

JŪNAN UNDO

TO KOKYUHŌ

柔軟運動

と

呼吸法



Exercices de Souplesse & Méthodes de Respiration

RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE

Bruno VICAIRE

- BUJINKAN SHIHAN -

Table des Matières

柔軟体操	Junan Taisō Calisthénique p04
柔軟運動 と呼吸法	Junan Undō to Kokyuhō Exercices de souplesse et de Respiration p05
龍体運動	Ryūtai Undō Exercices du Corps Dragon..... p06
呼吸法	Kokyuhō Exercices de Respiration p12
	Shinkokyu San'aum Respiration profonde des 3 Aum p12
	Shinten Shinkokyu Respiration profonde en Extension..... p15
	Takamatsu Sensei La Respiration selon son autobiographie p17

柔軟体操

Junan Taisō Calisthénique

tiré de Ninjutsu Histoire & Traditions par Hatsumi Sensei

“Le Junan Taisō, la méthode de conditionnement corporel des ninja, contribue à la souplesse, la vitesse et la réactivité nécessaires à l’application efficace des techniques de Taijutsu. Dans la formation au Togakure Ryū Ninjutsu, la force est générée par la flexibilité. Les muscles et les articulations sont exercés afin d’améliorer leurs qualités élastiques naturelles. Le junan Taisō, ainsi qu’une bonne alimentation, fournit force, souplesse et santé, même à un âge avancé.

Il convient de souligner que les exercices de conditionnement du Junan Taisō ont beaucoup plus d’importance que de simples «échauffements» pour la pratique de combats en salle d’entraînement. Les exercices constituent en fait une base pour une vie saine en présentant une occasion de découvrir les aspects mentaux et physiques de l’organisme, travaillant en harmonie.

Lors de la pratique des exercices, nous observons les tissus du corps, la circulation des fluides, les manières de respirer, et la direction vers laquelle la conscience est active, le tout en harmonie les uns avec les autres. En apprenant les effets et les influences de nombreux systèmes de maintenance de l’organisme, l’étudiant en Ninjutsu peut acquérir une connaissance pratique de son propre pouvoir de contrôle sur la santé et l’état de son corps”.

Ce que nous allons maintenant voir est la méthode de Goshinjutsu que vous pouvez faire par vous-même.

Hatsumi Sensei, Ima Ninja

柔軟運動 と呼吸法

Junan Undō to Kokyuhō Exercices de Souplesse & Méthodes de Respiration

Junan Undo et Kokyuhō sont les fondements de tout Taijutsu et il est important de pratiquer tous les jours. La Rotation du gros orteil et des articulations de la cheville aideront le flux d'énergie dans le corps. Vérifiez que votre colonne vertébrale est toujours droite.



Source – Togakure Ryū Ninpō
Taijutsu – Hatsumi Sensei



龍体運動

Ryūtai Undō

Exercices du Corps Dragon

L'étude du budō commence par donner la flexibilité aux jambes et hanches, ce qui les rend fortes et souples.

Faites ces quatre exercices corps-dragon pour augmenter le degré de flexibilité dans les muscles et tendons des membres inférieurs.

Ima Ninja

- Mettez le fond de vos pieds ensemble et se relaxer.
- Poussez vos genoux vers le sol.
- Pliez la partie supérieure de votre corps vers l'avant.
- Répétez huit fois.



Asseyez-vous avec la plante des pieds qui se touchent.



Poussez sur les genoux pour ouvrir les articulations de la hanche.



