

CENTRE DE RECHERCHE BUDO – INSTITUT TENGU



TENGU-RYU,
LA CONNECTION SOCIALE ENTRE PASSÉ ET FUTUR...
POURQUOI ET COMMENT

Auteur: Moreno SASSI

Lugano, septembre 2015

Mes remerciements vont à ...

Je profite de cette belle opportunité pour remercier tout d'abord mon père, qui à l'âge de sept ans m'a introduit dans le monde du karaté. Aujourd'hui, après quelques années... j'ai le plaisir de pouvoir présenter ce travail de recherche qui unit ma passion pour le karaté avec mon sens de responsabilité envers la société.

Je remercie également Monsieur Roland Habersetzer qui, avec tellement de volonté et constance pour développer et promouvoir son école, a permis à moi aussi de nourrir constamment et rester ancré aux valeurs de l'école au cours de mon parcours de maturité de Vie.

Un merci aussi à Wolfgang et Silvia qui, avec leur disponibilité et gentillesse, ont toujours donné leur mieux pour me transmettre le nécessaire dans la progression de l'Art.

Merci également à toutes les personnes que j'ai eu le plaisir de connaître et avec lesquelles je me suis entraîné, en partageant cette passion qui nous unit.

Mes élèves enfin, que j'entraîne avec tant de joie depuis 12 ans, méritent aussi un grand merci, car sans eux je n'aurais pas développé certaines habilités et compétences, et je n'aurais pas pu vivre expériences d'inestimable valeur.

TABLE DES MATIÈRES

1	INTRODUCTION	4
1.1	Avant-propos.....	4
1.2	Objectifs du travail	4
1.3	Méthodologie.....	5
2	QU'ARRIVE-T-IL DANS LE MONDE	6
2.1	La situation économique mondiale.....	6
2.2	La situation sociale et du travail.....	6
2.3	L'influence des médias sur le comportement des populations	9
2.4	L'alimentation... une banalité?.....	9
3	LES DECOUVERTES SCIENTIFIQUES	10
3.1	Daniel Goleman – L'intelligence émotionnelle, la juste modalité dans les relations interpersonnelles	10
3.2	Bruce Lipton – La pensée positive, essentielle pour des relations saines	13
3.3	Dale Carnegie – Comment traiter avec les gens et saisir leur intérêt	14
3.4	La cohérence, base de la confiance pour une saine relation	19
4	L'ECOLE TENGU-RYU	20
4.1	Pourquoi Tengu?	20
4.2	Les valeurs fondamentales – la Charte éthique (vision, mission, objectifs généraux)	21
4.3	Les bénéfices concrets	28
4.4	Les concepts fondamentaux	29
4.5	Les applications sociales dans les diverses pratiques	31
4.5.1	Principes fondamentaux	31
4.5.2	Application dans les techniques.....	33
4.5.3	Application dans les exercices en paires ou en groupes, dits "Drill"	35
4.5.3.1	Le code des couleurs, une échelle d'alarme	35
4.5.3.2	Tengu-ma-no-kamae	36
4.5.3.3	Tengu-chikama-uke	36
4.5.3.4	L'utilisation des techniques.....	36
4.5.3.5	Deux ou plusieurs attaquants	37
4.5.4	Application dans le Kumite-no-kata.....	37
4.5.5	Application dans le Kara-ho-Tengu-no-kata	37
4.5.6	Application dans le Tengu Goshin-no-kata	38
4.6	L'adaptabilité et l'intemporalité du comportement Tengu-Ryu dans les Katas de style Shotokan	39
5	CONCLUSIONS	40
5.1	Possibles développements de la recherche	40
6	BIBLIOGRAPHIE ET SITOGRAFIE	43

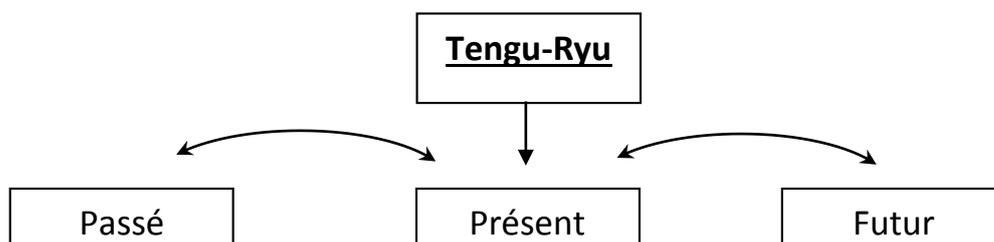
1 INTRODUCTION

1.1 Avant-propos

La vie est importante... pour soi-même et pour les personnes avec qui on interagit... et il n'est pas correct que quelqu'un se prenne la liberté de freiner ou de nuire à la Vie d'autres personnes... Ce travail de thèse naît sur la base de cette constatation. L'école Tengu-Ryu a été conçue pour enseigner un comportement psychologique et physique responsable, approprié et proportionné face à des situations de danger/conflit. Bien au-delà de l'aspect technique, tout de même important pour gérer de telles situations et pour acquérir d'importantes compétences physiques et caractérielles, cette approche martiale se diffère des écoles de karaté connues, qui conduisant leur attention vers d'autres valeurs et fins. Dans ce travail de thèse, j'ai voulu mettre en évidence cette caractéristique de l'école Tengu-Ryu, à la fois pour apporter une clarté scientifique à l'utilité éducative-sociale, et pour sensibiliser les jeunes à comprendre ce qui se passe dans le monde et retrouver un intérêt dans une pratique qui peut leur apporter des enseignements – à cette époque peu valorisés – utiles et déterminants pour leur sérénité, intégrité et qualité de Vie.

1.2 Objectifs du travail

Le présent travail vise à démontrer que l'école Tengu-Ryu a une finalité à but éducatif-social fondée sur des enseignements universels éthiques et moraux conformes à la pratique de l'art martial dans le dojo et aux attitudes psycho-émotionnelles appropriées à la vie commune quotidienne de la personne-pratiquante. On veut démontrer que c'est une école responsable, de paix et socialité dans tous les sens, en dépit de certaines pratiques qui peuvent sembler être promotrices de violence. Deuxièmement, on veut montrer comment le langage Tengu-Ryu – grâce à ses concepts et valeurs de comportement intemporels – s'intègre harmonieusement dans les Bunkai des katas du style Shotokan, démontrant que l'école Tengu-Ryu est un véritable pont social de lien entre le passé et le présent, ainsi que entre le présent et vers l'avenir.



1.3 Méthodologie

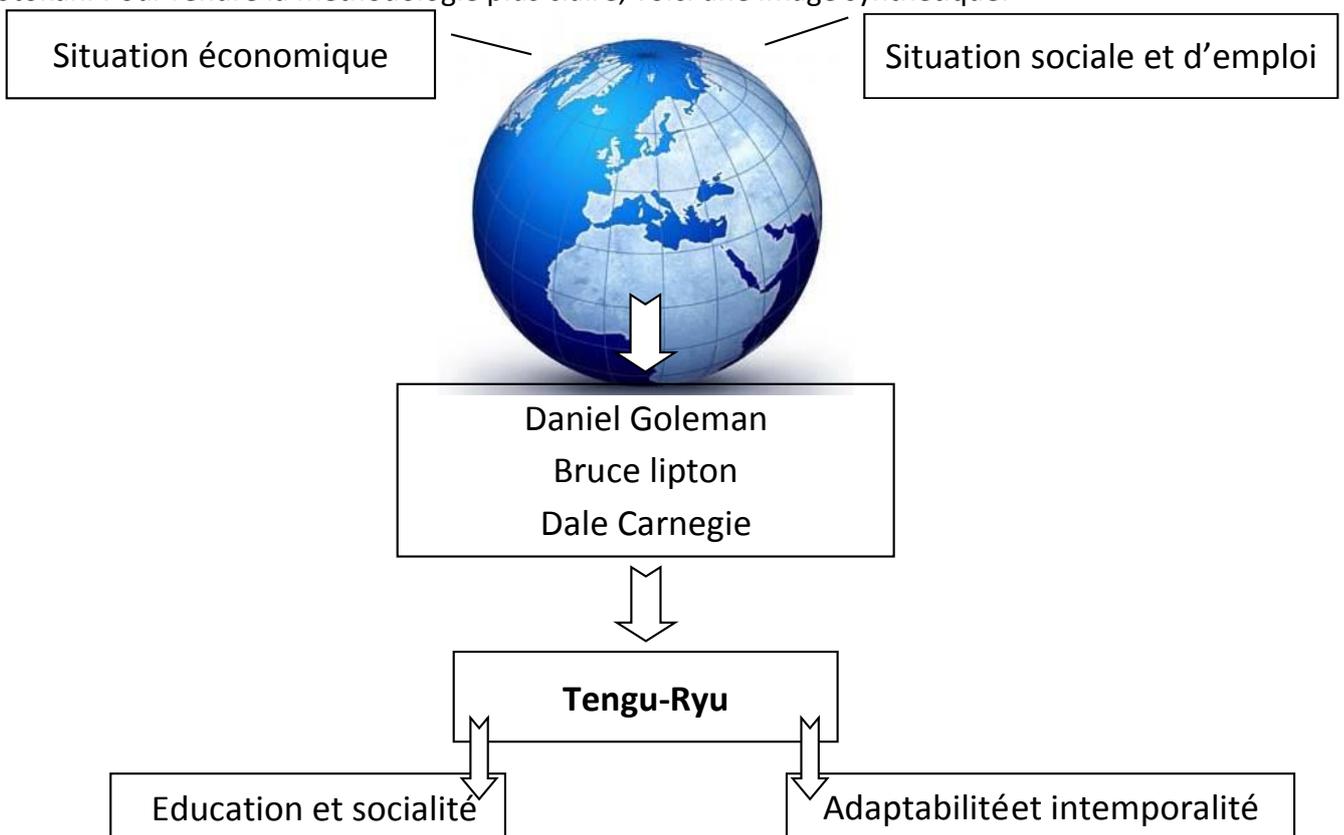
Premièrement seront illustrés et expliqués la situation économique, sociale et professionnelle mondiale actuelle et les comportements des populations qui en dérivent.

Ensuite, il sera montré comment deux chercheurs, Daniel Goleman et Bruce Lipton, ont abordé le thème et les découvertes qu'ils ont trouvées, pour suivre avec des bonnes pratiques de conduite élaborées et proposées par Dale Carnegie.

Seront ensuite indiqués les principes et les valeurs de l'école Tengu-Ryu intégrées dans ses pratiques, démontrant comment l'école Tengu-Ryu reflète les découvertes faites par les deux scientifiques et les bonnes pratiques de Dale Carnegie, comment elle contribue dans l'éducation en relation aux lacunes sociales actuellement reconnues, et comment elle influence positivement et apporte des bénéfices aux générations présentes et futures à travers une saine éducation émotionnelle et attitudinale.

Il sera ensuite expliqué comment les principes Tengu sont exprimés et appliqués dans la pratique du Karaté (Kara-ho Tengu-no-waza) dans les diverses formes d'entraînement et formation.

Enfin, il sera expliqué comment le langage du corps uni à l'approche mentale caractéristique de l'école Tengu-Ryu s'adapte et s'intègre dans le Bunkai du kata de style Shotokan Gojushiho-Sho, en insérant des éléments sociaux universels et intemporels jusqu'à présent inexistant dans les écoles de Karaté Shotokan. Pour rendre la méthodologie plus claire, voici une image synthétique:



2 QU'ARRIVE-T-IL DANS LE MONDE

Ce qui est indiqué dans ce chapitre demande un certain courage et il n'est certainement pas très agréable... mais réel... et je crois nécessaire pour comprendre les différentes raisons pour lesquelles une grande partie des populations, à la merci des puissants du monde et de ceux qui tirent profit de tout et tous, sont emportés sans peut-être s'en rendre compte à changer leur comportement et contribuer au déclin social et comportemental qu'on vit partout. Qu'est-ce qui se passe dans le monde ? Que faire face à cette réalité ? Comment peut-on contribuer à inverser la tendance générale ?

Je pense que tout d'abord il est nécessaire de comprendre les mécanismes qui conduisent les gens à se laisser influencer, pour après élaborer des stratégies appropriées à sensibiliser et agir dans la bonne direction. Il devient ainsi mieux possible de prendre la bonne conscience et le juste écart des influences et de développer des remèdes pour amener les gens à faire de même.

