CULTURE ET ARTS MARTIAUX D'ASIE

DRAGON MAGAZINE

N°33

Belgique : 7.90 € / CANADA : 9,50 $ / DOM : 7,90 € / Suisse : 11 CHF / TOM : 700 CFP

BUDO
Akira Hino Le maître de sagesse

KARATE
Et si Funakoshi était resté à Okinawa ?

COUPS DE PIED
Le travail des hanches

ZEN ET SABRE
Par Michel Coquet

PENCHAK SILAT
Charles Joussot forme les pros

SELF DEFENSE
La technique des forces spéciales

REFLEXIONS
Le déclin des arts martiaux est-il inéluctable ?

TECHNIQUE
Le shuriken jutsu par Roland Maroteaux

M 06506 - 33 - F: 7,00 € - RD

ARTS MARTIAU EST-IL INELUC

Connu pour son caractère bien trempé et ses formations atypiques, Eric Garnier Sinclair nous met en garde contre les erreurs et les manques criants en psychologie de la violence de rue, observés en self-défense conventionnelle. Suite de notre rubrique « réflexions ».

Cette En quête d'informations sur les approches cognitives du combat de survie, Eric Garnier Sinclair continue à débusquer les découvertes les plus fécondes en gestion mentale, n'hésitant pas à pousser un coup de gueule à l'encontre des fossoyeurs du « chemin du guerrier ». Ces responsables de la dégénérescence des arts martiaux traditionnels sont souvent les mêmes qui manifestent des réserves à toute réflexion en inadéquation avec leurs intérêts personnels.

La dégénérescence inéluctable des arts martiaux traditionnels ? Un processus irréversible !

« Bienheureux les fêlés, ils laisseront passer la lumière... ». Cette phrase signée Michel AUDIARD pose néanmoins question : Peut-on et doit-on tout accepter sous couvert du respect des différences ? Sans faire de comptes d'apothicaire, j'ai toujours privilégié les moyens d'analyser et de coordonner les divergences (si nombreuses dans les arts martiaux), sans me noyer dans des discussions stériles ou dans des querelles partisanes. Je partage l'idée de Maître Hiroo MOCHIZUKI qui souligne que « le Yoseikan Budo doit être un laboratoire vivant, où tous les pratiquants doivent s'enrichir et enrichir notre discipline en allant partager et apprendre avec les autres ». Cet esprit d'ouverture et de bienveillance est loin d'être partagée dans le monde des arts martiaux. Si savoir accepter les différences de l'autre c'est apprendre à s'en enrichir, tout en respectant le besoin d'autonomie de chacun, il est impératif de faire des choix éclairés et refuser l'inacceptable, entendu dans certains dojos ou dans des formations spécifiques. Si la connerie se mesurait, certains « bien-pensants martiaux » se serviraient d'un décamètre pour mesurer la leur.

A l'ère des téléphones intelligents et des nombreuses émissions TV responsables de l'inculture et de la décérébration d'une partie de la population, mes interrogations ont changé au fil des années afin de suivre l'évolution d'un monde en perpétuel mouvement. Mais comment cultiver l'esprit du « chemin du guerrier » dans une société de rendement, composée en grande majorité d'assisté(e)s et de lâches, n'hésitant pas à fouler aux pieds les valeurs fondamentales au profit de LEUR confort et/ou d'une idéologie illusoire. Les arts martiaux, à l'instar de notre société, souffrent du « syndrome du comprimé » comme le souligne le Docteur en psychologie, Konstantin KOMAROV (expert en protection rapprochée, auteur de « Psychologie du combat »). « Lorsque j'ai mal à la tête, je vais à la pharmacie pour acheter de l'aspirine, j'en prends et la douleur disparaît. Cette démarche ne m'a demandé aucun effort, je n'ai pas cherché à cerner le problème responsable de cette douleur pour essayer de le résoudre. J'ai opté pour la solution la plus simple, payer pour me débarrasser de mon problème. Aujourd'hui, c'est ce genre d'état d'esprit qui dirige beaucoup de choses dans notre vie et nous donne un regard bien particulier sur le monde qui nous entoure. Si j'ai besoin de quelque chose, je peux toujours l'acheter, la seule question qui se pose, c'est son prix.... Mais aucune somme d'argent ne permet de s'acheter un esprit guerrier, ni une préparation psychologique au combat... ». Mis à part le Major KOMAROV (Russie) et mes amis le docteur DE MEESTER (Belgique) et Christophe JACQUEMARD (auteur des livres « Neurocombat I&II »), rares sont les enseignants ès arts martiaux que j'ai rencontrés qui s'intéressent vraiment à la

