



# LES PRINCIPES

孝武会

KOBUKAI

## 武術 bujutsu

---

Respecter les notions et les idées de Takashi KINJO : Le bujutsu 武術 !

« Il faut constamment réfléchir sur nos techniques ancienne du kata et se dire si c'est efficace, ne pas copier sans réfléchir sinon aucune progression ».

« Utiliser les jambes et les bras simultanément, l'utilisation du corps entier Surikonde (すり込んで,) et Nobiru (伸びる) - effet ressort : pression avec le sol, décompression se projeter vers l'avant comme par exemple age uke se transforme donc en age tsuki ».

« Utilisez la jambe et le bras simultanément pour générer plus de puissance. Le fait « d'enfoncer » le pied au sol génère cette puissance (ex ballon de basket que l'on fait rebondir à pleine puissance) ».

« Laissez le corps faire comme une vague, dans sa globalité (Junan 柔軟) ».

« La vitesse apparaîtra si on gomme tout mouvement parasite ».

« C'est l'utilisation du corps dans sa globalité »

« Laissez naître les choses, les sensations, cela amène de la pertinence à travers notre propre pratique. C'est comme ça que l'on verra et on reconnaîtra le travail de valeur ».

« Le travail simultané des Hojo undo et des kata vont se nourrir l'un l'autre ».

## Deux façons de pratiquer

---

Selon Takashi KINJO :

A Okinawa il y a seulement deux façons de pratiquer : pour se protéger et pour sa santé

« Nous pouvons donc progresser dans l'une comme dans l'autre mais avec le temps elles se cumulent (santé et défense). C'est une façon commune de pratiquer à Okinawa, la face et le revers d'une même pièce ».

« Dans la pratique comme dans sa vie, le Bu est une façon de vivre et de pratiquer tout au long de ses activités (ex au magasin à la caisse) ».

« Les exigences de système d'Okinawa : implication et participation en tout sens (ex : activités du dojo) ».

