

SELF & DRAGON

LE MEILLEUR DES ARTS MARTIAUX ASIATIQUES

NOUVEAU
N°3

JUN FAN
KUNG FU
ABE SANTOS
L'héritier
de Taky
Kimura

THAILANDE
Aux sources
du MuayThai

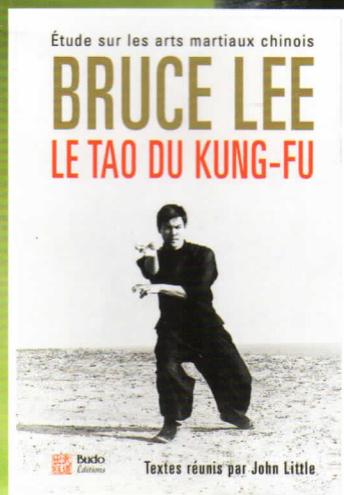
FORME
Un programme
pour cet été

ENERGIE
Les points
Cosmos

DECOUVERTE
La Lutte
Contact

JAPON
L'art de la
réanimation

MENTAL
La gestion
du stress



BRUCE LEE
Ce qu'il a
vraiment dit

SELF-DEFENSE
La méthode ROPERS EVOLUTION

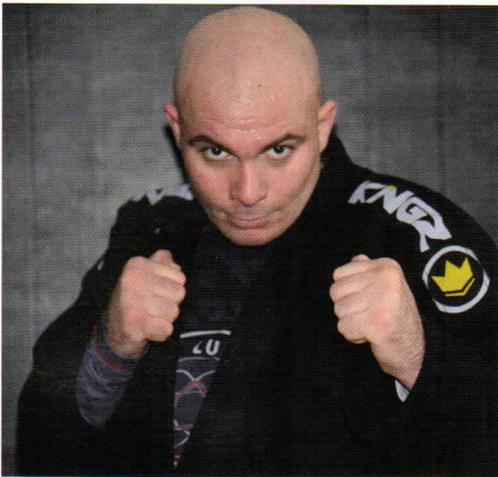
L 19313 - 3 - F: 7,50 € - RD



Belgique : 7,90 € / CANADA : 9,50 \$ / DOM : 7,90 € / Suisse : 11 CHF / TOM : 7,00 CFP

L'ENNÉAGRAMME ET LES POINTS COSMOS

Aux sources de l'énergie



Christophe Pank travaille sur un système de développement personnel nommé ennéagramme, qui représenterait les fonctionnements types de l'être humain grâce à une classification analytique bien précise. A travers ses recherches, il a remarqué que certains points entraînaient les mêmes effets que ceux décrits par Kōichi Tohei Senseï, 10^e dan

d'aïkido, fondateur de la Société de recherches sur le Ki.

Christophe Pank, pratiquant de sports de combats depuis plus de vingt ans (MMA, Jiu-jitsu Brésilien/ Luta Livre) est également praticien en Hypnose, Questiosophie et Psychopraticque Intégrative. Il travaille sur un système de développement personnel nommé ennéagramme, qui représenterait les fonctionnements types de l'être humain grâce à une classification analytique bien précise. A travers ses recherches, il a remarqué que certains points entraînaient les mêmes effets que ceux décrits par Kōichi TOHEI Senseï (10^e dan en aïkido, certification décernée par Morihei UESHIBA), fondateur de la Ki no Kenkyukai, « Société de recherches sur le Ki ». En testant ces points, qu'il a nommé Points

COSMOS, Christophe PANK a constaté que nous entrons dans une transe harmonie qui nous permet d'être centré sans forcément être dans le Hara/Tandien, ce réservoir de notre énergie cher aux Maîtres d'arts martiaux. Il y a quelques années, Alan SHEETS (un pratiquant d'Aikido) a trouvé différentes postures qui pouvaient correspondre aux différents types de personnalités de l'Ennéagramme. Et si le secret de Morihei UESHIBA, fondateur de l'aïkido prenait naissance dans ces nouvelles découvertes à travers un cheminement qui suit le processus d'individuation décrit par le célèbre médecin psychiatre Carl Gustav Jung ?

