

3°) En conséquence, mieux vaut une réaction spontanée efficace, qui ne figure peut-être pas au catalogue de tel ou tel art martial spécifique, ou qui ne serait peut-être pas qualifiée d'orthodoxe de ce point de vue, que pas de réaction, de rester passif... qui est la pire des attitudes.

4°) Ces réflexes doivent devenir une seconde nature ⇒ construction d'un « corps vivant », du « corps martial ou énergétique (*au sens énergie vitale*)» (« TAÏ »)¹.

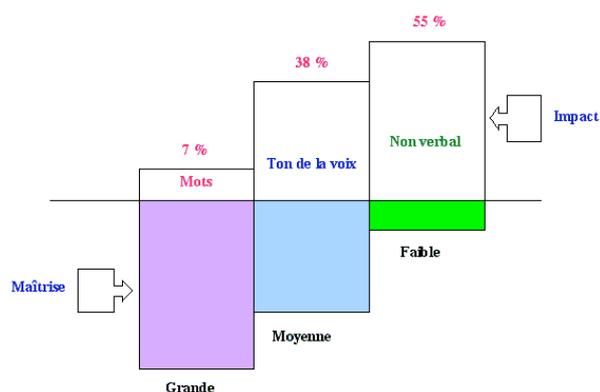
5°) Le "training mental" (« SHIN ») est au moins aussi importante que la technique (« GI ») ⇒ travail de visualisation, d'imagerie mentale.

6°) La technique (« GI ») : « *Minimum d'effort, maximum d'efficacité* » :

- ✓ Effort : gestion & tensions physiques, émotionnelles et mentales.
- ✓ Efficacité : comportement adapté.

7°) Le contrôle de soi et de la relation avec l'autre passe par un art maîtrisé d'une alternance d'écoute, de questionnement plus ou moins dirigé et d'une gestuelle adaptée ou synchronisée à son interlocuteur.

Le langage non verbal représente 93% du jugement d'un individu et se décompose ainsi →



La communication non verbale, un univers méconnu... et un potentiel sous-exploité... et pourtant c'est notre communication non verbale qui trahit notre pensée... mais aussi nos émotions et qui peut « attirer » un agresseur potentiel !

¹ Dans la tradition des arts martiaux il est conseillé de développer harmonieusement le principe « Shin-Ghi-Taï » :

- « Shin » représente l'esprit, l'attitude mentale de respect et de bienveillance qui marque la capacité à faire bon usage de ses forces acquises. Le travail du principe « Shin » commence par un travail sur soi c'est-à-dire un travail intérieur pour acquérir une force mentale conjuguant d'une part, la souplesse du mental (*l'intelligence*) et d'autre part, la fermeté de l'esprit (*la détermination, la volonté*).
- « Gi » représente la technique. « Gi » oriente le travail physique, organise les forces et canalise l'énergie pour atteindre l'efficacité.
- « Tai » représente le corps. L'action du « Tai » est rattachée à tout ce qui nous permet de *sentir*. Comme le fait par exemple de sentir l'équilibre des forces en nous ; d'où corrélativement, la recherche de la stabilité, d'un équilibre intégré, d'une respiration libre et en place, de positions et de postures correctes, d'un bon timing, d'un bon placement, d'une bonne mobilité, d'une souplesse et d'une fluidité dans le mouvement.

Voilà le schéma. « Tai » est la base de tout ce qui touche à l'équilibre, à la stabilité, à la souplesse, à l'énergie. Exercer son corps, le plier, l'étirer ; apprendre à respirer, à bouger, à marcher : c'est « Tai ».

Alors on devient tonique, car le tonus – ou la vitalité – exprime l'état de disponibilité des dispositifs fonctionnels du corps, et donc, est significatif de notre état de santé physique, émotionnel, psycho-mental . Le tonus relève de l'harmonie des différentes fonctions du corps : c'est une expression générale de la vigilance.