La Phrase du mois : " Les choses visibles sont faites de choses invisibles et pourtant bien réelles. " (Albert Einstein)

X : LE DECLIN TABLE ?

Blocage et contre simultané par Eric Garnier Sinclair.

psyché (l'ensemble des phénomènes psychiques qui constituent l'individualité, une théorie de psychologie désignant l'ensemble des manifestations conscientes et inconscientes du cerveau humain).

Récemment, j'ai croisé un enseignant de karaté défense (sympathique au demeurant) qui se flattait d'avoir une musculature « Tarzanesque », après de nombreuses heures passées à pousser de la fonte. Je me suis autorisé un léger coup de canif dans son EGO, en lui rappelant que la taille et la résistance d'un muscle n'influaient pas sur la trajectoire d'une balle ou d'une lame de 20 cm. Voilà un exemple de la dégénérescence des arts martiaux traditionnels, car on mélange tout, n'importe où, n'importe comment avec du n'importe quoi. Aujourd'hui on s'évertue à former des champions, aucunement des combattants et encore moins des guerriers. La majorité des « nouveaux Maîtres » et experts (souvent auto-proclamés) ignorent la différence entre ces trois mots ou l'ont complètement oublié... pour des raisons mercantiles. On est loin du précepte « Penser comme un guerrier et agir comme un sage ». N'oubliez jamais que des bêtes de guerre en arts martiaux, sports de combat ou MMA peuvent se changer en lapereaux apeurés et tétanisés en zone de panique (jaune devant et marron derrière) face à un ennemi en mode de guerre, alors qu'un simple quidam à qui l'on donnerait le bon Dieu sans confession, est capable de se muer en véritable guerrier devant l'impensable.

Inutile de se voiler la face, la dégénéres-

cence des arts martiaux traditionnels est inéluctable, comme le déplorait si justement Roland HABERSETZER dans le n°31 de Dragon magazine. Ses mots pleins de bon sens dénonçaient l'imposture et l'inculture, l'obstination à confondre art martial et sport de combat. Rares sont ces défenseurs d'un héritage parfois millénaire qui osent dénoncer l'appauvrissement des arts martiaux. Nullement vassaux d'un diktat, ces derniers rônins libres comme l'air doivent continuer à bousculer des systèmes souvent corrompus, plus prompts à encourager le PARAITRE au détriment du verbe ETRE. D'ailleurs leur crédo se résume en chiffes et grades, au nombre des médailles récoltées et aux honneurs reçus. Comme quoi, « Le jour où la connerie se vendra en tubes, il y en a (toujours) qui seront les premiers à s'offrir une brosse à dents ». Imaginer un instant l'inversion du processus de la désintégration de cette dégénérescence relève de la même attitude que de croire encore au Père Noël. Alors que les derniers avocats des arts martiaux traditionnels se sont engagés sur la voie de l'accomplissement de soi, les fossoyeurs du « chemin du guerrier » ont opté pour une voie de garage en ruinant la MORALITE... en agissant au nom de grands Maîtres d'antan qui ont œuvré toute leur vie pour la noblesse de ce mot. Pourtant un art martial est avant tout une invitation au voyage vers l'essentiel, au fond de soi-même, nullement un pèlerinage dans la culture des honneurs illusoires et des petits arrangements entre amis. Comment en sommes-nous arrivés à ce point de non retour ? Pourquoi tant de déni ? Comment fonctionnent nos modes de pensée ? Qu'est-ce qui nous pousse à prendre des décisions irrationnelles ? Pourquoi la compétition est-elle contre-productive ? Les grades alimentent-ils la motivation ? Comment fonctionnent les certitudes et les préjugés ? Pourquoi s'obstiner à diffuser dans les écoles de self défense conventionnelle de telles erreurs d'appréciation ? ... Comprendre soi-même est la meilleure façon d'apprendre en filtrant les informations afin que seules les plus pertinentes arrivent à la conscience. Encore faut-il avoir le courage et la volonté de le faire dans une société cartésienne, bâtie sur de sacro-saintes certitudes... souvent dominée par la soif du pouvoir, des récompenses et de l'argent.

