



Atelier Arts martiaux et Médecine

Avec Sophie Mougenot et Chantal Vulliez
Manifestation organisée par le Grand Lyon
Samedi 2 juillet 2016 – Parc de la tête d'or

« Le karaté ne doit pas servir à se battre, mais à aider la société »
Kanryo 19^{ème} siècle

Cette année, nous nous sommes inspirés de maîtres en arts martiaux du 19^{ème} siècle, de textes anciens qui ne séparaient pas le corps et l'esprit, la santé et l'alimentation. Nous avons expliqué la grande influence de la pratique chinoise (ne pas oublier que la chine, le japon, okinawa sont tout proche et avaient instaurés des échanges commerciaux).



Nous sommes ensuite passés à la pratique : la respiration complète pour bien oxygéner le cerveau, des techniques de respiration simples. Puis, en harmonie avec notre respiration consciente, nous avons exécuté des coups de poings pour travailler la latéralité du cerveau. Tout le monde a réussiet des coups de pieds, tous les mouvements étant exécutés lentement au départ, puis, accélération.

A partir d'une clé de main simple, nous avons montré que, selon la force appliquée, il s'agit aussi d'un auto massage (point dans la paume de la main, point sur le tranchant de la main.....).



Nous avons évoqué les points vitaux qui, encore une fois, selon la force appliquée, sont des points de santé ou des poings d'attaque « Kyusho » avec les piques.

Et pour faire travailler la mémoire, nous avons TOUS appris un kata respiratoire très ancien qui nous vient de chine « Sanchin ». Tout le monde a réussi. Je suis époustouflée....

Nous n'avons pas oublié un moment de méditation si précieux. Nous avons utilisé un soleil, une couleur, une lumière, selon les envies de chacun.

Et pour finir, suite à une débriefing, chacun est reparti avec une technique qu'il aime.