

YISEISHINDO ART ENERGETIQUE & DE SANTE



L'ART du QI

Le **Yiseishindo** est une méthode officielle globale d'arts martiaux internes et externes, permettant de développer l'efficacité dans l'harmonie et le relâchement.

Cette discipline permet de travailler des techniques inspirées du Qi gong, du Tai Chi, de la Self-défense "soft", sans compétition, dans une idée de synthèse de ces différentes disciplines, sans avoir la prétention de les remplacer dans leur spécificité.

Le Yiseishindo permet de pratiquer l'union du corps et de l'esprit, de l'interne avec l'externe, sans négliger aucun de ces deux aspects.

Cette méthode se distingue par :

- Le développement des perceptions et l'utilisation de l'énergie pour plus d'efficacité
- La recherche et l'utilisation de principes physiologiques du corps humain dans le mouvement de l'art martial interne pour pérenniser la pratique et en faire un art respectueux, facteur de santé et d'équilibre.

Elle s'appuie sur les enseignements du Tai Chi , du Qi Gong et des arts martiaux internes, dans la visée de revisiter les applications externes. La méthode propose de passer progressivement de 80% d'externe (l'approche musculaire classique) et 20% d'interne (l'approche énergétique) à une inversion (80%

d'interne véhiculé par seulement 20% d'externe). Elle s'appuie également sur le ressenti, notamment via les apports de la Sophrologie.

Les apports de cette méthode :

- Renfort musculaire doux et assouplissement.
- Développement des capacités respiratoires.
- Renfort du QI (notre énergie interne) moteur du sang. Renfort du système cardio vasculaire et circulatoire sanguin.

- Développement de la concentration, de la mémoire.
- Coordination gestuelle – avec la respiration, le déplacement.

- Renfort de la confiance en soi par des exercices d'opposition à deux dans le style TAI CHI.