2.1 La situation économique mondiale

Grâce aux recherches et entretiens menés par Eric Worre, entrepreneur américain de grand succès, auprès de plus de 30 experts américains financiers, économistes, professeurs, auteurs et entrepreneurs, il en résulte que l'économie mondiale est proche à l'effondrement en raison des dettes de plus en plus grandes que les chefs d'Etat continuent à faire pour guérir le fond du système et de la spéculation financière qui en dérivent à la Bourse mondiale. En Amérique, les données de 2014 montrent que l'état a 60 milliards de dollars de dette privée. La sécurité sociale et les soins de la santé ont 67 milliards de dette.

En outre, la Bourse et les spéculations financières de plus en plus téméraires et sans scrupules contribuent à l'augmentation de la différence entre les classes sociales, en éliminant la classe moyenne et en augmentant la classe pauvre.

2.2 La situation sociale et du travail

Il y a 100 ans, 90% de la population travaillait dans l'agriculture, alors qu'aujourd'hui c'est seulement 1%. Chaque profession subit des réductions d'emplois. Avant, on allait à l'école, on trouvait un travail et on y restait pendant 40 ans, pour après aller à la retraite. Puis on a réalisé que la loyauté de l'employé n'était plus reconnue par l'employeur et qu'il était préférable de suivre une nouvelle direction : après avoir été à l'école, on trouvait un travail pour 3-5 ans, pour après chercher une autre société pour à nouveau 3-5 ans.

Et ainsi de suite pour 40 ans (8-12 entreprises), pour après aller à la retraite. Maintenant, de plus en plus les entreprises paient les employés pour des performances effectivement apportées... et non plus pour le temps assumé. Dans certaines professions sont payés des salaires de base de plus en plus bas, et sont ajoutés des commissions à la réalisation d'objectifs liés à la performance sous la forme de chiffre d'affaires; les entreprises aiment ces modèles modernes ! Car elles économisent de l'argent et stimulent de meilleurs résultats. Les nouvelles économies nécessitent moins de personnes en raison des nouvelles technologies... et augmentent la concurrence entre les personnes pour moins d'emplois disponibles. Technologie et efficacité sont en train d'éliminer des emplois chaque semaine... et on ne peut rien faire pour les arrêter !

En Amérique, les lundis matin les cas de crises cardiaques augmentent de 35%.

35% de la population ne travaille pas, et si une personne ne peut pas trouver d'emploi dans les six mois, elle sort de la catégorie appelée chômeurs, avec les conséquences que nous pouvons imaginer...

En sachant que ce qui se passe aux États-Unis arrive aussi en Europe... le grand défi d'aujourd'hui n'est plus comment gagner assez d'argent... mais comment créer des emplois pour les personnes !

Les changements technologiques créent constamment plus de chômage et de plus en plus rapidement, et les gens n'ont pas le temps de se recycler.

La plupart des gens aujourd'hui sont en mesure de gagner juste assez pour survivre.

Il y a une constante augmentation des "travailleurs pauvres", qui n'arrivent pas à la fin du mois.

Les personnes ont seulement deux semaines de vacances par année, qu'ils utilisent en restant à la maison parce qu'ils ne possèdent pas l'argent pour faire des vacances régénératrices. Les personnes vivent dans un constant climat de préoccupations.

Le 19 mai 2015, l'Organisation des Nations Unies a officiellement donné les résultats d'une recherche sur la situation mondiale du travail. Les résultats parlent d'eux-mêmes... sur quatre personnes qui travaillent, une seule a un emploi permanent avec un salaire fixe; les trois autres ont d'autres formes de contrats +/- précaires ou travaillent illégalement, donc sans assurance sociale. L'ONU a invité tous les Pays à revoir leurs systèmes sociaux, et à développer des solutions qui permettent même à ceux qui ne disposent pas d'un salaire fixe de pouvoir être assurés socialement.

Et en Suisse...?

Pays toujours considéré comme "l'île de sauvetage" pour ceux qui doivent quitter leur pays, ou qui cherchent un "travail sécuritaire" ... mais... que se passe-t-il?

Les données du 2014-2015 montrent que chaque année en Suisse se libèrent et se créent environ 500'000 emplois, et qu'il y a 3 millions env. de personnes dans le pays qui veulent travailler. 2/3 de ces emplois sont occupés grâce aux connaissances de divers types : politiques, commerciales, religieuses, d'adhésion à des associations, etc... Il reste donc 170'000 places libres env. pour moins de 2,7 millions de personnes env. Et les autres...? Comment peuvent-ils trouver une réponse à leurs besoins ? Émigrer...? Où...? Avec la crise, qui se trouve en Europe et dans le monde ? Par conséquent, augmentent les coûts du maintien de l'emploi, de ceux dans l'assistance, des cas connus comme "sociaux" qui sont en partie la conséquence de ne pas être en mesure de trouver du travail dans les années. Comment le système social peut-il se tenir debout avec cette tendance ? Qui paie pour ces maintiens ? Quel avenir peuvent espérer les jeunes diplômés et ceux qui terminent un apprentissage ?

Ce que l'on voit maintenant dans le monde est l'illusion que les populations ont eu pendant des décennies de vivre en toute sécurité avec un travail qui aurait duré toute leur vie. Dans l'histoire, pour la première fois, les enfants ont une vie pire que leurs parents. Les personnes sont surchargées de travail et sous-payées, elles ont moins de temps et de libertés disponibles, vivent dans une constante pression... et malheureusement cela ne sera pas mieux...

Paradoxalement... l'étude crée précarité et chômage

Moi-même je valorise beaucoup les études et la connaissance mais... aujourd'hui... qu'apportent-elles aux personnes dans le monde du travail...? La sécurité d'emploi n'existe plus, alors que dans le système scolaire il y a encore tendance à dire que les belles notes apportent plus de possibilités d'un travail intéressant, bien payé et sécurisé. Les étudiants viennent toujours formatés à l'école et au cours de leur apprentissage pour devenir des employés d'autres personnes; il est certainement confortable... mais ainsi ils n'apprennent pas à se prendre en main avec un esprit d'entrepreneur dans leur propre vie ! Qui termine un apprentissage n'est plus tenu par son employeur, qui pour épargner doit ouvrir le poste à un nouvel apprenti... et doit renoncer à une personne autonome qui a patiemment été formée en entreprise pendant 3-4 ans.

Et qui ne trouve pas de travail ? ...retourne à nouveau à l'école avec l'espoir d'en trouver un qui résoudra sa situation et... à un moment donné... à force d'étudier on devient surqualifié ou trop "vieux"... et la froide réalité frappe à nouveau à la porte...

2.3 L'influence des médias sur le comportement des populations

A une situation déjà délicate s'ajoute l'influence des médias sur les comportements des populations, qui joue également un rôle important sur ce qui se passe à l'échelle mondiale. Je crois qu'aucune preuve scientifique n'est nécessaire pour réaliser ce qui se passe... La technologie a nettement amélioré le transport de l'information en supprimant les barrières géographiques, tout en permettant en même temps d'influencer plus facilement les masses. On est quotidiennement bombardé de messages publicitaires qui incitent à la superficialité (tout et tout de suite..., zéro effort pour obtenir ce qu'on veut...), à l'impulsivité (laissez aller vos émotions..., amusez-vous de façon déchaînée et exagérée...), à la satisfaction de ses propres impulsions à travers la consommation de tout genre (use et jette... change à chaque saison... shopping toujours), et même à la dysharmonie, à la contestation et à la violence pour se mettre en évidence (être différent des autres... rebelle-toi... fait la grève... combat pour obtenir...). La somme de ces influences crée individualisme, vide émotionnel-affectif et dépression, une culture fondée sur l'opportunisme, l'exhibitionnisme, l'extravagance et même sur les excès dans les relations sexuelles, l'acceptation de tout événement (bonisme et soif effrénée de la nouveauté).

2.4 L'alimentation... une banalité?

L'alimentation a également changée au cours des dernières trente années. Les aliments sont cultivés très rapidement et récoltés avant d'être mûres, et donc de plus en plus pauvres en nutriments (actuellement, il est constaté 40%-60% en moins de nutriments que ceux qu'ils devraient contenir) amenant aux personnes une fatigue chronique, un système nerveux enflammé, un système immunitaire faible, dépression et autres malaises de santé.

Pour obtenir une production plus puissante sont utilisés herbicides, pesticides, conservateurs chimiques, antibiotiques et autres, ce qui conduit les personnes à avoir trop d'acidité dans le corps et à causer plus d'intolérances, d'allergies et d'autres malaises.

Les difficultés sur la santé mentionnées ci-dessus ont comme conséquence un ultérieur appauvrissement dans les relations interpersonnelles... en influençant ainsi davantage la situation de décadence générale...

Face à ces inquiétantes réalités basées sur des faits... que peut-on faire? Les deux scientifiques et l'écrivain mentionnés dans le chapitre suivant apportent des découvertes et des réflexions profondément utiles dans la modification et l'amélioration des tendances.

3 LES DECOUVERTES SCIENTIFIQUES

3.1 Daniel Goleman – L'intelligence émotionnelle, la juste modalité dans les relations interpersonnelles

Daniel Jay Goleman, psychologue, et chercheur journaliste spécialisé en psychologie et en science du cerveau, a recueilli les recherches de professionnels de la branche au sujet de l'éducation émotionnelle et sociale. Déjà en 1950, l'OMS avait demandé au scientifique John Bowlby d'effectuer des recherches à cet égard, en étudiant les effets du manque de soins maternels sur le développement de la personnalité des enfants. Depuis, de nombreuses recherches ont été menées, en particulier en Occident, et les résultats ont démontré avec évidences scientifiques que l'intelligence émotionnelle est aussi importante que le développement cognitif pour un développement équilibré et complet de la personne.

Il s'agit de donner aux enfants et aux jeunes le bagage émotionnel nécessaire pour leur permettre de reconnaître, accepter et comprendre les émotions qu'ils vivent pendant leur croissance et leur donner les moyens pour moduler les énergies produites de façon créative et constructive. Plus tard, ils apprennent à les reconnaître dans les autres, en réussissant à ne pas se laisser influencer et à mieux gérer les relations interpersonnelles. Ces compétences leur permet d'acquérir sérénité et sûreté interne, ainsi que de développer l'empathie et l'intuition, en évitant ainsi l'inquiétude, l'anxiété, la dépression, les dépendances et la violence envers les autres; chez les femmes c'est une aide pour prévenir les jeunes mères. A l'âge adulte, plus les gens ont des compétences émotionnelles et sociales adéquates, et plus ils améliorent leurs capacités communicatives et relationnelles de tous les jours en contact avec les sentiments et les états d'âme des autres.

Certains extraits du livre *Intelligence émotionnelle*:

_"Les personnes qui ont vécu des états chroniques d'anxiété, des longues périodes de tristesse et pessimisme, une tension continue ou des sentiments constants d'hostilité, implacable cynisme ou méfiance, courent deux fois plus le risque de contracter des maladies telles que asthme, arthrite, migraine, ulcère gastrique et maladies cardiaques".

_"...Il semble que la colère était la seule émotion qui pouvait faire tant de dommages au cœur."

_"Pour clarifier le lien stress-maladie, le psychologue de Yale Bruce Mc Ewen a noté un large éventail d'effets : l'altération de la fonction immunitaire au point d'accélérer la formation de

métastases tumorales; l'augmentation de la vulnérabilité aux infections virales; l'augmentation de la formation de la plaque, qui conduit à l'athérosclérose; la coagulation du sang qui conduit à l'infarctus du myocarde; l'accélération de l'apparition du diabète de type I et du décours du diabète de type II; l'aggravation ou le déclenchement de crises d'asthme. Le stress peut également conduire à l'ulcération gastro-intestinale, ce qui provoque les symptômes de la colite ulcéreuse et la maladie de Crohn. Même le cerveau est sensible aux effets à long terme du stress prolongé, et peut en résulter l'endommagement de l'hippocampe avec dépréciation de la mémoire. En général, McEwen déclare qu'il n'y a de plus en plus de preuves du fait que le système nerveux est soumis à une usure due à des expériences stressantes".

_"Chez les femmes, les émotions plus létales sont sans doute l'angoisse et la peur".

_"... Dans la mesure où de chaque symptôme peut aggraver en présence de stress et de souffrance psychologique, aider les patients à être plus détendus et à gérer leurs sentiments turbulents peut souvent apporter un certain soulagement".

_"Les études menées depuis vingt ans, qui ont réuni plus de trente-sept mille personnes, ont démontré que l'isolement social – le sentiment de ne pas avoir quelqu'un avec qui partager ses propres sentiments les plus intimes, ou avec qui avoir un proche contact – double le risque de maladie ou de mort".

_"La qualité des relations d'un individu, en plus de la quantité, semble être un facteur clé pour atténuer le stress".