Maitre Hiroo Mochizuki.

Nos préjugés biaisent nos décisions

L'équipe de Mathias PESSIGLIONE de l'ICM (L'Institut du Cerveau et de la Moelle épinière) s'est penchée sur les mécanismes de notre cerveau face à des situations « inédites » (résultats publiés dans eLife) : « Lorsque nous faisons face à deux options mutuellement exclusives, notre cerveau commence par attribuer une valeur à chacune afin de pouvoir les comparer. Le cerveau utilise donc une stratégie générale pour la prise de décision qui économise du temps et des efforts, mais qui introduit des biais... ». Biais signifient échappatoire, aspect biaisé, détour... le tout à l'insu de notre plein gré. Prenons maintenant l'exemple des choix impulsifs. Des chercheurs de l'ICM soulignent que « la responsable de ces choix impulsifs est une petite zone du cortex préfrontal, dont l'activité diminue avec la fatigue, or plus son activité diminue, plus le nombre des choix impulsifs augmente. Quand nous sommes fatigués, la « réserve de self-control » est toujours là, il est toujours possible d'exercer du contrôle mais cela devient beaucoup plus couteux en termes d'efforts à fournir... ». Ah ? Nous aurions une réserve de self control face à une menace ou une agression ? Oui, tout à fait Thierry et ce sujet sera bordé prochainement au même titre que les effets néfastes (ou non) de la compétition et des grades. On est mal Patron, on est mal !

Mais alors pourquoi prenons-nous des décisions irrationnelles ?

Hormis les perturbations sensorielles, cognitives et motrices engendrées par des mécanismes propres au cerveau, les comportements des énarques, polytechniciens et autres experts diplômés nous invitent à la réflexion : Comment des personnes intelligentes issues des grandes écoles prennent-elles régulièrement des décisions totalement irrationnelles et deviennent-elles des crétins surdiplômés ? D'après Keith STANOVICH (professeur de développement humain et de psychologie appliquée à l'Université de Toronto au Canada), « il faut faire une distinction entre le quotient intellectuel et le quotient rationnel. En effet, on peut être très intelligent... mais pas du tout rationnel... Les recherches menées dans mon propre laboratoire montrent qu'il y a des différences individuelles systématiques entre la capacité de jugement et la capacité de décision qu'ils ont étudiées... ». Prenons un exemple concret, le C919 (le plus gros porteur actuellement développé par l'industrie aéronautique chinoise). Charles SANNAT dans son excellente Newsletter « Insolentiae » souligne que « Notre complexe de supériorité occidentale a engendré une certitude collective : Les Chinois ne sauront jamais faire des ailes, pensez donc c'est tellement complexe… Les Chinois sont loin d'être des imbéciles, et nous les avons très grandement sous-estimés pendant des années. Nous avons transféré par appât du gain à court terme des technologies par pans entiers. Le C919 c'est presque déjà 800 commandes, le problème n'est pas que cet avion prenne des parts de marché à Airbus ailleurs dans le monde (cela viendra mais pas encore, question de recul sur la fiabilité), le problème c'est que les compagnies chinoises qui devaient acheter des airbus ne le feront pas. Or tout le modèle économique de l'industrie aéronautique et toutes les