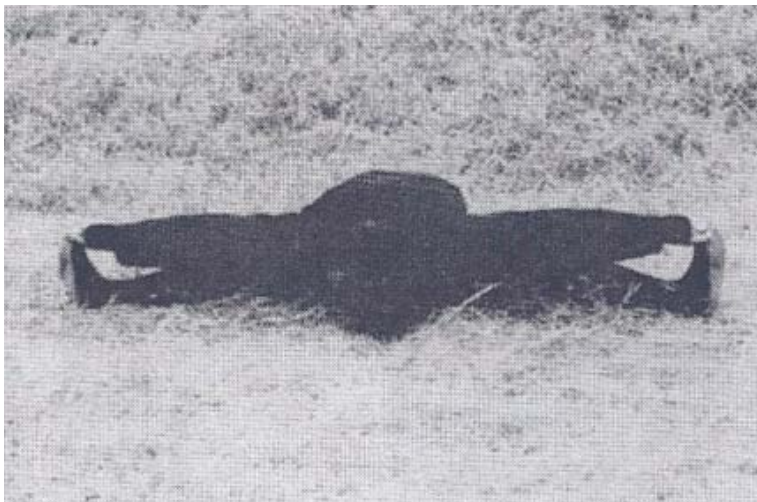
Ensuite, en tenant les deux chevilles, se pencher en avant pour que le ventre touche les pieds. Ou se pencher en avant en tirant les orteils. Les mains peuvent être étirées vers l'avant.



Écarter les jambes autant que possible, appuyez sur les hanches et les jambes avec les poings.

Ima Ninja

- Ouvrez vos jambes et tenez vos orteils.
- Pliez votre corps.



Tenant les gros orteils, se pencher en avant à partir du ventre.



Étirant la colonne vertébrale, mettre les chevilles vers le haut autant que possible. Puis, torsion du corps vers la gauche et la droite.

-Prenez le bas des pieds, les paumes des mains et se pencher en avant. Les gros orteils peuvent également être tenus.



Ima Ninja

- Saisissez vos orteils.
- Pliez votre corps vers l'avant.
- Répétez huit fois



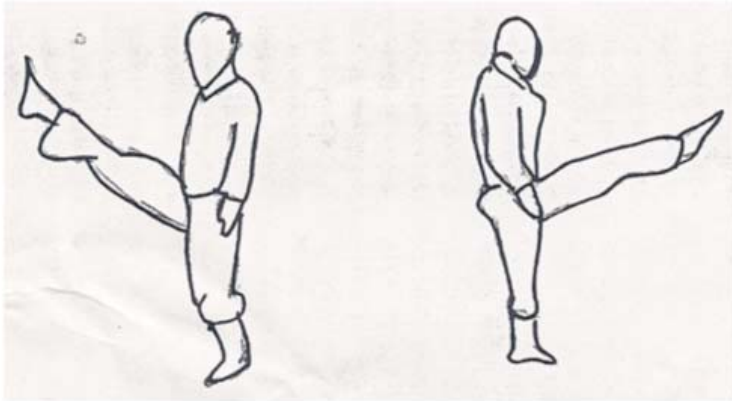
À mi-hauteur de la position seiza, prendre la posture en flexion arrière de la photo, appuyez sur la plante des pieds avec les pouces ou les paumes, pendant environ une minute à chaque fois.



De là, laisser tomber le corps en arrière et étendre les mains. Tordre les mains en l'air, en bas, à gauche et à droite.

Ima Ninja

- Asseyez-vous (en seiza) et levez-vous à moitié (redresser le haut du corps)
- Pliez vers l'arrière et poussez vos pouces dans la plante de vos pieds
- penchez-vous en arrière
- Répétez huit fois.



Levez-vous et donnez des coups de pied vers le haut. Pour chaque Jambe, lancez deux coups de pied vers l'avant, deux sur le côté, deux vers l'arrière.

D'autres exercices de flexibilité corps supérieur et inférieur peuvent être effectués selon la volonté.

Dans le même temps respirez profondément.

Hatsumi Sensei, Ima Ninja

La respiration est la preuve qu'un être humain est vivant, et il est donc essentiel de saisir la respiration correcte qui soit vraiment en accord avec le rythme naturel.

Au Dōjō, c'est le souffle qui donne la vie à la technique et la maintient en vie.