_"Un psychiatre de Harvard, Mme Judith Lewis Herman, a joué un rôle pionnier de recherches indiquant les grandes étapes de la guérison d'un traumatisme :

1. La conquête d'un sentiment de sécurité, en trouvant les moyens pour calmer les circuits neuronaux généralement hyperactifs et trop enclins à la peur.
2. Retrouver un certain sentiment de contrôle sur les évènements de la vie, donc à oublier la leçon d'impuissance.
3. Apprendre des techniques de relaxation pour s'opposer efficacement à la tension et à la nervosité.
4. Recontacter et reconstruire l'histoire du traumatisme à l'abri de la sécurité retrouvée ... en réagissant de façon neuve et plus réaliste".

...en général, **l'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE entre en jeu** à l'instant même où on doit apprendre à gérer habilement ces réactions chargées de valeurs psychologiques".

_"Le chemin qui généralement mène à la violence et la criminalité commence avec les enfants agressifs et difficiles à contrôler en première et deuxième année scolaire. ... Leur faible capacité de limiter les

impulsions affecte le bas rendement scolaire et sur le fait qu'ils se considèrent stupides : un jugement qu'ils voient confirmé en étant confinés dans des classes spéciales".

_"Les adolescentes antisociales ne deviennent pas violentes, mais elles ont des grossesses précoces".

_"Une aide immédiate peut changer ces attitudes et peut bloquer le chemin d'un garçon vers la délinquance. ...ils recevaient une formation directe pour le contrôle de la colère en simulant des épisodes – comme être ridiculisé – ...et ils apprenaient à réfléchir à ce qu'il fallait faire au lieu d'attaquer l'autre impulsivement. ...Ils apprenaient à concevoir des réactions sympathiques qui leur permettaient de conserver leur dignité sans avoir à se bagarrer, à pleurer ou à s'enfuir dans la honte. ...plus ils avaient suivi le programme, et moins agressifs ils étaient devenus dans l'adolescence."

_"Le psychologue Martin Seligman dit qu'un garçon apprend dans ces leçons que états d'âme comme anxiété, tristesse et colère ne tombent pas sur toi sans que tu sois en mesure d'exercer un contrôle sur eux, mais que tu peux changer la façon dont tu te sens à travers ce que tu penses. ...ces garçons semblent savoir comment mieux faire face à la souffrance des adolescents en raison de refus".

_"**Si on veut vraiment faire quelque chose d'utile pour les maladies psychiatriques
comme la dépression,
il faut agir avant que les enfants tombent malades la première fois.
La véritable solution est une *vaccination psychologique*".**

_"Les adolescents qui avaient reçu une éducation qui comprenait compétences sociales et émotionnelles, étaient en mesure de mieux se protéger contre le danger de devenir victimes d'abus sexuels : ils étaient plus enclins à exiger qu'ils soient laissés en paix, à crier ou à se battre, à menacer de rapporter l'épisode et à raconter effectivement si quelque chose de mauvais leur était arrivée."

_"**Les habilités émotionnelles plus importantes** sont l'auto-conscience émotionnelle : identifier, exprimer et contrôler les sentiments; freiner les impulsions et retarder la gratification; contrôler la tension et l'anxiété; déchiffrer les indices sociaux et émotionnels; écouter; être en mesure de résister aux influences négatives; voir les choses du point de vue de l'autre; comprendre quel comportement est acceptable dans une situation."

_"**Les leçons sont imparties avec un profil bas, mais très significatives** et sont tenues régulièrement et pendant une longue période de temps.

Bien que le contenu des cours d'alphabétisation émotionnelle peuvent sembler banals, **le résultat – pour former des êtres humains avec dignité – est plus important que jamais pour notre avenir**".

_"Au-delà des avantages éducatifs, les cours semblent aider les enfants à mieux réaliser leur rôle dans la vie : à devenir meilleurs amis, étudiants, fils et filles et, à l'avenir, à être plus susceptibles d'être des meilleurs maris et épouses, employés et supérieurs, parents et citoyens. Bien que tous les jeunes n'acquerront pas ces compétences avec égale sécurité, dans la mesure où ils réussiront, chacun de nous en aura bénéficié. "Une vague qui monte soulève tous les bateaux", explique Tim Shriver. "Non seulement les enfants qui ont des problèmes, mais tous les jeunes peuvent bénéficier de ces habilités; elles sont une vaccination pour la vie."

_"...en tant que société, nous ne nous sommes pas préoccupés d'enseigner à chaque enfant les moyens essentiels pour contrôler la colère et résoudre les conflits de manière positive, ni nous nous sommes occupés à enseigner l'empathie, le contrôle des impulsions ou les autres aspects fondamentaux de la compétence émotionnelle. Laissant aux enfants et garçons l'apprentissage autonome des émotions, nous risquons de gaspiller les possibilités offertes par la lente maturation du cerveau humain pour aider les enfants à se créer un sain répertoire émotionnel. ...Compte tenu de la crise à laquelle nous et nos enfants sommes confrontés, et de l'espoir alimenté par les cours d'alphabétisation émotionnelle, nous devons nous demander : ne devrions nous pas, aujourd'hui plus que jamais, enseigner à chaque enfant ces compétences qui sont les plus essentiels pour la vie ? Et si pas maintenant, quand ?

3.2 Bruce Lipton – La pensée positive, essentielle pour des relations saines

Aux découvertes indiquées dessus, s'en ajoute une nouvelle de grande portée. Grâce aux découvertes scientifiques de Bruce Lipton, docteur et chercheur en biologie cellulaire, nous pouvons mieux comprendre les mécanismes biologiques liés à la typologie de la pensée. Les découvertes les plus enthousiasmantes sont au nombre de deux :

La première démontre que grâce à la qualité des propres pensées on donne et on modifie les informations aux cellules dans tout le corps et même aux gènes (ADN). Cette découverte explique avec évidences scientifiques que chaque être humain a la capacité d'influencer, positivement ou non, son propre bien-être en fonction de la typologie et qualité des propres pensées.

La seconde explique que pour avoir et favoriser son propre bien-être, il ne suffit pas d'éliminer le stress, mais il faut rajouter la joie, le bonheur et l'amour. Ceci en raison du fait que la tendance, comme pour la force de gravité, est de descendre; alors il ne suffit pas de se contenter de rester dans une situation neutre (niveau 0). Si nous relions ces résultats avec ceux de Goleman, nous comprenons les puissants effets bénéfiques qu'une saine éducation émotionnelle et comportementale des enfants et des jeunes

peut avoir sur les générations actuelles et futures. En outre, si nous insérons ces résultats dans le contexte de la communication dans la société, nous nous rendons compte qu'une approche positive, constructive et joyeuse est essentielle pour rester en bonne santé. Être en mesure d'appliquer ces connaissances sur soi-même, sans rien attendre des autres, est déjà un grand travail vers une meilleure société, car on peut influencer positivement les pensées et les attitudes des autres.

3.3 Dale Carnegie – Comment traiter avec les gens et saisir leur intérêt

Pour exposer ce thème j'ai voulu apporter les enseignements de Dale Carnegie qui, en plus d'être une personne avec une grande expérience dans les relations interpersonnelles, a récolté une grande quantité de conseils qui permettent une immédiate utilisation pratique, basés sur les bonnes pratiques de personnalités importantes et de succès dans l'économie américaine.

Dans la figure suivante sont montrées une trentaine de modalités d'approche pour traiter les relations avec succès. L'aspect intéressant de ces pratiques est que reflètent une attitude liée à des valeurs morales et éthiques saines : le respect des autres, l'écoute active, l'empathie, la sympathie, éviter les critiques, être sincère et autres encore. Comme la plupart des connaissances, même dans ce domaine elles ont été utilisées dans les différents secteurs de l'économie et de la politique en fonction de leurs propres intérêts. Néanmoins, même dans les relations interpersonnelles au quotidien vaut la peine les appliquer; la différence est donnée par l'objectif, qui peut être plus ou moins sociale.

Étant donné que les relations entre les personnes deviennent de plus en plus tendues et conflictuelles, il devient à mon avis important de s'approprier de moyens adéquats pour le dialogue et la négociation. En parallèle, ces connaissances ont l'utilité d'être en mesure de mieux motiver les personnes à respecter les droits fondamentaux de l'homme; cet élément ne peut plus, à mon avis, actuellement être sous-estimé, banalisé ou évité.

Comme indiqué dans la dernière devise (N° 31) de la table suivante, les approches mentionnées et recommandées ne peuvent pas garantir une sécurité de succès; cependant ils sont plus efficaces que d'autres. En outre, même si elles ne parviennent pas au but, permettent au moins d'établir des relations interpersonnelles positives; aujourd'hui cela peut déjà être considéré comme un succès. Cela va permettre d'établir de nouvelles relations par des voies indirects basées sur le bouche à oreille lié à l'appréciation du propre comportement positif, respectueux, éthique et moral.

Comment traiter avec les gens et saisir leur intérêt (Dale Carnegie)

N°	DEVISE	COMMENT	APPLICABILITÉ, COMMENTAIRES
➤ Techniques fondamentales pour traiter avec des gens			
1	Si tu veux prendre le miel, ne tire pas de coups de pieds dans la ruche.	Ne pas critiquer, ne pas condamner, ne pas se plaindre	La critique est inutile parce qu'elle met les gens sur la défensive et les amène à rechercher une justification. Elle blesse l'orgueil, fait sentir impuissants et suscite le ressentiment. Elle est comme un pigeon voyageur, qui revient toujours à l'endroit où il est parti. Donc, ne pas juger pas pour ne pas être jugé. Comprendre et pardonner nécessite caractère et maîtrise de soi.
2	Le grand secret pour traiter avec les gens.	Etre généreux d'appréciations honnêtes et sincères	La seule façon d'obtenir de quelqu'un ce que je veux est de faire de façon qu'il veuille ce que je veux. Les choses que l'être humain veut le plus sontb: la santé (et sa conservation), la nourriture, le sommeil, l'argent (et les choses qu'on peut obtenir avec), la vie (et tout ce qui va avec), la gratification sexuelle, le bonheur des enfants, se sentir important (recevoir appréciation et gratification, améliorer le statut dans la société). Donc, encouragement constant et reconnaissance sincère. Les louanges et les appréciations ne fonctionnent que si elles viennent véritablement du cœur !
3	Qui me suivra aura le monde de son côté, qui ne le fera pas se promènera seul dans un désert.	Susciter chez les autres sa propre volonté, à travers les objectifs souhaités par les autres, pour atteindre son propre objectif.	Pour influencer une personne il est important de lui parler de ce qui l'intéresse et se demander comment on peut s'assurer qu'elle veuille la même chose qu'on veut. Observer la situation (avantages et inconvénients) de son point de vue et se conformer à son angle de vue.
4		Permettre aux autres la possibilité de s'exprimer.	Si on a une idée, plutôt que de forcer l'autre à l'accepter, faire en sorte qu'elle arrive également par lui, en l'impliquant et en l'invitant à avoir son mot à dire dans la question en discussion.
➤ Six façons pour se faire bien vouloir			
5	Comment être bien reçu partout.	Etre sincèrement intéressé aux personnes et à leurs activités.	Avant une réunion penser : _ "Je suis reconnaissant d'être ici avec ces gens; ils me donnent de quoi vivre et je veux faire de mon mieux pour eux". Il est utile de faire des choses pour les autres qui nécessitent disponibilité, temps, énergie, altruisme et intentionnalité.
6	Un moyen facile pour faire une bonne impression tout de suite.	Sourire	Le sourire simple, spontané et convivial, dit à la personne en face qu'elle me plaît, que je suis content de la voir. Pour être en mesure de le donner, on doit d'abord le penser et vouloir le faire. Le sourire illumine, encourage et rassemble les personnes.
7	Si tu ne suis pas ce conseil, tu auras des problèmes.	Pour une personne son nom est le son le plus important et plus doux dans toutes les langues.	Il est utile de se rappeler les noms des personnes, puisque les noms distinguent les individus, ils les rendent uniques et les font sentir importants.