Qu'est-ce que l'Ennéagramme et comment ça marche ?

Comme beaucoup de systèmes anciens, les histoires sont nombreuses sur ce système, je préfère simplement prendre comme point de

départ l'Ennéagramme lié à la psychologie qui a été développé par Ichazo et Naranjo. C'est un typage de personnalité qui se divise en 9 motivations. Nous sommes dès notre naissance liés à une personnalité et toute notre vie nous la garderons, mais comme une énergie elle peut s'orienter vers d'avantage de yin ou de yang. Nous pouvons donc nous 'intégrer' ou nous 'désintégrer'. C'est une méthode dynamique, comme nous le sommes dans le monde des arts martiaux, nous sommes parfois plus en forme, mieux connectés et d'autres fois nous sommes à coté de notre pratique.

Quels sont les différents types de personnalité selon l'Ennéagramme ?

Voici les motivations, c'est-à-dire les moteurs qui nous guident.

1- Quête de perfection

2- Quête de reconnaissance



Christophe Pank pratique entre autres le Jiu-Jitsu Brésilien et l'hypnose.

- 3- Quête de réussite
- 4- Quête d'authenticité
- 5- Quête de connaissance
- 6- Quête de sécurité
- 7- Quête de divertissement
- 8- Quête de force
- 9- Quête d'Harmonie

La complexité de définir une motivation, se trouve dans le fait que nous observons pour nous et les autres les comportements, c'est-à-dire que les actes nous semblent représenter la personne. Néanmoins, le faire n'est pas l'être. Beaucoup vont aussi dire, je ne suis pas un seul élément, je me retrouve dans différents types, c'est normal, nous avons tous chacun des comportements dans notre quotidien, pourtant, ils sont mus par un seul moteur. C'est une recherche, un travail passionnant.

Donc, grâce à l'Ennéagramme, on peut découvrir son profil type et les énergies qui nous animent pour mieux se connaître, mais que se passe-t-il lorsque plusieurs types correspondent à sa personnalité ?

Comme je le disais précédemment, c'est un chemin de connaissance de soi. Et vous le savez d'autant mieux avec les formes internes, nous pouvons être confus sur nos techniques, nos ressentis voire notre voie. Si on a l'impression que l'on est plusieurs types, c'est que nous n'avons observé que nos comportements sans savoir ce qui nous a poussé à agir comme cela. Si nous reprenons Jung, nous savons que nous avons des masques, c'est-à-dire des identités d'adaptation aux milieux, nous avons des ombres et cela on aime à les nier, c'est souvent à cause de ces facettes et une méconnaissance de soi que nous nous confondons.

Si l'Ennéagramme nous propose de partir à la découverte de notre potentiel inexploité, à quoi servent les Point cosmos ?

Initialement, c'est durant un séminaire de formation en hypnose et hypnosophie que je donnais qu'un de mes apprenants m'a montré ces points. Nicolas Depetris est professeur d'ennéagramme et de psychopratique. Il m'a donc montré des postures spécifiques développés par un groupe que se nomme 9 énergies suite aux travaux de Alan Sheets. Quand j'ai fait les tests, je me suis rendu compte que nous entrons dans une transe assez spécifique. La transe est une communication être le conscient (mémoires à courts

termes/ logique/analyse/motivation) et le subconscient (mémoires à longs termes / émotions / valeurs / croyances / schémas récurrents) ainsi que l'inconscient (le corps et systèmes sympathique et parasympathiques). En général, les trances permettent une hyperfocalisation et suggestibilités accrues. J'ai donc proposé que l'on arrête de faire les postures et simplement se centrer sur les points initiaux et y mettre une intention (suggestion). Les retours se sont avérés similaires mais avec un plus, nous pouvions

connaissez déjà cette notion d'intention ce Yi que vous orientez vers un point. Nous avons l'habitude de mettre cette intention dans le hara. Donc deux moyens, le premier bien connaître son type (mais j'ai remarqué que les personnes sont toujours un peu pressées) et se focaliser sur un des neufs points. Le second faire des tests point par point pour définir celui qui sera le plus marquant. Le point cosmos est un point du corps sur la ligne médiane du corps qui nous offre la possibilité de mieux se centrer et retrouver une énergie équilibrée dans notre corps et esprit.