La réflexion du mois

Notre mémoire trie automatiquement ce qu'elle va enregistrer et déterminer quelles informations sont à retenir et lesquelles sont à oublier. L'oubli est en effet nécessaire pour ne pas l'encombrer. Contrairement à la croyance populaire, notre mémoire ne fonctionne pas comme un disque dur qui enregistre fidèlement ce que l'on y inscrit. Pour apprendre efficacement et durablement, il faut comprendre ... Les faits marquants, liés à des circonstances particulières, sortant de l'ordinaire ou encore associés à des émotions fortes sont plus facilement mémorisés. De plus, les souvenirs et les connaissances apprises mais pas suffisamment remémorés vont être progressivement effacés. A quoi bon retenir des informations qui ne sont pas utilisées ?
(Le psychologue scientifique Alexandre THALMANN).

belles prévisions reposent très majoritairement sur… l'essor du transport aérien chinois. Encore quelques experts qui se seront fourrés les doigts dans l'œil bien comme il faut... » Plouf ! un pavé dans la mare, un ! A noter que ces remarques sont également valables pour de nombreux décideurs ès arts martiaux qui défendent bec et ongles certains monopoles. Ces personnes « n'ajoutent aucune valeur, mais se répartissent la valeur au mieux de leurs intérêts... Les monopoles sont par définition dangereux car ils aboutissent forcément à des situations d'abus de position dominante... » dixit Charles GAVE (entrepreneur et économiste Français, auteur du livre « Sire, surtout ne faites rien ! »). Si on comptabilisait le nombre de pavés lancés dans la mare des certitudes de nos décideurs (politiciens ou martiaux), on aurait de quoi rénover la muraille de Chine.

"Il faut se méfier de ceux qui ont des certitudes, qui ne doutent jamais, des gens en béton : la moindre fêlure dans le mur peut entraîner la chute de toute la maison." (Tahar Ben Jelloun)

D'abord, sachez que la plus belle des certitudes, c'est que rien n'est certain. Daniel Favre (Docteur en neurosciences et professeur d'université en sciences de l'éducation, auteur de « L'addiction aux certitudes ») a cherché à comprendre les mécanismes en jeu quand nous acceptons de perdre notre liberté au profit de fausses croyances et de dogmes. « Notre besoin de certitudes est tel, note Daniel Favre, que nous devenons alors capables de tout justifier au détriment d'une vie en communauté fondée sur le bien-vivre ensemble et le respect des écosystèmes... ». De plus, Certitude n'est pas synonyme d'exactitude ! Prendre une décision est un mécanisme cognitif complexe, très bien étudié en psychologie commerciale. Elizabeth COWLEY soulignait en 2004 que « les critères les plus influents d'un produit sont ceux pour lesquels le consommateur a le plus de certitude, et cela indépendamment de leur exactitude ». L'impact des croyances et le degré des certitudes influencent le comportement d'achat et le choix... d'un art martial, d'une self défense ou d'un sport de combat.

Le site www.psychologie.fr nous rappelle que « Le degré de certitude influence le comportement d'achat : plus on est certain de notre avis sur un produit, plus on aura tendance à l'acheter ». Prenons un exemple simple que tout le monde connaît, le célèbre « 5 fruits et légumes par jour ». « ... La certitude envers l'exactitude de ce célèbre message est forte voire très forte. Pour autant, il ne se base pas sur l'exactitude des informations… Les diététiciens déconseillent de manger 5 fruits et légumes par jour ! En réalité, le conseil du programme national de lutte contre l'obésité est de manger 5 portions de légumes et fruits par jour… Ici, la certitude dans le fait de bien faire, entraine des comportements inadaptés... ». Autre exemple, le passage de l'ouragan IRMA qui a fait voler en éclat les théories politiciennes et les certitudes des experts en sécurité, a mis en relief les limites d'un système axé sur les théories énarchiques. Les violences et les pillages (tout autant naturels que l'ouragan, n'en déplaise à nos chers experts) ont confirmé la progression psychologique des comportements avant, pendant et après une rupture de la normalité, que je vous avais relatées dans un précédent n° de Dragon magazine.