8	Un moyen facile de devenir de bons causeurs.	Etre un bon écouteur et encourager l'autre à parler de lui-même.	Laissant s'exprimer la personne qui a une attitude conflictuelle, elle se calme et/ou trouve sa propre solution; cela vaut aussi pour les gens déprimés ou douteux. Il est utile se montrer intéressé et poser des questions qui font plaisir à l'autre, ainsi que de l'encourager à parler de ses réussites.
9	Comment susciter l'intérêt des gens.	Parlez de ce qui compte pour les autres.	Parler en tenant compte des intérêts de l'autre personne.
10	Comment réussir tout de suite à paraître sympathique aux gens.	Faire sentir les autres importants, et toujours essayer de réaliser cet objectif dans la sincérité la plus naturelle.	Faire que les autres se sentent importants, avec dignité. Faire aux autres ce qu'on aimerait que soit fait à soi-même. Utilisez des phrases comme: _"Je suis désolé de vous déranger, Désolé de vous déranger, Auriez-vous l'amabilité de, s'il vous plaît, je vous remercie."
➤ <u>Comment convaincre les autres de partager leurs opinions</u>			
11	Il est impossible obtenir le meilleur dans une discussion.	La meilleure façon d'obtenir le meilleur d'une discussion est de l'éviter	Pour être en mesure d'entrer dans une discussion, d'abord il est important de donner raison à l'autre (il arrête de contrebattre et imposer sa conviction), puis lui montrer le contenu de ma part. Puis être conciliant et désireux de comprendre le point de vue de l'autre. Pensez qu'une autre opinion peut apporter des nouvelles idées utiles. Se demander à chaque fois si dans ce débat il est préférable de vaincre ou de gagner la sympathie.
12	Comment se préserver des ennemis et comment les éviter.	Montrer du respect pour les opinions des autres. Ne jamais dire : _"Vous avez tort".	Utiliser des phrases comme _"Tu vois... je pense différemment, mais je me trompe peut-être. Il m'arrive et, si je me trompe, je tiens à qu'on me corrige. Examinons donc le problème". Admettre qu'on a eu tort permet de sortir des situations difficiles. Utiliser donc un peu de la diplomatie.
13	Si on a tort, l'admettre	Si on a tort, l' admettre rapidement et pacifiquement.	Il est plus facile de faire son autocritique plutôt qu'écouter la condamnation de l'interlocuteur, et en plus de cette manière on l'apaise et on apporte à soi-même dignité et tranquillité. Comme ça, de l'autre côté il peut se créer un comportement magnanime et indulgent.
14	Une goutte de miel.	Toujours commencer on se montrant ami.	Seulement avec la convivialité et l'hospitalité on peut obtenir quelque chose. P.ex. en exprimant son appréciation de l'autre partie de l'endroit où l'on est : mobilier, décoration, architecture, art; parler de ses vacances, etc.
15	Le secret de Socrate.	S'assurer que l'autre soit induit à répondre "oui" dès le début.	Diriger le discours mettant l'accent sur les points communs entre les deux parts, en indiquant que la différence réside dans la méthode et non pas dans l'objectif final. Induire l'autre à dire "oui" et jamais (le moins possible) "non." Le "non" crée des réactions cellulaires de rejet et de fermeture dans tout le corps, et après l'orgueil de la personne lui demande de rester fidèle à elle-même.

16	La soupape de sécurité pour traiter les plaintes.	Laisser l'autre parler autant qu'il veut.	Il est important d'abord de laisser l'autre exprimer ce qu'il veut, sans interruption, en gardant un esprit ouvert et en écoutant patiemment. Seulement alors, quand il aura livré tout ce qu'il avait à dire, il sera en mesure d'écouter. En outre, laisser l'autre parler le fait sentir supérieur, et ainsi il se considère son ami; si par contre on l'interrompt, il se sent inférieur, cela touche son orgueil et provoque rancune.
17	Comment obtenir la coopération de ses pairs.	Donner aux autres le sentiment qu'ils sont les premiers à avoir eu la bonne idée.	Donner seulement l'input, les conseils de base et laisser développer le thème, le projet aux autres; cela va les faire sentir créateurs et plus impliqués dans la question (cela devient farine de leur sac).
18	Un système qui fera des merveilles.	Essayer honnêtement de voir les choses du point de vue de l'interlocuteur.	Grâce à cette tolérance, on ne se met pas en colère et on est plus efficace. Etant ouvert aux idées et aux sentiments des autres, ils seront plus ouverts à m'écouter quand j'exprimerai mes points de vue.
19	Ce que tout le monde veut.	Etre compréhensif envers les idées et les désirs des autres.	Le 3/4 des personnes ont faim et soif de la compréhension des autres. La lui donner signifie se faire des amis: _"Si j'étais à ta place, je pense que je ferais aussi comme ça".
20	Un appel qui est écouté.	Faire appel aux plus nobles motifs.	Beaucoup d'individus se considèrent bon, cher, attentionné, digne de confiance. Utiliser donc ces nobles valeurs pour motiver quelqu'un.
21	Cinéma et Télévision le font, pourquoi pas nous?	Dramatiser ses propres idées avec un renforcement matériel, visuel, pratique.	Renforcer les mots en utilisant des sons, des objets, des écrits, des dessins ou images qui mettent l'accent sur l'importance. Cela doit étonner, être spectaculaire.
22	Si cela ne fonctionne en aucune autre manière, essayer ce système.	Lancer un défi.	Le plus grand facteur de motivation du travail est le travail même. Si il est passionnant, intéressant, défiant, s'il permet de donner de son mieux, alors on le fait avec enthousiasme et détermination. Faire sentir la personne importante et utile.
➤ Etre un leader: comment faire changer l'opinion aux autres sans les offenser et susciter ressentiments			
23	Si on doit critiquer un défaut, voici comment démarrer.	Toujours commencer avec louange et l'appréciations sincères.	Il est toujours plus facile écouter des choses désagréables après en avoir entendu d'agréables. Louange d'abord, montrer qu'on a confiance en la personne, puis d'introduire la question à critiquer et proposer quoi faire.
24	Comment critiquer sans être haï.	Attirer l'attention sur les erreurs des autres de façon indirecte.	P.ex: si quelqu'un fume dans une zone non-fumeur, lui donner une cigarette et lui demander d'aller ailleurs pour fumer;. indirectement on le ramène au sens du devoir. Ou faire exemple dans quelque chose sans rien dire, mais faire en sorte que la personne l'aperçoive. Remplacer le mot "mais" par "et" pour attirer l'attention sur quelque chose qu'on veut indirectement que l'autre change. Donner ensuite un retour d'appréciation pour ce que la personne a fait de sa propre initiative.

25	Parler de ses propres erreurs et défauts.	Parler de ses erreurs avant de souligner ceux des autres.	Il est plus facile d'accepter des blâmes, des critiques si celui qui les donne admet humblement en premier d'être loin de la perfection. _"T'as tort mon cher, mais il n'est pas du tout un gâchis pire de ce que j'ai fait dans le passé dans les mêmes circonstances; personne naît maître. Seulement avec l'expérience on apprend, et tu es plus en avant de ce que j'étais à ton âge. Ne penses-tu pas que la prochaine fois ce serait mieux de le faire comme ça...?" ...et expliquer le pourquoi.
26	Personne n'aime recevoir des ordres.	Poser des questions plutôt que de donner des ordres directs.	_"Tu devrais envisager la possibilité de faire cela. Ne penses-tu pas qu'il serait bon de le faire comme ça? Que penses-tu de cela? Peut-être si nous écrivons la phrase de cette façon serait-elle meilleure?." De cette façon, on donne à la personne la possibilité de corriger ses erreurs sans se sentir rabaissée et sauve son orgueil; comme ça on encourage la collaboration au lieu de la rébellion. Poser des questions rend une ordonnance plus tolérable et stimule la créativité de la personne à qui elles sont posées. L'ordre est plus facilement accepté si la personne qui l'effectue a un rôle dans la décision aboutissant à la décision elle-même.
27	Permettre à l'autre de sauver son visage.	Voir à ce que les autres sauvent leur face.	Si quelqu'un est critiqué pour un échec, mettre en évidence qu'il est en raison de son manque d'expérience ou d'autres facteurs externes, et non de ses capacités personnelles. La personne sauve son image, son ego, sa dignité, et ne parlera pas mal de moi. Offenser quelqu'un dans sa dignité est comme commettre un crime!
28	Comment encourager les gens au succès.	Louer le moindre progrès. Etre chaleureux dans l'approbation et prodigue d'éloges.	Dire à la personne combien elle est importante pour le bien de la société ou autre. Les louanges apportées en détail stimulent positivement les personnes à faire de leur mieux. Les capacités et le potentiel d'une personne fleurissent sous les encouragements!
29	L'importance de sa propre réputation à défendre.	Donner aux autres l'impression d'avoir leur propre réputation à défendre.	Si on donne à quelqu'un une bonne réputation à maintenir, il fera des efforts prodigieux plutôt que me décevoir. P.ex.: souligner combien on a apprécié ses capacités et son travail dans le passé et combien on l'a toujours considéré comme un collaborateur de premier ordre. Ensuite seulement souligner ce qui actuellement ne se passe pas si bien. Demander alors de trouver ensemble un moyen pour remédier à cette situation. _"Cher, tu ne sais pas quel trésor tu as! Je vois en toi cette qualité et ce potentiel; voulons-nous les développer ensemble ?"

30	Faire en sorte que chaque erreur apparaisse facile à corriger.	Utiliser l'encouragement et montrer comment il est facile de corriger les erreurs.	Abonder d'encouragements, rendant facile chaque problème, permettant à l'autre de sentir qu'on fait confiance à ses capacités, qu'il a beaucoup de potentiel non développé à sortir; la personne s'activera dans ce sens. De cette façon, la personne découvre que l'apprentissage est amusant et facile.
31	Faire en sorte que la personne soit heureuse de faire ce qu'on lui demande.	Faire en sorte que la personne soit heureuse de faire ce qu'on lui suggère.	<p>Dire à la personne qu'on serait très heureux qu'elle fasse un certain travail; ça la valorise, elle a l'impression de me faire une faveur, et elle se sent bien avec soi-même.</p> <p>Demander à quelqu'un quelque chose et l'informer immédiatement de la récompense qui l'attend.</p> <p>Il est plus facile d'obtenir des changements dans le comportement des gens de cette façon :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Etre honnête, ne promettre rien qu'on ne peut pas faire, oublier son propre intérêt et se concentrer sur celui de l'autre. ✓ Essayer de déterminer exactement ce qu'on veut que l'autre fasse. ✓ Etre compréhensif. Se demander ce que l'autre veut vraiment. ✓ Penser aux bénéfices que l'autre recevra en faisant ce qu'on lui demande de faire. ✓ Penser aux bénéfices que l'autre veut obtenir. ✓ Lorsqu'on demande ce qu'on veut, mettre-le de telle sorte que l'autre personne ait l'impression d'être en mesure d'obtenir un avantage personnel. _"Si nous le faisons maintenant, nous ne trouverons plus cela entre nos pieds". <p>Il est naïf de croire qu'on sera toujours en mesure d'obtenir une réaction favorable à cette approche, mais l'expérience démontre qu'il est plus facile d'obtenir des changements dans le comportement des gens en utilisant ces principes.</p>

3.4 La cohérence, base de la confiance pour une saine relation

A la base des saines relations interpersonnelles il y a le rapport de confiance mutuelle. Pour le mériter c'est fondamentalement nécessaire d'être cohérent entre ce qui est communiqué et sa propre attitude dans les actions de tous les jours. Les personnes ont besoin de comprendre que chacun est responsable de ses propres actes, car ils peuvent causer positivité ou conflits aux autres.

Si on veut une société plus équilibrée, il est nécessaire de donner l'exemple ...

4 L'ÉCOLE TENGU-RYU

4.1 Pourquoi Tengu?

La Vie et les situations changent tous les jours ...même si on ne le veut pas... et elle n'est pas si gentille comme beaucoup de personnes espèrent. Parfois, elle ne semble même pas être juste... mais elle est tout simplement ce qu'elle est ! C'est à nous de faire l'effort pour comprendre, faire le nécessaire et nous adapter à Elle en agissant de manière adéquate. Aux niveaux actuels, il devient impossible de s'habituer à quelque chose et s'asseoir; on est constamment stimulés à de nouvelles situations imprévues. L'école Tengu suit ces principes universels, et pour cette raison elle est constamment stimulante – et parfois même désagréable – ...mais nécessaire pour donner des outils importants pour faire face aux événements de la Vie. Tengu-Ryu signifie savoir ce qu'on fait et comment le faire, pour pouvoir être mieux en mesure de décider comment se comporter dans les diverses situations.