Shinkokyu San'aum

Respiration profonde des Trois Aum



Shomen Kokyuhō (Respiration frontale) Huit fois.

Prenez la position Seiza.



Ouvrir les épaules et la poitrine, inspirez

Tout en relâchant les deux épaules, expirez complètement.
Ahhh = inhalation et
Umm = expiration.



De la position seiza, tournant le visage vers la droite, de façon à tirer l'épaule droite plus loin, inspirer.

Ima Ninja

- Respirez profondément 8 fois vers la droite

Relâchez l'épaule droite.



Tournez-vous vers l'avant et expirez complètement



Ima Ninja

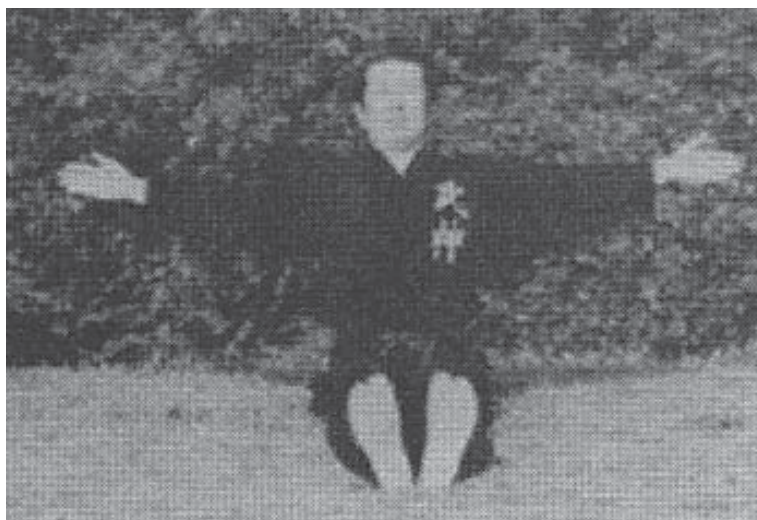
- Respirez profondément 8 fois vers la gauche

De même, inspirez se penchant vers la gauche, puis expirez complètement en tournant vers l'avant.

Shinten Shinkokyu

Respiration profonde en Extension

Allongez les mains et les pieds, et à partir des quatre membres, augmentez votre assise,...



...écartant largement les mains, respirez profondément.

Rapprocher les mains, comme pour les mettre en avant au-dessus des jambes, expirez complètement.

Ima Ninja

- Avec vos jambes tendues en avant, ouvrez vos bras tendus sur les côtés avec les paumes vers l'avant, puis étendez-les vers l'avant.
- Respirez profondément 8 fois.



Massez le corps partout avec les paumes des mains. Acquérir une compréhension pratique du fait qu'il y ait une respiration cutanée.


Takamatsu Sensei

La Respiration d'après son Autobiographie

Certaines personnes parlent de la respiration, mais je dis que si vous voulez contrôler votre respiration alors elle ne deviendra jamais réelle (naturelle).

Lorsque vous mangez, c'est la même chose avec la respiration.
Vous n'avez pas à vous rappeler d'arrêter de respirer quand vous buvez un verre.

Le souffle est la force vitale du corps. J'ai entendu des gens s'y référant comme la source de puissance de leur technique. Si c'est le cas, j'en suis très heureux pour eux! Si jamais ils doivent se battre pendant trois heures ce serait bien de les voir contrôler la façon dont ils utilisent leur air. Trop d'air brouille les yeux et l'esprit, faites-y attention!



Les techniques présentées dans ce manuel le sont à titre de référence uniquement. L'auteur ou le Bujinkan Ile de France ne sauraient être tenus responsables pour toute mauvaise utilisation ou compréhension des techniques du présent manuel.

Toute pratique doit se faire en bonne condition physique certifiée par un membre compétent des instances médicales, et sous la direction d'une personne qualifiée compétente.

Version du 10 septembre 2014 ©Bruno Vicair - Bujinkan Ile de France