Le schéma des 9 points Cosmos.

nous mouvoir et vivre 'normalement'. Ces points sont donc devenus un terrain de recherche pour les arts martiaux et pour le mieux-être au quotidien.

Comment trouver son Point Cosmos et comment peut-on le définir ?

Une chose que j'ai observé et j'ai eu le retour de centaines de personnes, les points ne semblent pas toujours correspondre à l'ennéagramme, c'est rare mais cela arrive. A cela, je laisse toujours l'idée que peut être que les testeurs se sont mal définis dans leur type de personnalité. A chaque type, il y a un point spécifique, sur lequel nous y mettons l'attention. Pour les pratiquants d'interne, vous

Existe-t-il des contre-indications à la recherche de notre propre point ?

Dans la recherche, non du tout. Dans l'utilisation, oui, avec les années et étant de caractère excessif, je dirais qu'il ne faut pas être tout le temps connecté à cette transe.

Vous démontrez dans vos vidéos différents tests souvent utilisés dans les arts martiaux tels les tests de l'anneau ou celui du bras impliable. Le plus étonnant est l'absence de douleurs sur les low kicks ou les atemis. Est-ce le même travail que celui suggéré par Kōichi TOHEI Sensei à travers ses "quatre principes fondamentaux" pour unifier le corps et l'esprit ?

Je ne pense pas que Tohei Sensei ait mis en place une démarche avec l'utilisation des points cosmos, je n'ai repris que ces tests de bases comme l'anneau, le bras impliable et le partenaire insoulevable. C'était d'ailleurs amusant, qu'on le veuille ou non, même si nous travaillons sur des énergies, les lois de la physique sont encore valides. Un jour une jeune femme autour de 50 kg a voulu tester son point avec

son père ancien lutteur de haut niveau qui a eu du mal dans un premier temps à la lever... ça l'a agacé et la projection qui a suivi, a fait voler la petite.

Que pouvons-nous faire avec ce Point Cosmos, notamment les pratiquants d'arts martiaux ?

Il est plus simple de pratiquer avec les points cosmos dans les styles de non opposition. Sur tous les arts qui montrent un contre sur un attaque, cela décuple la stabilité, la puissance de frappes et la résistance. Dans des combats d'oppositions comme le MMA, Jiu-jitsu brésilien, Grappling ou les boxe au KO, c'est plus difficile. Néanmoins sur mon ex-



L'utilisation du point cosmos permet de mieux résister à un coup de poing.

périence, quand j'ai réussi à le faire sur des compétitions, j'ai pu éviter une projection, voir tenir quelques instants de plus pour éviter la soumission. J'ai eu aussi le cas dans un sparring en kick d'avoir percuté sans plus de puissance un partenaire avec un centrage sur le point et une intention de foudre (symbolique simple à se donner quand on combat). Il a reculé, stoppé le combat et a dit que l'impact est descendu tout le long de son coup et colonne vertébrale. Un ami de niveau national en Muay Thai m'a dit que cela lui a donné un meilleur impact et une capacité d'encaissement plus important. Dans les styles plus internes, cela développe le centrage, la connexion à nos partenaires et cette sensation de présence.

Vous dites que cette capacité à se centrer vers notre 'Transe Harmonie', nous permet de rentrer dans un état de force intérieure extrêmement intense. Nous sommes également dans une capacité de dialogue très proche de profondes auto-hypnoses ? Serait-ce l'un des secrets utilisés par les plus grands maîtres d'arts martiaux tel UESHIBA sensei ou WANG Xiang Zhai ? Utilise-t-on l'intention ? l'autohypnose, la suggestion ?