Si nous regardons les enseignements des Sages comme Paltone, Pythagore, le Bouddha et le Christ, nous remarquons combien ils donnent de valeur à la vie des personnes, au point qu'ils expliquent que si quelqu'un menace l'existence de soi-même ou d'autres il est juste de le rendre inopérant pour l'empêcher de nuire à la personne. Nous sortons donc de la notion moderne de "faire du bonisme à tout prix", pour revenir à un comportement approprié – et même désagréable si nécessaire – à la situation spécifique. L'école Tengu valorise ces enseignements historiques avec la devise "ne pas attaquer, ne pas subir". Cela rend cette école à la fois historique, actuel et futuriste, grâce à ses modalités d'application opératives, aux attitudes de conduites éthiques, et aux valeurs et principes éthiques et moraux déjà historiquement favorisés par les Sages mentionnés et reconnus importants pour préserver et améliorer les sociétés actuelles et futures.

L'école enseigne l'art martial qui est fait pour construire et non pas pour détruire, et donc favorise la défense et non l'attaque; aux actions de la défense en fait suivent les principes éthiques et moraux de contrôle social de la situation.

En plus, elle enseigne également à gérer les émotions, élément clé – comme nous avons pu le voir dans les écrits de Daniel Goleman – pour la croissance personnelle et la maturité sociale et relationnelle.

L'ensemble des enseignements donnés permettent de compléter la formation mentale nécessaire pour faire face à des situations de défense avec agresseurs qui n'ont ni règles ni scrupules : maximum d'efficacité, total contrôle et constante attention. Il s'agit d'une efficacité technique avec une éducation morale et sociale.

4.2 Les valeurs fondamentales – la Charte éthique (vision, mission, objectifs généraux)

Dès le grade de Shoshi (Ho) 1er Dan, il est formellement demandé au pratiquant de respecter les valeurs de l'école, par l'intermédiaire du "Code d'honneur de la Ceinture Noire".

A la page suivante ces valeurs sont côtoyées par leur application dans la vie de tous les jours et comparées aux résultats des trois recherches mentionnées avant.

Il est remarquable de noter les similitudes entre les valeurs du Tengu-Ryu et les découvertes et recherches mentionnées. Il est déjà possible à ce niveau de développement de la thèse de confirmer la validité socio-éducative de l'école et son applicabilité dans la vie de tous les jours à nos latitudes Occidentales. En outre, sachant que l'esprit et les valeurs de l'école ont des origines millénaires, le fait de les confronter avec les recherches et découvertes scientifiques prouve l'intemporalité entre passé et présent ainsi que l'utilité de l'école aux besoins actuels et futurs en termes de développement socio-éducatif et prévention aux problèmes majeurs de santé.

Code d'honneur de la ceinture noire comparé:

CODE TENGU-RYU	APPLICATION DANS LES RELATIONS SOCIALES DE TOUS LES JOURS	APPLICATION DE DANIEL GOLEMAN	APPLICATION DE BRUCE LIPTON	APPLICATION DES PRINCIPES "COMMENT" DE DALE CARNEGIE
<p>1) Etre Crédible dans sa technique, Responsable dans sa démarche, Budoka dans l'attitude et dans l'engagement</p>	<p>Avoir une approche responsable envers qui est en face et à qui on enseigne, dans le respect de sa dignité et de ses limites physiques et mentales</p>	<p>Donner aux enfants et aux jeunes le bagage émotionnel nécessaire pour lui permettre de reconnaître, accepter et comprendre les émotions qu'ils vivent pendant leur croissance et leur donner les moyens pour moduler les énergies qu'ils produisent de façon créative et constructive.</p>		<ul style="list-style-type: none"> -Ne pas critiquer, ne pas condamner et ne pas se plaindre. -Etre généreux d'appréciations honnêtes et sincères -Susciter chez les autres sa propre volonté, à travers les objectifs souhaités par les autres, pour atteindre son propre objectif. -Permettre aux autres la possibilité de s'exprimer. -Etre sincèrement intéressé aux personnes et à leurs activités. -Faire appel aux plus nobles motifs. -Toujours commencer avec des louanges et de sincères appréciations.
<p>2) Etre loyal et fidèle dans ses choix</p>	<p>Promouvoir avec politesse et détermination ses propres choix; cette prise de position développe le courage et la confiance en soi, même si vous ne possédez pas (encore...) le succès espéré</p>	<p>...être en mesure de <u>mieux se protéger contre le danger de devenir victimes d'abus sexuels</u> : ils étaient plus enclins à <u>exiger qu'ils soient laissés en paix, à crier ou à se battre, à menacer</u> de rapporter l'épisode et à raconter effectivement si quelque chose de mauvais leur était arrivé."</p>		<ul style="list-style-type: none"> -Faire appel aux plus nobles motifs.

<p>3) Faire confiance pour sa progression aux Sensei et Sempai du Ryu</p>	<p>Comprendre qu'on a à apprendre de ceux qui ont plus d'expérience, écouter et essayer de faire ce qui est suggéré. On apprend à demander de l'aide aux autres et voir les gens comme une source de soutien en cas de besoin</p>	<p>Ces compétences leur permettent d'acquérir sérénité et sûreté interne, ainsi que de développer l'empathie et l'intuition, en évitant ainsi l'inquiétude, l'anxiété, la dépression, les dépendances et la violence envers les autres; chez les femmes c'est une aide pour prévenir les jeunes mères. Atteint l'âge adulte, plus les gens ont des compétences émotionnelles et sociales adéquates, et plus ils améliorent leurs capacités communicatives et relationnelles de tous les jours en contact avec les sentiments et les états d'âme des autres.</p>		
<p>4) Ne solliciter ni accepter de grades en dehors du CRB</p>	<p>Porter respect envers ceux qui ont mis tant d'efforts pour aider le praticien à se lever à l'endroit où il est arrivé. Les relations humaines deviennent plus importants que ses propres intérêts personnels.</p>	<p><u>...les cours semblent aider les enfants à mieux réaliser leur rôle dans la vie :</u> à devenir meilleurs amis, étudiants, fils et filles et, à l'avenir, à être plus susceptibles d'être des <u>meilleurs maris et épouses, employés et supérieurs, parents et citoyens.</u></p>		<p>-Faire appel aux plus nobles motifs.</p>
<p>5) Etre tolérant sans être lâche</p>	<p>Développer l'empathie, la patience, et en même temps maintenir une haute estime de soi</p>	<p>Voir 3)</p>		

<p>6) Etre exigeant avec soi-même d'abord</p>	<p>Etre d'exemple concret pour les autres avant de leur demander quelque chose</p>	<p>Voir 4)</p>	<p>...grâce à la qualité des propres pensées on donne et on modifie des informations aux cellules dans tout le corps et même aux gènes (ADN). Cette découverte explique avec évidences scientifiques que chaque être humain a la capacité d'influencer, positivement ou non, son propre bien-être en fonction de la typologie et qualité des propres pensées.</p>	<p>-Si on a tort, l'admettre rapidement et pacifiquement. -Toujours commencer on se montrant ami.</p>
<p>7) Ecouter et respecter les autres</p>	<p>Ecoute active et respect de la dignité d'autrui; cela implique apprendre à communiquer de façon civile et constructive</p>	<p><u>"Les habilités émotionnelles plus importantes</u> sont l'auto-conscience émotionnelle: <u>identifier</u>, exprimer et <u>contrôler les sentiments</u>; <u>freiner les impulsions</u> et retarder la gratification; <u>contrôler la tension et l'anxiété</u>; <u>déchiffrer les indices sociaux et émotionnels</u>; <u>écouter</u>; être en mesure de <u>résister aux influences négatives</u>; voir les choses du <u>point de vue de l'autre</u>; <u>comprendre quel comportement est acceptable dans une situation.</u>"</p>		

<p>8) S'entraîner régulièrement, pour soi et pour les autres</p>	<p>On peut aider les autres seulement après qu'on a aidé soi-même; pour cela il faut une honnête auto-critique envers ses propres faiblesses et la volonté de se auto-corriger</p>	<p><u>"Les leçons sont imparties avec un profil bas, mais très significatives</u> et sont tenues <u>régulièrement et pendant une longue période de temps.</u> Bien que le contenu des cours <u>d'alphabétisation émotionnelle</u> peuvent sembler banals, <u>le résultat – pour former des êtres humains avec dignité – est plus important que jamais pour notre avenir"</u>.</p>	<p>...pour avoir et favoriser son propre bien-être, il ne suffit pas d'éliminer le stress, mais il faut rajouter la joie, le bonheur et l'amour. Ceci en raison du fait que la tendance, comme pour la force de gravité, est de descendre; alors il ne suffit pas se contenter de rester dans une situation neutre (niveau 0).</p>	
<p>9) Apprendre et transmettre dans l'esprit du Ryu</p>	<p>La transmission des valeurs appris à l'école en lesquelles on croit. On apprend à travailler avec le Groupe (l'école) et à diffuser la connaissance partagée pour les bénéfiques de la société</p>	<p><u>"Au-delà des avantages éducatifs, les cours semblent aider les enfants à mieux réaliser leur rôle dans la vie:</u> à devenir meilleurs amis, étudiants, fils et filles et, à l'avenir, à être plus susceptibles d'être des <u>meilleurs maris et épouses, employés et supérieurs, parents et citoyens.</u> Bien que tous les jeunes n'acquerront pas ces compétences avec une égale sécurité, dans la mesure où ils réussiront, chacun de nous en aura bénéfice. <u>"Une vague qui monte soulève tous les bateaux"</u></p>		

<p>10) Développer technique et culture en harmonie</p>	<p>Les relations humaines sont toujours maintenues respectueuses et harmonieuses, permettant à chaque élève de se développer selon son propre rythme, ses capacités et ses limites</p>	<p>Bien que tous les jeunes n'acquerront pas ces compétences avec une égale sécurité, dans la mesure où ils réussiront, chacun de nous en aura bénéficié.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Sourire - Faire sentir les autres importants, et toujours essayer de réaliser cet objectif dans la sincérité la plus naturelle - Parler de ses erreurs avant de souligner ceux des autres. - Poser des questions plutôt que de donner des ordres directs. - Voir à ce que les autres sauvent leur face. - Louer le moindre progrès. Être chaleureux dans l'approbation et prodigues d'éloges. - Utiliser l'encouragement et montrer comment il est facile de corriger les erreurs.
<p>11) Explorer la Voie, intemporelle et vivante</p>	<p>Rester actif dans le temps la recherche dans le thème choisi. Cet approfondissement constant permet de stimuler et découvrir toujours plus sur soi-même, et donc de socialiser toujours mieux avec les autres</p>	<p>Voir 8)</p>	<p>Voir 8)</p>	
<p>12) Être Yudansha à l'extérieur comme à l'intérieur du Dojo</p>	<p>Les valeurs éthiques et comportementales de l'école doivent être fournies aussi dans la réalité de la société, dans chaque situation. Cela conduit à un état de bien-être transmis de personne à personne, en améliorant le bien-être global de la société</p>	<p>Voir 9)</p>		

<p>13) VOULOIR SAVOIR POUR POUVOIR FAIRE</p>	<p>La capacité et la liberté de décision de la personne augmentent en proportion de la connaissance acquise. Il est donc nécessaire d'avoir l'auto-volonté d'être curieux et intéressé envers la Vie. Cette auto-stimulation encourage son propre bien-être – en améliorant les compétences sociales – et permet d'apporter une constante meilleure contribution à la société.</p>	<p>– "Si on veut vraiment faire quelque chose d'utile pour les maladies psychiatriques comme la dépression, <u>il faut agir avant que les enfants tombent malades la première fois.</u> La véritable solution est une <i>vaccination psychologique</i>". <u>...tu peux changer la façon dont tu te sens à travers ce que tu penses</u></p>	<p>La première démontre que grâce à la qualité des propres pensées on donne et on modifie les informations aux cellules dans tout le corps et même aux gènes (ADN). Cette découverte explique avec des évidences scientifiques que chaque être humain a la capacité d'influencer, positivement ou non, son propre bien-être en fonction de la typologie et de la qualité des propres pensées. La seconde explique que pour avoir et favoriser son propre bien-être, il ne suffit pas d'éliminer le stress, mais il faut rajouter la joie, le bonheur et l'amour</p>	
---	--	---	---	--

4.3 Les bénéfiques concrets

L'école Tengu évite les approches sportives, ludiques et idéologiques, en favorisant le contrôle physique et émotionnel, le respect du potentiel et les limites de son propre corps, l'ergonomie posturale, le développement de concentration et coordination, la croissance personnelle et de groupe, l'amélioration des relations sociales. Dans le tableau ci-dessous nous voyons les avantages dans la vie de tous les jours grâce aux modalités d'enseignement de l'école. Nous pouvons voir comment sont touchés les six éléments liés au bien-être de la personne, démontrant une nouvelle fois l'utilité et les avantages d'une pratique martiale comme celle menée dans cette école.