Eric Garnier Sinclair en Serbie, Taiji Qigong pour gommer les effets des agents stressants negatifs.

« Psyché ? Gestion mentale ? Bah, pourquoi faire Monsieur ? » m'avait rétorqué une élève lors d'une formation de krav maga ADRV© combat de survie tout-terrain, dans laquelle j'avais abordé les tremblements de terre. « Pourquoi voulez-vous qu'un truc pareil arrive chez moi à Rennes ? ». C'est bien connu, cela n'arrive qu'aux autres ! Hors, un séisme de magnitude 3,9 a eu lieu en pleine nuit du 27 septembre dernier... au sud de Rennes, près du domicile de cette élève. Elle m'a envoyé un message le lendemain, visiblement très choquée par ce mini séisme. « Lorsque j'ai entendu une sorte d'explosion, je fus incapable de bouger, paralysée par le bruit et tétanisée par la trouille. La terre s'est mise à vibrer, la sensation était vraiment effrayante... j'aurais dû vous croire et travailler les modules que vous m'aviez conseillés». Si j'avais su disait Gibus... pourtant il suffisait d'écouter ! Cet exemple vous montre pourquoi je vous invite à jeter un regard neuf sur les apprentissages en lien avec les besoins réels de notre société, afin que le cerveau puisse optimiser son pouvoir d'adaptation à toute sorte de situations. Mais comment, en dépit des avertissements, certains adorateurs du déni continuent à rejeter la réalité des faits, malgré les nouveaux éclairages à la compréhension de la nature humaine... dans toutes ses dimensions.

Sommes-nous toujours responsables de nos choix, de nos actes et de nos décisions ? Lorsque vous tombez, ce n'est pas la faute de votre pied !

Comme le souligne le psychologue scientifique Yves Alexandre THALMANN, « nous voyons le monde à travers les filtres de nos connaissances. Nous voyons ce que nous avons appris à voir, pas ce qui apparaît sous nos yeux. On ne remarque bien souvent QUE ce que l'on s'attend à voir. On ne voit pas tous le monde de la même façon... car chacun perçoit de façon unique. Lorsqu'on regarde, on ne voit pas tous la même chose ! Beaucoup de malentendus et de conflits résultent de l'ignorance de ce principe... ». On comprend mieux le précepte des Maîtres d'antan « 10 000 moines, 10 000 religions ». C'est pourquoi chaque action doit reposer sur des principes (pas des techniques) car notre mémoire tisse des liens entre les éléments présentés pour en mémoriser le sens global ! Donc il est important de lire en relief les priorités d'un principe (et répéter ses gammes) car nos souvenirs se forment, se déforment et se transforment en tenant compte de nos croyances et de nos connaissances. Que vous le vouliez ou non, la mémoire trie automatiquement ce qu'elle va enregistrer... encore à l'insu de votre plein gré. C'est pourquoi je remets le couvert avec les chiffres du psychologue Allemand Hermann EBBINGHAUS : « A l'issue de 20 minutes de cours, l'être humain oublie environ 42% de ce qu'il avait appris. 24 heures plus tard, ce sont 66% des connaissances enre-

gistrées qui disparaissent. Une semaine plus tard, ce ne sont pas moins de 75% de ce qui a été appris qui a disparu de la mémoire ». La preuve, vous aviez complètement oublié ces chiffres, pourtant cités dans le dernier numéro de votre magazine préféré. Un petit rappel pour la route : Il faudrait 5 heures d'entrainement/jour pendant 30 ans, pour « engrammer » les réflexes/techniques et les reproduire dans le système moteur. Bon courage !