C'est toujours intéressant les problématiques de sémantique. Il y a quelques années j'ai écrit un essai hypnose et ésotérisme. Mon idée était de montrer que les phénomènes comme le magnétisme et autre cheminement spirituel n'était juste qu'une suggestion. Les maîtres du passé et plus particulièrement Sifu WANG avec le Yi Chuan, travaillait avec ces transes et phénomènes 'hypnotiques'. Catalepsie de bras en faisant l'arbre, orientation de l'intention avec travaux de vi-

sualisation et écoute des retours du corps. Nous sommes dans ce que les hypnotistes nomment simplement auto-hypnose. La différence entre l'hypnose et le travail martial c'est que nous l'orientons différemment. Quand on combat c'est pour survivre ou vaincre, quand c'est dans l'énergétique comme pour l'hypnose c'est pour le mieux-être. Nous parlons de la même chose mais nos mots peuvent nous faire croire que c'est différent. Sans même, parler de point cosmos, tous les pratiquants d'arts martiaux rentrent dans des transes, après c'est notre capacité à l'orienter (intention) et les idées que nous allons utiliser (suggestions) qui nous offrira des capacités (autohypnose) plus ou moins palpables.

D'après-vous, Maître Ueshiba Sensei le fondateur de l'aïkido utilisait le point cœur, donc l'ennéatype n°9. Lors d'un entretien, un journaliste a demandé à UESHIBA SENSEI comment il arrivait à immobiliser un adversaire avec un seul doigt : « Appuyez-vous sur un point vital ? ». Le fondateur lui a répondu : « Je dessine un cercle autour de lui. Sa puissance est contenue à l'intérieur de ce cercle. Peu importe la force d'un homme, il ne peut pas étendre son pouvoir en dehors de ce cercle. Il devient impuissant. Ainsi, si on immobilise son adversaire pendant qu'on est en dehors de son cercle, on peut le tenir avec notre index ou notre petit doigt. Ceci est possible parce que l'adversaire est déjà devenu impuissant. » Pensez-vous qu'il utilisait son point cosmos ?

O Sensei est intéressant, à cause des points cosmos certains le définisse comme quête de

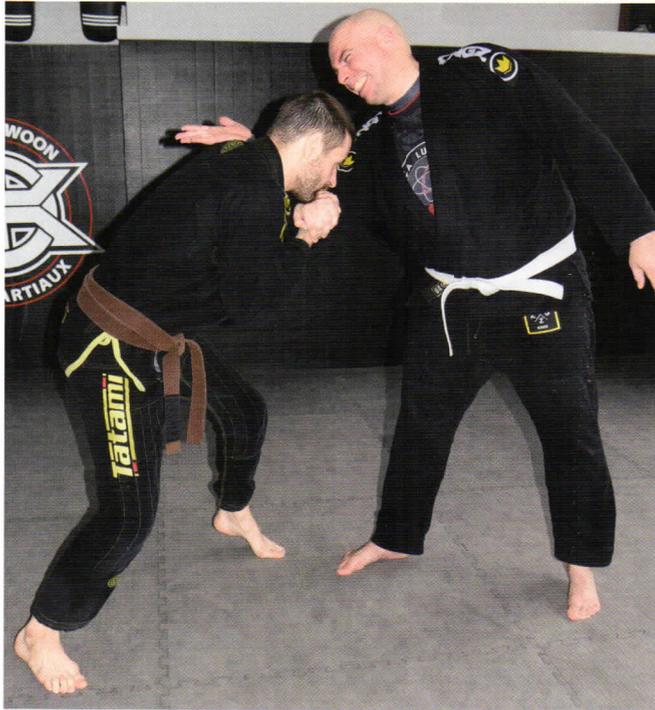
sécurité, ce qui dans ces motivations n'est pas cohérents. Il a cherché pendant sa vie, l'harmonie, cette union dans les énergies, cette élévation de son être au travers du mouvement de vie. C'est un cheminement de 9. Le 6 et le 9 sont des points qui se trouve sur le chakra du cœur le 6 de face et le 9 entre les omoplates. Ceci explique sa posture quand on le voyait travailler sur ses démonstrations et ces applications, comme si ces épaules étaient tirées vers l'arrière. Souvenez vous ce que le Doshu expliquait, quand O sensei était malade, quand il montait sur le tatami, il se redressait, les épaules basses comme si son âge avait disparu, le temps de la démonstration. Dire que quelqu'un utilisait un point ou une notion est impossible à savoir. Il est étonnant de voir comment certains pratiquants utilisent instinctivement ces points alors qu'ils n'ont aucune connaissance théorique de cela. Pour revenir à O Sensei, on voit bien le travail d'intention et de suggestion avec l'exploitation de la symbolique du cercle. Pour en revenir au biais psychologique, il y a, en plus de ses compétences, la transe dans laquelle entraînait son partenaire, face à la figure d'autorité.