PHYSIQUE

- ✓ Tonifie, rend élastique et renforce les muscles, les articulations et les os
- ✓ Masse et tonifie les poumons, le cœur, le foie et d'autres organes
- ✓ Améliore la coordination des mouvements, l'équilibre et l'agilité
- ✓ Prévient la rupture des os et les entorses des articulations
- ✓ Prévient troubles et maladies liés aux situations et normes de vie inadéquates
- ✓ Aide à guérir certains troubles de santé et maladies
- ✓ Prévient et aide à réduire la consommation de médicaments

ENERGETIQUE

- ✓ Stimule les canaux et les centres énergétiques (voir cp. 4.5.1)
- ✓ Améliore la stabilité et l'enracinement de la personne
- ✓ Améliore le sommeil, en promouvant l'adéquate régénération globale

EMOTIF

- ✓ Apaise et stabilise l'émotivité
- ✓ Augmente le calme
- ✓ Enseigne à contrôler et gérer ses propres émotions (autorégulation) en canalisant l'énergie produite pour une utilisation créative et constructive (auto-efficacité)

PSYCHIC

- ✓ Améliore la capacité de concentration
- ✓ Stabilise certains comportements psychiques
- ✓ Augmente l'auto-estime
- ✓ Renforce les capacités intellectuelles
- ✓ Stimule la réflexion structurée à travers l'apprentissage de terminologies, techniques, formes (kata) et pratiques avec les partenaires

CROISSANCE PERSONNELLE

- ✓ Accompagne à une approche positive, pacifique et créativement constructive de l'Art
- ✓ Stimule la capacité de présence et de perception du moment
- ✓ Enrichit le bagage de compétences émotionnelles et sociales
- ✓ Enseigne concepts de comportement éthiques : respect et équité vers l'autre; collaboration mutuelle et travail d'équipe; écoute active et discrétion; humilité et patience

SOCIAL

- ✓ Encourage et stimule une plus grande confiance et ouverture vers les autres
- ✓ Soutient l'amélioration des capacités relationnelles interpersonnelles

4.4 Les concepts fondamentaux

L'école emploie dans ses pratiques une vingtaine de concepts martiaux représentant sa grammaire du comportement. Pourtant on a considéré utile de les expliquer et les relier aux aspects sociaux mentionnés pour expliquer comment ils sont promus dans l'école. Cette approche veut ultérieurement renforcer la crédibilité et la validité sociale de l'école, ainsi qu'éviter des malentendus d'interprétation dans leur application liés aux interprétations historiques d'autres réalités Orientales.

CONCEPTS	INTERPRETATION/APPLICATION DANS L'ECOLE
<u>Budo – Bugei (Esprit – Technique pure)</u>	Tengu = 40% Do et 60% Gei: avec seulement le "Do" on n'apprend pas à réagir à l'inattendu, mais il reste essentiel pour un comportement civilisé et contrôlé même dans des situations de défense
<u>Happo-moku (le regard dans les 8 directions)</u> Vision périphérique sans fixer un point spécifique	Maintenir une vision à 360 ° dans l'espace pour être perceptif au mieux et réussir à anticiper les événements. La capacité de prévenir un événement permet d'appliquer le principe A.D.E.M. en se comportant de la manière qui convient le mieux au niveau de danger (code des couleurs).

<u>Heiho (voie de la paix)</u> Méthode (ho) du guerrier (hei)	Attitude calme, pur et sincère, Purement défensif et sans Aucune agressivité. On se protège sans malice ou méchanceté.
<u>Ikken-hissatsu (tuer d'un seul coup)</u> Capacité de mobiliser toute son énergie en un seul coup	L'efficacité du Tengu lorsqu'on est obligé à porter un coup, en prenant toujours en compte le niveau de risque et le contrôle total (Sun-dome)
<u>Isshin-itto (un esprit, un sabre)</u> Efficacité technique grâce à la maturité spirituelle	L'efficacité technique est proportionnelle à la maturité spirituelle du praticien. Cela implique un comportement responsable et civile
<u>Kake-goe (temps d'impact d'un atemi)</u> Temps nécessaire au transfert de l'énergie	Cette pratique dans le Dojo entre deux partenaires comporte l'obligation du non-contact (Sun-dome)
<u>Kan-kaido (faire ricerca)</u>	La constante recherche garde un esprit et la tête ouverts à de nouvelles découvertes (nouvelles vérités...) d'utilité sociale
<u>Kan-ken (voir dans le cœur-regard superficiel)</u>	S'efforcer d'entrer en empathie avec l'autre pour comprendre son point de vue et la meilleure façon de réagir
<u>Kan-ken-futatsu-no-koto</u> Faculté d'intuition pour atteindre un haut niveau martial	Utiliser constamment l'intuition et la vue pour évaluer pleinement la situation et agir de la juste façon. La pratique de A.D.E.M. promeut cette attitude
<u>Kan-ni-hatsu-o-irezu (aucun espace)</u> Liaison spontanée entre pensée et acte	Combiner pensées et actions sans donner place aux doutes ou hésitations. Nécessite une bonne auto-estime et auto-confiance. La pratique de A.D.E.M. promeut cette attitude
<u>Ki-haku (extension de l'énergie interne)</u> Projection de l'énergie vers l'adversaire	Le réussir à projeter contre l'adversaire l'énergie de volonté et détermination à sortir gagnant de la situation, a le but de le dissuader d'attaquer – et d'éviter ainsi le conflit physique – pour que personne se blesse
<u>Kime (brève focalisation)</u> Focalisation des énergies mentale et physique dans l'action	L'efficacité du Tengu lorsqu'on est obligé à porter un coup, en tenant toujours en compte le niveau de risque et le contrôle total (Sun-dome)
<u>Kobo-ichi (attaque et défense sont un)</u> Actions offensive et défensive sont identiques	Représente le concept d'initiative sur l'initiative (Sen-no-sen), ou compte surtout le contact, tenant toujours en compte le niveau de risque et le contrôle total (Sun-dome)
<u>Kufu (préparation mentale)</u> Attention aiguë et sans but	Permet de ressentir instantanément chaque changement physique et mental de qui se trouve en face. Cela nécessite la capacité de rester neutre dans la pensée et est possible seulement avec l'absence de critique, jugement, envie, sadisme, cynisme, méchanceté, etc...
<u>Ma-ai</u> Distance espace-temporelle entre deux personnes	Cette notion de distance juste, intègre une perception intérieure de la zone de danger entre les deux personnes. Si la distance est trop courte, l'A.D.E.M. devient possible seulement après qu'on ait retrouvé sa juste distance.
<u>Metsuke (placement du regard)</u> Apprendre à voir sans regarder vraiment, avec vision globale	Dissimuler ses propres intentions en ne regardant pas l'adversaire dans les yeux et sans fixer un point spécifique. Ainsi, on réussit à être totalement perceptif envers qui se trouve en face En plus, de cette manière on évite d'alimenter en regards agressifs et donc de renforcer le niveau de danger. Il ne doit pas être confondu avec sa propre soumission à la volonté de l'agresseur; donc, "ne pas attaquer, ne pas subir"
<u>Mi-gamae (attitude du corp)</u> Ensemble des éléments physiques qui constituent une garde	Le garde Tengu-mai-no-kamae enseignée par l'école (voir cp. 4.5.3.2), transmet immédiatement de la part de l'agressé la volonté de dialogue pour éviter le conflit

<p><u>Miru-no-kokoro (l'esprit du regard)</u> Vision globale, périphérique</p>	<p>La vision dans laquelle il est nécessaire d'intégrer l'adversaire dans son propre espace pour être en mesure de comprendre et anticiper ses actions. Cela se rejoint aux concepts Happo-Moku, Kufu et Metsuke</p>
<p><u>Mizu-no-kokoro (l'esprit comme l'eau)</u> Vacuité mentale, débarrassée de toutes ses pensées inhibitrices.</p>	<p>Cela rejoint les concepts Kan-ni-hatsu-o-irezu et Kufu. Pour arriver à l'intuition il est nécessaire d'éteindre les pensées cognitives/réfléchissantes, qui ferment la porte à l'intuition</p>
<p><u>Sekka-no-atari (le coup en un éclair)</u></p>	<p>Le développement de l'explosivité physique dans l'exécution d'une technique. Pour développer l'explosivité est nécessaire la juste approche mentale, qui se trouve dans le concept Kan-ni-hatsu-or-irezu</p>
<p><u>Sekka-no-ki (faire jaillir l'étincelle d'une pierre à feu)</u> L'efficacité grâce à l'union spontanée entre l'action physique et le mental</p>	<p>Cela rejoint le concept Kan-ni-hatsu-o-irezu</p>
<p><u>Shin-gi-tai (mental-technique-corporel)</u> Les trois éléments qui amènent l'efficacité</p>	<p>Les trois éléments utilisés ensemble sont nécessaires pour gérer les situations dangereuses. Notons qu'on parle de mental, ce qui implique le contrôle détaché de la situation, et non d'émotions, qui dans des situations stressantes conduisent à la perte de contrôle de la situation</p>

4.5 Les applications sociales dans les diverses pratiques

Ce qui a été décrit jusqu'ici est appliquée par l'école dans diverses formes d'entraînement et de formation pratique. Dans ce chapitre nous examinons dans chaque forme comme le langage Tengu est exprimé dans la pratique du Kara-ho Tengu-no-waza.

4.5.1 Principes fondamentaux

L'école enseigne que pour sortir d'une situation critique il faut 15% de technique, 15% d'application de la technique (déplacements, combinaisons, précision), 60% de mentale-volonté-détermination, et le 10% de chance. De ces proportions on comprend combien le mental clair prévaut sur les émotions "incontrôlées".

L'approche enseignée A.D.E.M. *Appréciation, Décision, Engagement, Mobilité*, permet de bien comprendre combien d'importance est donnée à la défense et seulement si nécessaire, puisque avant l'action il y a l'appréciation de la situation et du niveau de la menace, puis la décision de faire ce qui est retenu mieux dans la situation spécifique. L'aspect social de ce comportement se trouve dans la volonté de tenter d'éviter le conflit par le dialogue, et du fait qu'on ne déchaîne pas impulsivement sa propre violence contre l'agresseur.

Dans la *Mobilité* est donnée l'importance fondamentale dans l'observation à 360° (Scanning), ainsi que vers le haut et si nécessaire vers le bas, pour noter si autour de soi il y a d'autres sources de danger. Si on le traduit en langage social, une interprétation pourrait être la suivante :

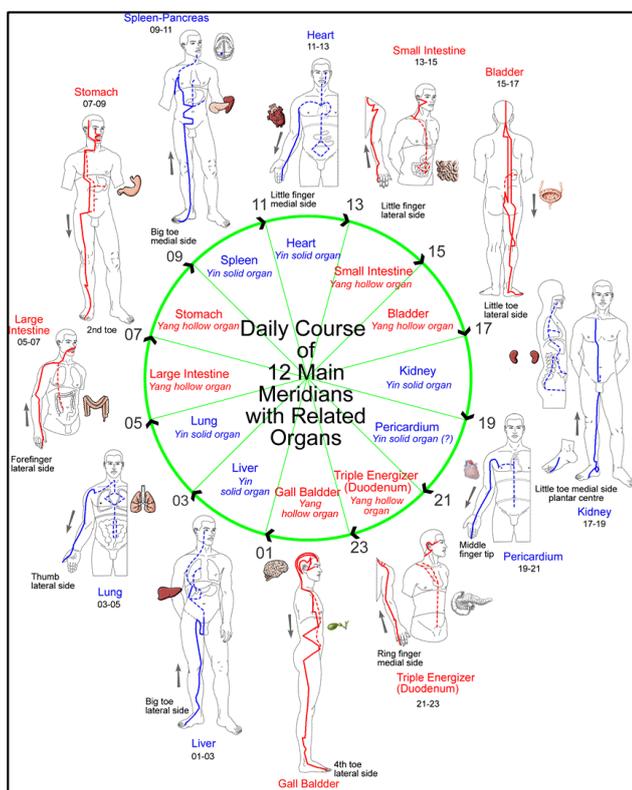
_"Dans la vie de tous les jours, dans chaque situation critique et grise, il est toujours possible trouver un moyen de sortie, une source de lumière. Même si on ressent douleur... il suffit de lever la tête, ouvrir bien les yeux et la chercher à 360°!"