La raison et la logique ne peuvent rien contre l'entêtement et la sottise entretenus par votre EGO

Récemment, j'ai abordé ces sujets avec de hauts gradés « martiaux » (karaté, judo, jujitsu, krav maga...) auto-persuadés de posséder chacun LA VERITE, sa vérité puisque le nombre de barrettes brodées sur leur ceinture faisant foi. Je me suis autorisé à déboulonner leur VERITE pièce par pièce en leur soulignant que le savoir acquis sur des tatamis n'est nullement un gage de savoir être et de savoir faire sur le terrain, face à un danger, une agression...ou à la mort ! Un homme sûr de lui est un homme sans défense, dangereux pour lui-même et pour autrui. Si une toute petite minorité de ces gradés s'est montrée curieuse sur mes approches cognitives et la psyché en combat de survie, j'ai bien cru voir la majorité mourir d'apoplexie, les yeux exorbités comme si elle avait vu un crabe se faire violer par une huître. Rassurez-vous, j'avais pris le soin de donner mes arguments près d'un défibrillateur, sait-on jamais. Ah ce satané EGO ! Enfin, l'esprit taquin, lorsque je leur ai montré une vieille montre hors d'usage avec ses aiguilles figées dans le temps, l'un d'eux me fit remarqué d'un air hautain : « Mais elle ne fonctionne plus votre tocante ? « Ah oui c'est vrai ! » lui ai-je répondu : « Pourtant, elle donne l'heure exacte 2 fois par jour... pendant 120 secondes. Comme quoi toute vérité a deux visages et toute règle deux surfaces ». Plouf (bruit d'un nouveau pavé) ! Silence gêné et sourcil interrogateur. « Oui Messieurs, les arts martiaux valent mieux que nos certitudes d'un autre âge et nos crampes partisanes ». Alors faut-il rejeter toutes les probabilités parce qu'elles ne sont pas des certitudes ? Méfions-nous de la pensée dogmatique car elle est souvent à l'origine de tout fanatisme et des querelles partisanes... Dans le prochain numéro de Dragon, nous aborderons sans faux fuyant, ni complaisance, le rôle de la majorité des experts martiaux et des formateurs spécifiques, « des théoriciens sans aucune expérience dans des zones dites « situations à risques » qui s'appuient sur des observations (pour eux des certitudes) enregistrées le plus souvent dans des formations aux conditions de stress modéré » (dixit Major KOMAROV, vétéran de guerre).

Apprendre à faire des nœuds avec une seule main, un module pour jauger sa psyché.

" Chacun pense qu'il faut changer le monde, mais personne ne pense qu'il faut se changer soi-même. "(Tishan)