Etant pratiquant de sports de combat, avez-vous modifié votre manière de combattre en utilisant les points Cosmos ?

Les points cosmos ont modifié mon travail autour des arts de combat. Pour mes méditations quotidiennes, pour mes travaux de respirations. Dans la pratique, mes styles sont parfois trop en opposition pour vraiment prendre le temps de gérer et optimiser ces points. Comme je vous l'ai dit, j'ai néanmoins eu la chance d'avoir des retours en compétition et ça c'est assez extraordinaire. Je continue mon étude, je pense que je suis loin d'avoir tout exploité et je prends plaisir à faire tester afin d'avancer vers une 'vérité' plus juste sur ce sujet.

Qu'est-ce que le Contact-Connexion Touching ?

Je travaille en magnétisme depuis l'adolescence, suite à un stage où j'ai vu un Sifu de Yi chuan, Maître LI, apaiser une cheville avec le chi. J'ai eu la chance de beaucoup expérimenter et rencontrer de nombreux pratiquants. Etant peu dans le rituel (qui sont à mes yeux des mises en transe), je cherchais toujours plus de simplicité, ce qui est aussi ma quête martiale. J'avais constaté il y a une quinzaine d'année en Jiu-jitsu Brésilien que, lorsque je restais en contact avec une partie du mon corps, c'était plus difficile pour mes adversaires de tendre mon bras ou de passer telle ou telle technique. De même en Muay Thai, quand on fait un coup de pied on se



Sans concentration, l'adversaire plie le bras de Christophe facilement. Centré sur son point cosmos, impossible de plier le bras.

protège le visage avec un contact de la main ou en Daido Juku, AZUMA Sensei insistait sur le fait que la percussion de poing entraîne l'autre poing à toucher le visage (et non pas revenir à la hanche comme en karaté plus traditionnel). En faisant des expériences et en partageant avec mes amis du Wing Chun, j'ai aussi remarqué ces contacts de bras étaient présent comme en Eskrima. La notion est simple : Faites par exemple un Yoko Uke et demandez à un partenaire de vous déséquilibrer ou vous déstructurer, cela se fera facilement, met-

tez juste votre index connecté au niveau du coude, tout change. Le contact construit une connexion et nous rend plus fort et plus centré. De cela, j'ai repris ce concept en gardant toujours une main sur moi au niveau du corps et une autre sur un partenaire pour faire de l'énergétique et apaiser les maux. Les retours ont été extraordinaires. Et tout le monde est capable de le faire en 2 minutes d'apprentissage, comme pour les points cosmos. Une mère m'a confié que sa fille de 7 ans lui a apaisé ces douleurs en quelques minutes grâce à cela.

Où se forme-t-on ? Y-a-t-il des formations ou des initiations ?

Aujourd'hui, il n'y a pas de formations, j'ai tout mis gratuitement sur le net, j'estime que cela appartient à l'humanité. Je pense que tout le monde peut faire ces expériences et voir ce que cela lui apporte.

Merci beaucoup Christophe ●

Pour toute information :

racalutabjj@gmail.com

Sites : <https://laboratoire-hypnose.com/>
et <https://lutabjj.wordpress.com>



A droite, centré sur son point cosmos, Christophe résiste au low-kick.