En référence aux découvertes scientifiques indiquées par Daniel Goleman, à la page 13, nous trouvons la strophe suivante: "Les habilités émotionnelles plus importantes sont l'auto-conscience émotionnelle; identifier, exprimer et contrôler les sentiments; freiner les impulsions et retarder la gratification; contrôler la tension et l'anxiété; déchiffrer les indices sociaux et émotionnels; écouter; être en mesure de résister aux influences négatives; voir les choses du point de vue de l'autre; comprendre quel comportement est acceptable dans une situation."

...Nous pouvons remarquer l'énorme similitude entre cette strophe, le principe A.D.E.M. et les valeurs de l'école Tengu!

Un autre principe fondamental de l'école est le contrôle total des techniques et des coups pour prévenir l'accident et protéger la santé des personnes avec lesquelles on pratique. L'école attire l'attention sur les canaux et les centres d'énergie dans l'organisme, en sachant combien une personne peut être vulnérable en dépit de ses muscles. Ce sens de responsabilité envers le partenaire confirme le respect envers l'autre.

Les 12 méridiens (canaux énergétiques):

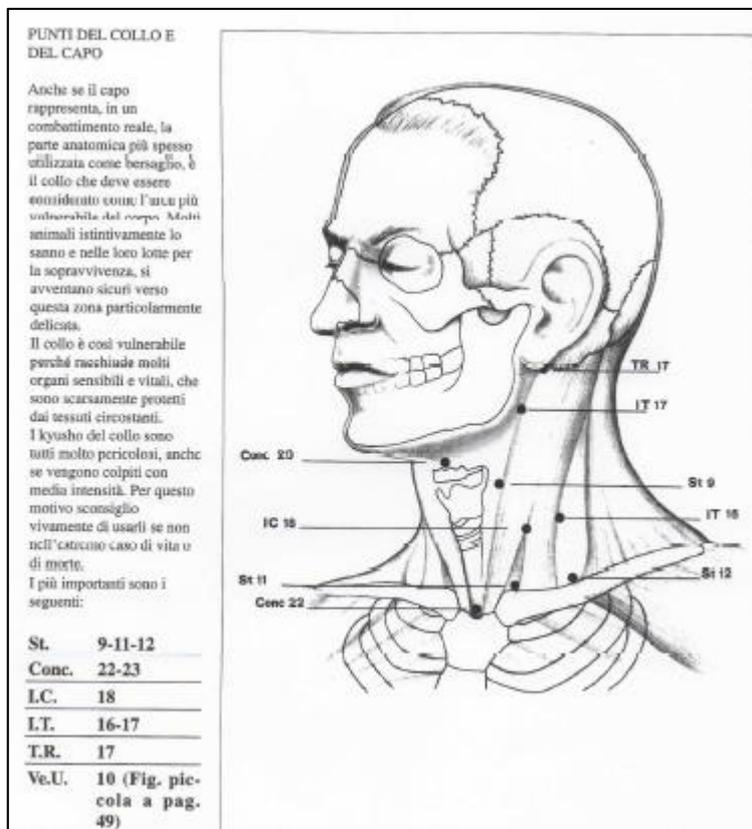


Les 7 centres énergétiques principaux:



Pendant les formations annuelles, on a parlé du Kyusho, Art martial qui a développé l'étude des points dits vitaux qui, si frappés avec précision et selon certains critères, peuvent créer d'importants troubles de la santé – aussi permanents – et même causer le décès. Une raison de plus pour un contrôle total des coups donnés.

Kyusho, certains points du cou:



4.5.2 Application dans les techniques

L'école transmet les T.I.D.P. *Techniques Intégrées de Défense Personnelle*, développées à partir des Arts martiaux classiques Ju-Jutsu, Karaté-Jutsu et Tai-Jutsu, pour permettre au praticien de répondre adéquatement aux formes modernes d'agression en respectant le Code Pénal sur la légitime défense.

Elle promeut constamment l'attention au comportement éthique et proportionné au degré de danger, en enseignant comment éviter de se mettre inutilement en danger (techniques de placage au sol ou coups de pied trop hauts), et comment réagir aux agressions modernes d'une distance très proche comme coups de tête, genoux et coudes, poings montants ou descendants. Cette approche est parfaitement en ligne avec les concepts martiaux traditionnels, et en même temps les adapte à nos temps modernes de façon réaliste, efficace, tactique et responsable.

L'aspect du réalisme explique que dans une situation de conflit l'attaquant a toujours une marge d'avance, et c'est le niveau de sa propre détermination qui décide le résultat; les moyens utilisés arrivent seulement à la deuxième place. La réactivité explosive, si nécessaire, est essentielle et l'impulsion commence toujours de la tête pour suivre dans le corps. Ensuite on canalise l'utilisation des propres énergies et on termine par le contrôle de l'action finale et décisive. Ce comportement est parfaitement résumé dans la devise "*Partir comme un animal et conclure comme un homme*".

Il est assez...? Eh bien non... L'école enseigne à être prêt à tout moment pour changer ce qui a été décidé si on remarque que l'action précédente n'a pas apporté le résultat souhaité. De cette réalité, on comprend l'importance de l'efficacité, qui met l'accent sur le fait que la réponse doit mettre le plus vite possible un terme à l'agression, en l'arrêtant et la neutralisant de façon la plus appropriée à la situation. Il est important de comprendre que pour être vraiment efficace, il est essentiel que les techniques d'intervention soient et restent simples.

Il est assez...? Eh bien non... Arrive ensuite la tactique, qui enseigne après à maintenir le contrôle dans le temps nécessaire, pour éviter un nouveau danger – ou pour passer l'agresseur à une autorité de la police – et vérifier l'espace à 360° (Scanning) pour éviter des nouvelles surprises. Puis vient le temps de porter aide à l'agresseur... en vérifiant si il est blessé et en appelant les secours si nécessaire; ce comportement de la part de l'attaqué est possible seulement si ses pensées sont exemptées de vengeance, sadisme et haine.

Il est assez...? Eh bien non... Enfin, arrive l'examen de conscience liée à ses propres responsabilités de pratiquant et de personne, en se prenant la responsabilité pour ce qu'on a fait. L'école enseigne de fait à gérer la défense (non l'attaque), parce que d'un point de vue légal-pénal seulement la défense est justifiée et acceptée. Pour cette raison on se prépare pendant la formation en paires en se demandant :

_"Dans une situation réelle, aurais-je pu donner confiance à cette technique pour préserver ma vie ? Aurais-je pu en même temps me prendre la responsabilité humaine et pénale de ce qui est arrivé ?"

D'après ce qui précède, nous pouvons comprendre pourquoi cette école est défini comme difficile et peu attrayante par les masses de praticiens. Avec le Tengu on ne joue pas et on ne plaisante pas ! Au contraire, on voit la réalité en face et on se prépare consciemment avec un engagement constant et sérieux. Le parcours de croissance personnelle nécessite de longues années et prises de conscience même désagréables et pas faciles à gérer; nous sortons du "*Bonisme à tout prix...*"

Notons que cette approche pratique est en ligne avec les enseignements des Sages mentionnés au cp. 4.1 et avec les découvertes scientifiques de Daniel Goleman au cp. 3.1.

4.5.3 Application dans les exercices en paires ou en groupes, dits “Drill”

4.5.3.1 Le code des couleurs, une échelle d’alarme

Autour de son propre espace il y a différentes zones dites “de sécurité”. En fonction du danger loin ou près, ses propres émotionnelles-mentales développent différents niveaux. L'école a développé une façon de comprendre les différents mécanismes, en codifiant des couleurs spécifiques au niveau de danger. Grâce à la compréhension et à la simple codification, le praticien apprend à proportionner son comportement de manière adéquate (et légale) au niveau de danger. Pour réussir à gérer le code des couleurs une attention mentale est nécessaire à la fois élastique et déterminée, qui se trouve aussi dans l'approche A.D.E.M.

La couleur blanche représente l'état d'inattention : correspond à un état de détente totale et inconscience de ce qui se passe autour de son propre espace. Cette attitude est commode mais dangereuse. Les capacités de réponse sont lentes.

La couleur jaune représente l'état d'alerte diffuse (générale): on est éveillé et sans attention particulière. On est détendu et on ne s’attend à rien de particulier. Les capacités de réaction peuvent être sollicitées rapidement, sans temps morts.

La couleur orange représente l'état d'alerte focalisée : on a soudainement la sensation que quelque chose peut se produire. Elle est liée à l'intuition, par des signaux de potentiel danger autour à soi. L’attention cherche le danger potentiel, et augmente la pression, le rythme cardiaque et l'adrénaline. Eventuellement, on commence déjà à développer des pensées tactiques sur ce qu'il faut faire si le danger devient confirmé.

La couleur rouge représente l'état de conscience d'un danger imminent : le danger prend forme, la concentration est axée sur le danger potentiel qui peut se produire très rapidement. Le mental est déjà dans la phase de préparation d'une action de défense agressive dans le cas où l'agresseur s’active concrètement.

La couleur rouge total (ou noir) correspond à l'action physique de défense.

Pour accéder à la capacité de se déplacer habilement entre les différentes sensations de danger il est essentiel de s’entraîner de manière réaliste pour une longue période, en développant la persévérance, la volonté et la patience, ainsi que l'élasticité de pensées, le mental de fer et le sens des responsabilités; nous trouvons aussi dans cette pratique d'importantes similitudes avec les découvertes de Daniel Goleman.

4.5.3.2 Tengu-ma-no-kamae

La garde est prise en effectuant un pas glissé vers l'arrière, montrant la non-volonté au conflit. Le fait que les mains soient ouvertes plutôt que fermées dans une forme de poing démontre une ultérieure volonté de non-agressivité de la part du défenseur. La main tournée frontale à l'avant vers l'agresseur indique clairement un message de "stop" avec l'intention de parler pour abaisser le degré de danger. La main latérale montre par contre le "Shuto" avec l'intention de faire comprendre que même si on ne veut pas le conflit on est prêt à le gérer si nécessaire. Le défenseur est dans l'état d'alerte rouge, prêt à se défendre, mais seulement si nécessaire et proportionné au degré de danger; nous sommes absolument en ligne avec la devise de l'école "*Ne pas se battre, ne pas subir*", avec les enseignements des Sages et avec les compétences émotionnelles de Daniel Goleman.

4.5.3.3 Tengu-chikama-uke

Dans cette situation l'agression se déroule à très courte distance (moins de deux mètres) et absolument par surprise. De l'état d'alerte jaune on passe directement à l'état de l'action physique rouge totale, avec une réponse quasi instinctive qui vise à arrêter l'agression de façon nette en se protégeant, et immédiatement après avoir pris la distance de sécurité nécessaire en garde Tengu-no-kamae pour évaluer ce qui se passe et décider quoi faire. L'action de défense en Chika-ma, bien que très adrénalinique, explosive et animale, a pour seul but celui de se protéger et empêcher une nouvelle tentative de contact encore plus proche afin de sauvegarder sa propre vie. Dans cette situation il est impossible d'essayer de parler; seulement après avoir retrouvé une distance de sécurité, il devient possible d'essayer de calmer la situation. Par conséquent, même dans cette situation il n'y a pas un comportement définissable agressif de la part du défenseur, mais seulement une "*défense réactive*".

4.5.3.4 L'utilisation des techniques

Dans une situation de conflit physique, l'école enseigne à utiliser le moins possible de techniques et de viser aux points les plus sensibles. Bien que cette approche puisse sembler à première vue agressive, elle est en effet le meilleur moyen de faire le moins de mal possible à l'agresseur. Le fait de donner immédiatement un ou deux coups bien placés, évite au défenseur d'infliger ultérieurement une douleur inutile. Rappelons-nous qu'on est en train de défendre sa propre vie (ou celle de quelqu'un d'autre), et on reste dès le début attentif à ne pas faire plus que le nécessaire. Cette approche correspond au critère

de proportionnalité inclus dans le Code pénal sur la défense personnelle et à la capacité de maintenir le contrôle émotif dans une situation de grand stress... ce qui nous ramène encore une fois à Daniel Goleman...

4.5.3.5 Deux ou plusieurs attaquants

A ce niveau, les choses se compliquent considérablement...

La tension est encore plus élevée qu'avec un seul agresseur, et les temps de réaction se raccourcissent ultérieurement. Dans une telle situation ne sont pas autorisées les erreurs de comportement-tactique. L'école enseigne comment se déplacer dans l'espace et la façon d'agir, en prenant l'initiative et même en essayant d'utiliser un des agresseurs comme bouclier pour dissuader les autres. Encore une fois, on essaie de mettre fin à l'action le plus rapidement possible en mettant sa propre vie à l'abri et puis en recherchant le dialogue dissuasif. On reste donc encore dans les paramètres sociaux.

