

## INTENTION – DECISION -ACTION

Il y a l'**Intention** de l'*action*, la **Décision** de l'*action*, et l'**Action** elle même.

Si je veux effectuer une action, je me projette physiquement et mentalement vers quelque chose.

Et il y aura toujours une distance à ne pas franchir et une distance à ne pas lui faire franchir – risque de contre ou de simultanéité d'action –

La *décision* se prend au moment où l'on sent qu'*instantanément* le corps peut être là. Le jour où l'on arrive à mettre l'**Intention**, la **Décision** et l'**Action** dans le *même* temps où l'on parvient à la pointe du triangle avec le corps, c'est la technique parfaite.

Ce n'est quelque chose de pensé, l'esprit n'est pas supérieur au physique : c'est le corps qui commande, car l'esprit peut vouloir, encore faut-il que le corps en ai les possibilités et la capacité.

Le « pouvoir » c'est l'*Instantané*.

En d'autres termes il faut comprendre que cette vitesse ne peut être obtenue que par une posture juste et une forme de corps.

Une utilisation rationnelle des os, des muscles, des tendons, des chaînes musculaires.

Le but d'une rose est d'être une rose. Le but d'un sabre est de couper. Ce n'est pas un goupillon, un filet à papillon ou une baguette magique.

**Frapper** n'est pas **Couper** Le mouvement doit être *précis* : lorsque vous effectuez un mouvement vous devez savoir où placer votre conscience : compter les temps lors de la pratique est une méthode qui permet le *calme, la respiration avec l'autre, la paix* de l'esprit.

Compter les points de passages d'une technique est un outil physique et mental qui permet l'auto correction d'un geste.

Compter permet de fixer la conscience sur ce que l'on fait.

Compter permet une répétition technique formatrice.

Compter les temps permet de construire un mouvement et met en évidence les phases intermédiaires d'une technique.

Contrairement au sport il n'y a pas de limite dans un Art.

Quelqu'un qui est un artiste ne peut pas être plus mauvais à 60 ans qu'à 20 ans. Il peut être différent, mais pas mauvais parce qu'il n'y a pas de limite dans la progression.

On doit faire l'*effort* d'oublier ce que l'on a fait, ou pratiqué et fournir l'*effort* pour un nouveau changement.

Le pratiquant, fût-il ancien et gradé qui déclare « Je ne peux pas changer ce que je fais depuis 40 ans. » devrait se poser ce genre de question .....