu ») entre Maître PO et son élève, « Petit Scarabée » (alias Kwai Chang Caine joué par David CARRADINE);

- Petit scarabée entends-tu le chant magnifique de cet oiseau ?
- Non maître, comment faites-vous pour l'entendre si loin ?
- Et toi petit Scarabée, comment fais-tu pour ne pas l'entendre ?
Comme quoi, il est nécessaire de savoir très peu, mais pour saisir ce peu de choses, il faut apprendre beaucoup. A suivre... ●

Contact : info@advr.fr

A propos de l'auteur

« L'avantage d'avoir pratiquement 60 ans dont 45 ans au service des arts martiaux est que, si on ne reconnaît plus les lettres de près, on reconnaît les imbéciles de loin ». Après plusieurs années passées à Europe1 et dans le monde de la nuit, Eric GARNIER SINCLAIR s'est consacré au combat de survie. Ancien compétiteur, consultant en sécurité, instructeur Fédéral en krav maga et Taiji Qigong, moniteur en survie tout-terrain & risques majeurs, il enseigne également la boxe chinoise, le Qin na Fa et le pancrase MMA (école Bas RUTTEN). Eric a commencé l'étude des arts martiaux en 1972. Précurseur pluridisciplinaire dans le monde des arts martiaux, on lui doit l'avènement du Pancrase en Europe dans les années 90 avec Bas RUTTEN et Don CLOVIS. En 1994, il participe au projet « une ville, un champion » créé par le ministre de l'intérieur Charles PASQUA, aux côtés de Jean Claude BOUTTIER, Thierry REY et



Emmanuel PINDA. Véritable Globe-Trotter, il pose ses valises aux Pays-Bas en 1994. Il fut l'un des premiers Français à combattre en Free Fight dans ce pays, obtenant le diplôme d'instructeur international 2ème degré (Japon) de Pancrase, signé par Masami OSAKI & Bas RUTTEN. Entré dans

l'encyclopédie mondiale des arts martiaux en 1998, il devient à 39 ans champion d'Europe de Pancrase, sous la houlette du champion du monde de Muay Thai, le Néerlandais Perry UBEDA. En 2014, il décide de revenir en France et fonde dans la foulée l'association A.D.R.V.© (www.advdr.fr) « Savoir pour prévoir, Prévoir pour Pouvoir » avec sa femme Mitchiko (fille de Maître Hiroo MOCHIZUKI et petite fille de Maître Minoru MOCHIZUKI). Plusieurs disciplines sont étudiées à l'ADRVC© dont le krav maga, la boxe libre, le Taiji Qigong, les risques et les menaces majeurs, les premiers secours basiques et tactiques, la psychologie comportementale...). Formateur et instructeur Fédéral atypique, Eric GARNIER SINCLAIR n'a de cesse de perfectionner les modules qu'il a créés avec sa femme en s'appuyant sur les dernières recherches en neurosciences, afin de sensibiliser, informer et prévenir le grand public. Leur devise : « Respire comme un nourrisson, bouge comme un enfant, pense comme un guerrier et agis comme un sage. »