4.5.4 Application dans le Kumite-no-kata

Le but de ces dix Kumite en couple sous forme de kata, créés en 1974 lorsque l'école été nommée Centre de Recherche Budo (CRB), était de réunir en une langue universelle les praticiens de différents styles de Karate, pour une croissance personnelle fondée sur la collaboration mutuelle. Déjà dans ces formes était présente la devise "*Ne pas se battre, ne pas subir*", même si pas aussi clairement définie comme dans l'école Tengu. Il est intéressant de noter comment déjà alors il était enseigné le concept de volonté à la non-violence. On voit cela dans la première partie de chaque série, où Uke tente d'annuler l'agressivité de Tori avec le mouvement lent des deux mains ouvertes vers le haut et puis vers le bas, en influençant Tori à ne pas continuer son intention hostile.

4.5.5 Application dans le Kara-ho-Tengu-no-kata

L'école a créé ce Kata afin de représenter ses principes et valeurs. Il enseigne le *juste* comportement de la Voie du Tengu : apprendre à développer l'énergie, la détermination et la force intérieure, en reprenant le contrôle de la situation à la fin de chaque série.

La première série Chika-ma se relie dans sa première partie de la séquence décrite au cp. 4.4.3 - *Tengu-chikama-uke*. Dans la deuxième partie de la séquence, lorsque on avance avec détermination et pression, le but est de rendre l'agresseur incapable de poursuivre son attaque pour après, dans la troisième partie, évaluer la situation à 360° et, peut-être, même chercher de l'aide pour l'agresseur.

Le sens social de cette série réside en faisant le minimum nécessaire et de façon très déterminée, focalisée et précise, afin de sauver sa propre vie en lésant l'agresseur le moins possible.

La deuxième série Ma se relie dans sa première partie de la séquence décrite au cp. 4.4.3 - *Tengu-ma-non-kamae*. Dans la deuxième partie de la séquence, la progression est beaucoup plus légère et exprime la volonté d'annuler la situation sans arriver à la confrontation physique avec l'agresseur. Le sens social de cette série réside en tout faire pour dialoguer et éviter l'action physique de défense. Je fais noter la grande difficulté par qui pratique sincèrement ce Kata à être en mesure, après une première série très adrénalinique, d'exprimer immédiatement dans la deuxième série la tranquillité nécessaire pour dialoguer avec l'agresseur.

La troisième série To-ma montre la gestion d'un état d'alerte orange. On évalue un danger loin vers une autre personne. En principe on voudrait intervenir, mais on décide de ne rien faire parce que la situation revient sous contrôle. L'aspect social de cette série réside dans le sens de responsabilité exprimé à vouloir aider ceux qui en ont besoin, et tout de même rester en mesure d'évaluer la situation de façon contrôlée et pondérée.

4.5.6 Application dans le Tengu Goshin-no-kata

Ce Kata de défense est la meilleure façon d'expression de la conduite et des valeurs morales de l'école. Il reprend le comportement historique Japonais de "*irrégularités éthique*" dans le Kumite, où ils ne suivaient pas l'étiquette et trichaient pour gagner. Cette réalité, vécue dans la société d'aujourd'hui, est représentée dans le Kata par Tori qui met pression à Uke en cachant ses propres mains ou en l'attaquant de surprise de côté ou par derrière. Le Kata enseigne à s'adapter à ces attitudes pour en sortir sauf. Simultanément à enseigner à gérer des situations réelles de la rue, où il n'y a ni morale ni règles de la part de l'agresseur, le Kata enseigne à contrôler sa propre énergie et ses émotions; nous revenons donc aux enseignements de Daniel Goleman.

Il est intéressant de noter que dans le 5 premières séries Uke se positionne en Tengu-no-kamae avec l'intention de dialogue, et que dans les deux premières séries il recule même deux fois pour essayer de faire revenir la raison à Tori qui avance pour attaquer. La volonté de la non-violence est évidente également dans ce cas.

Dans la dernière partie de la série, on remarque comment par contre Uke reste très proche de Tori au sol "pointant" avec son poing (Ino-doshi). La situation représente une éventuelle et possible menace ultérieure pour Uke, qui pour l'éviter se montre à son tour menaçant (montre ses dents et

ses griffes comme moyen de dissuasion...) et prêt à réagir si Tori tente à nouveau... mais encore une fois dialoguant avec Tori pour éviter un ultérieur conflit.

4.6 L'adaptabilité et l'intemporalité du comportement Tengu-Ryu dans les Katas de style Shotokan

La dernière partie de cette étude a voulu vérifier si/comment le langage de l'école Tengu, avec ses concepts et valeurs de comportement universels et intemporels, est intégrable dans les Bunkai des Kata du style Shotokan, dans le but de prouver que l'école Tengu est un véritable pont sociale reliant le passé et le présent, ainsi que le présent avec l'avenir.

Le Kata étudié est Gojushiho-sho, duquel a été développé un Bunkai où ont été inclus les principes et les valeurs Tengu dans les techniques du Kata Shotokan. Le résultat a montré, à mon grand plaisir..., comment le langage Tengu s'intègre de façon concrète et naturelle au langage du Kata gardant presque toutes les techniques du Kata. Il en a résulté un véritable Kata de défense, en ligne avec notre réalité d'agressions modernes et respectueux du Code pénal. L'application pratique sera montrée dans la partie pratique de ce passage de grade.

Historiquement, le Kata est la dernière évolution de l'un des plus anciens Kata d'Okinawa (Useishi) et contient les traces de techniques de boxe chinoise (le pic vert "Hotaku") qui permettent de remonter à l'époque du monastère de Shaolin. Le résultat obtenu avec le Bunkai développé confirme l'intemporalité de l'école Tengu en s'intégrant à un Kata avec des formes si anciennes.

5 CONCLUSIONS

Déjà le fait que pour confirmer le passage de grade à Tashi (ho) soit nécessaire un travail de thèse, démontre la valeur donnée à l'éducation de la part du promoteur de l'école et le sens de responsabilité et affinité aux valeurs de l'école demandées aux candidats. A ma connaissance, il n'existe actuellement pas d'autres fédérations de Karate qui demandent à ce niveau telles conditions à leurs candidats. Remarquons que chaque sujet traité dans le cp. 4 trouve relations et confirmations aux principes sociaux et aux découvertes scientifiques mentionnés dans le cp. 3, démontrant la finalité éducative-sociale de l'école Tengu ainsi que la modalité d'enseignement éthique-morale même dans des situations d'élevés stress et de danger. L'ensemble des caractéristiques soulignées de l'école confirme sa mission de paix et de socialité. Cela rend l'école Tengu un véritable instrument d'éducation et de développement de croissance personnels pour un meilleur équilibre psycho-émotionnel et pour des rapports sociaux appropriés et constructifs, dans le présent et vers le futur.

5.1 Possibles développements de la recherche

Je crois qu'il peut y avoir développements de la recherche dans trois directions.

La première direction suit l'utilité technique, dans la recherche de l'application du langage Tengu en autres Kata avancés d'autres styles de Karate et dans le Koshiki no kata. Les résultats pourraient prendre l'intérêt général et attirer les praticiens plus mûrs d'autres fédérations dans la réflexion sur ce qu'ils ont pratiqué jusqu'à maintenant et comment ils pourraient encore progresser dans l'Art. Peut-être... ce n'est pas un hasard qu'en Italie dans le Karate sportif de pointe on commence à parler de Scanning...

La seconde direction suit une utilité historique-culturelle, dans le développement de la dixième série du Tengu Goshin-no-kata. Pendant l'élaboration de ce travail, ont eu lieu des prises de conscience intéressantes, que j'ai introduit dans la dixième série pour représenter l'universalité et l'intemporalité de l'école Tengu.

Voyons en quoi cela consiste :

Le sens vers l'agresseur : lui permettre de voir la meilleure partie de lui-même et de lui laisser une "porte de sortie", de reconsidération, pour lui permettre de changer d'idée et de se retirer.

La situation : Tori se déplace vers Uke et l'attaque soudainement en recherchant avec le bras droit de retirer le sac qui est sur l'épaule gauche de Uke.

L'action: Uke réagit de Chikama-ukeçhoc sur le ventre avec son poing droit puis choc à la gorge avec Shuto gauche. Puis le bras gauche enroule autour le bras droit de Tori et le bloque avec le levier au coude vers le haut, pour après faire un choc de Teisho droit au Chakra du coeur en maintenant le levier fixe pendant qu'il fait le Scanning du regard.

Puis Uke pose de façon légère sa main droite le Chakra du cœur de Tori avec des pensées positives et de compassion envers lui, tout en maintenant le levier de sécurité et la juste vigilance.

La réaction: Tori réalise son geste et montre avec sa tête un signe d'excuses.

La clôture: Uke laisse le levier et les deux se positionnent en face à deux mètres de distance. Uke maintenant salue l'agresseur avec la salutation indienne *namasté*, avec les mains ouvertes unies devant la poitrine. Les deux se tournent et s'éloignent.

Les messages du comportement: ne pas se battre... et ne pas subir, et un clair message d'aimante compréhension.

L'effet énergétique-ésotérique: la science ésotérique enseigne que la méchanceté est seulement le manque de capacité d'aimer, pour le fait que le Chakra du cœur (cp 4.5.1.) n'est pas encore ouvert et fonctionnel. Le choc veut créer une tentative de donner une *secousse* au Chakra pour l'activer, même pour seulement quelques secondes, pour lui permettre d'absorber l'onde bénéfique de l'énergie donnée par la main ouverte amoureusement placée et par la pensée positive et de compassion (Bruce Lipton, cp. 3.2). Le résultat espéré est que l'attaquant soit maintenant dans le juste état pour prendre conscience de la situation et saisir l'opportunité de renoncer à l'agression.

Le message historique-culturel: le mot *namasté* signifie spirituellement _"Je salue les qualités divines qui sont en toi." L'Art martial aujourd'hui appelé Karate est entré en Chine par les moines bouddhistes de l'Inde. Ils pratiquait le yoga transmis par le Bouddha – être spirituel universel – qui a vécu 500 ans avant Jésus-Christ; donc il y a 2'500 ans environs. Le salut final relie ainsi historiquement l'école Tengu à 2'500 ans en arrière, confirmant son intemporalité et universalité grâce au Bouddha.

La troisième direction suit la pensée sur la façon d'utiliser ces évidences pour contribuer à assainir la société, en particulier les enfants et les jeunes. Ce qui a été expliqué montre, à mon avis, le grand potentiel que "notre" Karaté peut offrir aux nouvelles générations. Les résultats du travail effectué avec les praticiens seraient perceptibles que dans le moyen terme, puisque le changement biologique et comportemental dans la personne demande un certain temps. Les bénéficiaires seraient également les personnes qui gravitent autour des praticiens (famille et connaissances), et cela développerait un cycle vertueux perpétuel de bien-être collectif. L'idéal serait d'inclure la matière dans le système scolaire de 7 à 18 ans.

En outre, si elle était accompagnée par des classes d'éducation émotionnelle, cela aiderait d'avantage les générations actuelles et futures pour combler leurs vides affectifs dès un âge précoce, ainsi en les vaccinant contre des malaises tels que l'ennui, la peur, la colère, l'anxiété et la dépression. Les résultats seraient mesurables, comme démontrés par les études réalisées, en moins la délinquance, dépendances, maladies mentales et cardiaques, ainsi qu'avec une augmentation d'auto-estime, capacités de communication et meilleure qualité de Vie. Par conséquent, une quantité inférieure de personnes auraient besoin d'assistance sociale et sanitaire, et la qualité globale de Vie en serait bénéficiaire.

6 BIBLIOGRAPHIE ET SITOGRAFIE

BIBLIOGRAPHIE

Carnegie Dale (2012) "Come trattare gli altri e farseli amici", Milano: Tascabili Bompiani

Goleman Daniel (2011) "Intelligenza emotiva, che cos'è e perché può renderci felici", Milano: BUR Rizzoli

Habersetzer Roland (2000) "Encyclopédie des arts martiaux", Paris: Amphora

Habersetzer Roland (2000) "Tengu-no-michi, ma voie martiale", Paris: Amphora

Habersetzer Roland (2013) "Les trois katas fondamentaux du Tengu-ryu Karatedo", Paris: Amphora

Habersetzer Roland (2014) "Tengu-ryu karate-do: une pratique fondamentalement martiale de la main vide", Noisy sur Ecole: Budo éditions

SITOGRAFIE

Worre Eric: <http://networkmarketingpro.com/>

Lipton Bruce: <http://www.brucelipton.com>

Goleman Daniel: <http://www.danielgoleman.info/biography>