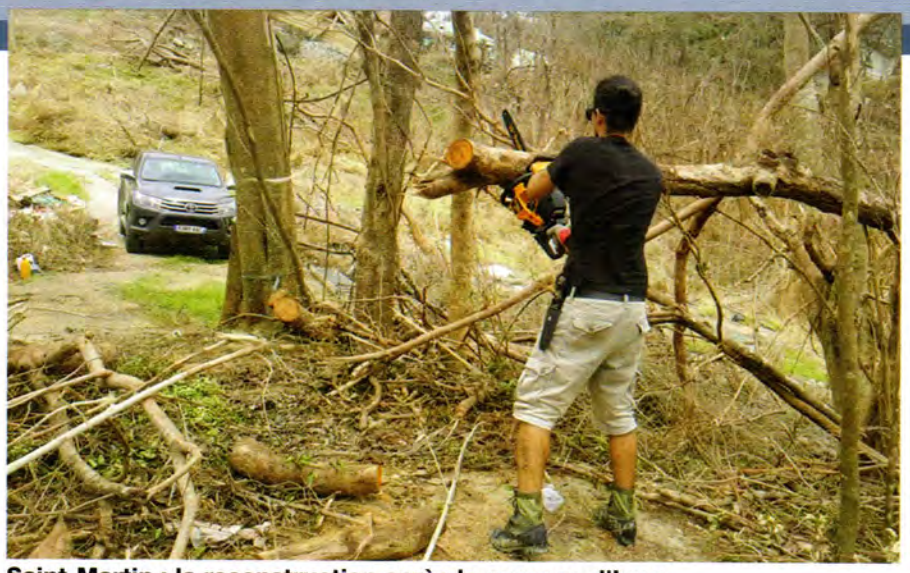
Vous l'avez compris, notre cerveau est conçu pour s'ajuster à une multitude d'environnements et de circonstances diverses. Nous devons nous méfier des certitudes, des simplifications et des affirmations péremptoires entendues dans les dojos ou dans les formations spécifiques ès sécurité & risques majeurs. Dans l'excellente émission « Enquête exclusive » (diffusée sur M6) consacrée à L'ENSP (un établissement qui assure la formation initiale et continue des officiers et commissaires de police), un élève déclarait : « Sur le terrain, nous vivons des situations très éloignées des théories enseignées à L'Ecole Nationale Supérieure de la Police... ». Cette remarque me fut faite également par des élèves CQP-APS (Certificat de Qualification Professionnelle d'Agent de Prévention et Sécurité) qui déploraient l'absence de scénarii en lien avec les agressions. Idem pour les pratiquant(e)s de self défense conventionnelle rencontrés récemment. Ces derniers s'interrogeaient (à juste titre) sur le bien fondé d'un Mawashi Geri enseigné par leur professeur... pour se défendre dans une rame de métro bondée.

Au pays de l'Absurdie, un tel écart entre la théorie et les besoins réels s'expliquent par l'analyse de notre société avec des lunettes d'hier. Charles GAVE (cité précédemment) déclarait dans une interview : « Qui aurait aujourd'hui l'idée saugrenue d'essayer de visionner une cassette VHS sur un lecteur DVD ou de recharger son téléphone avec un câble de la fin des années 1990 ? C'est pourtant ce que font de très nombreux dirigeants politiques, syndicalistes et faiseurs d'opinion... (arts martiaux inclus NDR), lorsqu'ils s'évertuent à décrypter le monde à partir des éléments du passé... Ce n'est pas parce que vous avez été le premier au

« Le saviez-vous »
10 points pour nourrir sa curiosité

1- Une intelligence artificielle a rédigé plus de 850 articles pour le Washington Post.
2- La vision l'emporte sur les autres sens.
3- Chaque cerveau possède un câblage unique. Vous êtes UNIQUE !
4- Les phénomènes de dépendance (addictions aux drogues, à la nicotine, à l'alcool...) sont liés à un dérèglement du circuit de la récompense.
5- Au delà de 115 battements / Minute, la motricité fine est altérée, rendant difficile voire impossible l'exécution d'une clef sur un adversaire non consentant.
6- Le principal neurotransmetteur émis dans le circuit de la récompense est la dopamine.
7- Si vous cherchez la vérité au dehors de vous, elle s'éloignera de plus en plus.
8- 30% du réchauffement climatique dans le monde sont engendrés par seulement 90 sociétés mondiales dont nous profitons individuellement.
9- 85% des agressions commencent par un crochet droit.
10- Sans pré-signal, il est impossible d'arrêter une gifle, un crochet, un coup de pied...

concours, que vous êtes capable de prendre les meilleures décisions. La relation entre intelligence et études n'est pas vraie et la relation meilleures études et meilleure capacité à prendre une décision est carrément fausse ! Ils n'ont pas l'orgueil de se dire : Je ne peux pas me tromper, puisque je suis sorti le premier du concours. Le drame de la France, c'est que nous avons un système d'enseignement qui favorise celui qui peut rester assis sur une chaise et, ensuite, se retrouve sur une espèce de voie dorée où il ne peut plus rien lui arriver. Nous avons bâti un système sur des valeurs qui sont fausses... ». Paf ! En plein dans les parties. Comme je vous le disais, entre le savoir, le savoir être et le savoir faire existe un fossé incommensurable que de nombreuses personnes refusent de franchir, de peur de se remettre en question. En mélangeant arts martiaux traditionnels, sports de combat, arts énergétiques, MMA ludique, self défense conventionnelle, PNL, sophrologie, Mamy self défense, Qigong spécial prostate, rêve lucide, méthode de self du scorpion en rut et consorts..., on a signé l'arrêt de mort des arts martiaux traditionnels. Cerise sur le gâteau, de nouvelles méthodes font régulièrement leur apparition, notamment dans le monde des arts énergétiques et de la gestion mentale. Heureusement la MIVILUDES veille au grain pour éviter toute dérive sectaire (www.derives-sectes.gouv.fr)



Saint-Martin : la reconstruction après le passage d'Irma.

« Faire bon usage de votre temps est l'un des secrets pour pouvoir rester en paix avec vous-même »
(Eleanor Roosevelt)

Pour ceux qui sont vexés de voir leurs certitudes chahutées... qu'ils se rassurent, je leur offre une vraie certitude.... Celle que nous allons tous mourir un jour ou l'autre. Comme vous l'avez constaté, la psychologie humaine et les mécanismes du cerveau ne sont vraiment pas réductibles à une fonction mathématique ou à des diplômes. Nous sommes toutes et tous des explorateurs nés. Alors n'hésitez pas un instant, échangez, partagez, découvrez de nouveaux horizons, desserrer le frein de la progression, analysez, comparez, voyagez... en gardant bien à l'esprit ce conseil magnifique de feu Robert Baden-Powell : « ... Le véritable chemin du bonheur est de donner celui-ci aux autres. Essayez de quitter la terre en la laissant un peu meilleure que vous ne l'avez trouvée et quand l'heure de la mort approchera, vous pourrez mourir heureux en pensant que vous n'avez pas perdu votre temps et que vous avez fait de votre mieux. Soyez toujours prêts à vivre heureux et à mourir heureux... ».

Eric Garnier Sinclair
Site web : www.adrv.fr Contacts : info@adrv.fr

A propos de l'auteur

« L'avantage d'avoir pratiquement 60 ans dont 44 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 Europe 1 et dans le monde de la nuit, Eric GARNIER SINCLAIR s'est consacré au combat de survie. Ancien compétiteur, formateur survie tout-terrain, consultant en sécurité, instructeur Fédéral en krav maga ADRV© et taiji Qigong, il enseigne également la boxe chinoise, le Qin na Fa et le pancrase MMA (école Bas RUTTEN). Eric GARNIER SINCLAIR 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 pendant 20 ans. Il fut l'un des premiers Français à combattre en Free Fight MMA 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 Thaï, le Néerlandais Perry UBEDA. En 2014, il décide de revenir en France et fonde dans la foulée l'association A.D.R.V.© (www.adrv.fr) avec sa femme Mitchiko (fille de Maître Hiroo MOCHIZUKI). Plusieurs disciplines sont étudiées à l'ADRV© dont le krav maga ADRV©, une méthode de combat de survie tout-terrain, dans laquelle on retrouve la boxe libre, les risques majeurs, les premiers secours basiques et tactiques, le tir FFT, la psychologie comportementale, le Taiji Qigong...). Formateur et instructeur Fédéral atypique, Eric GARNIER SINCLAIR n'a de cesse de perfectionner les modules qu'il a créés avec sa femme à travers une initiative baptisée « Vigilance citoyenne par la sensibilisation, la prévention et l'information ». Leur devise : « Penser comme un guerrier, Agir comme un sage, Voir l'invisible et rendre visible, Penser à l'impensable et anticiper l'inconcevable, Entendre l'inaudible et deviner l'imprévisible, Préparer le meilleur en amont et prévoir le pire en aval, somme toute Savoir pour prévoir, Prévoir pour Pouvoir