

Le Combattant de La Paix Intérieure

77 bonnes raisons de pratiquer
les arts martiaux.

Milka Gostović

Version Française traduite par: Jean-Thierry Salama.

Copyright © 2020 Milka Gostović
Tous les droits sont réservés.
Première édition

Version Française traduite par : Jean-Thierry Salama

Design de Couverture : Milica Radojević
Illustrations: © shutterstock

L'œuvre, y compris ses parties, est protégée par le droit d'auteur. Toute utilisation en dehors des limites étroites de la loi sur le droit d'auteur n'est pas autorisée sans le consentement de l'éditeur et de l'auteur. Cela s'applique à la reproduction, la traduction, la distribution et la mise à disposition du public, sous forme électronique ou autre.

Mentions Légales :
Milkica
c/o AutorenServices.de
Birkenallee 24
36037 Fulda, Germany

Le Combattant de La Paix Intérieure

DEDICACE

Je dédie ce livre à tous les pratiquants d'arts martiaux.

SOMMAIRE

1. La vie est un combat.....	8
2. L'art de la chute et la capacité d'échouer.....	10
3. Peur innée ou acquise ?.....	13
4. Pratiquer la respiration consciente	16
5. La force du moment.....	19
6. La pleine conscience – Un compagnon de tous les jours sous-estimé	21
7. Augmenter la concentration grâce aux arts martiaux.....	24
8. Développer la créativité avec les arts martiaux.....	26
9. Renforcer l'esprit par l'entraînement aux arts martiaux	28
10. Renforcer l'esprit par la douceur.....	31
11. Concentrer les combats des distractions gênantes	33
12. La détermination renforce l'endurance	35
13. La force de l'auto-discipline.....	37
14. Renforcer la confiance en soi et l'estime de soi.....	40
15. La maîtrise de soi preserve la paix intérieure.....	42
16. Le Respect est un trait de caractère irremplaçable	44
17. Le zèle agit comme un compagnon bienfaiteur de tous les jours.....	46
18. La corde du succès.....	48
19. Des mains liées pour améliorer les performances.....	50
20. Dépasser vos propres limites	52
21. Le courage c'est de quitter sa zone de confort	54
22. La Courtoisie ne coûte rien et n'a pas de prix.....	57
23. La propreté – Un petit détail qui fait un grand effet.....	59
24. La ponctualité est un symbole d'appréciation	60
25. L'appréciation renforce le mode de pensée optimiste.....	62
26. L'utile revient toujours.....	65
27. La gratitude mène loin.....	67

28. L'amitié offre un moyen de sortir de la solitude.....	69
29. L'honnêteté apporte une force intérieure.....	71
30. La sincérité caractérise les fortes personnalités.....	74
31. La prudence est essentielle dans les arts martiaux.....	76
32. La bonté représente le caractère des arts martiaux.....	79
33. La confiance renforce les relations interpersonnelles.....	82
34. La loyauté aide à trouver la personnalité intérieure.....	86
35. La droiture permet une vie épanouie.....	88
36. L'empathie est une force des personnes très sensibles.....	90
37. L'honneur représente un esprit fort.....	92
38. Dignité - symbole de la paix intérieure.....	93
39. Renforcer le charisme par les arts martiaux.....	95
40. Rien ne peut remplacer le sérieux.....	97
41. La dévotion réveille la paix intérieure.....	100
42. La diligence fonctionne comme une ergothérapie.....	103
43. La patience est la clé du succès.....	105
44. Renforcer l'ambition.....	108
45. Réaliser ses rêves - Examen DAN	110
46. La qualité commence dans votre esprit.....	112
47. Partenariat - donner et recevoir.....	115
48. La passion lutte contre le malaise intérieur.....	117
49. La joie dans les arts martiaux prolonge la jeunesse.....	119
50. La curiosité favorise l'envie d'apprendre tout au long de la vie.....	121
51. L'ouverture élargit le propre horizon de connaissance.....	123
52. La tolérance réduit les préjugés.....	125
53. L'acceptation apporte une force intérieure.....	128
54. La modestie est toujours une bonne idée.....	130
55. Cultiver l'énergie par les arts martiaux.....	133

56. Intérioriser l'harmonie.....	135
57. Résoudre les conflits de manière pacifique.....	137
58. L'intégrité est synonyme de personnalités fortes.....	139
59. Favoriser la justice.....	141
60. Développer l'humanité par les arts martiaux.....	143
61. Vivre la xénophilie et acquérir une force intérieure.....	145
62. La première impression.....	147
63. L'équilibre procure une force intérieure.....	150
64. Renforcer la force physique et mentale.....	152
65. Combattre la souffrance mentale et physique.....	154
66. Renforcer le corps par les arts martiaux.....	156
67. Le rôle sous-estimé de la nutrition.....	159
68. Investir dans la santé n'est jamais mauvais.....	162
69. Vaincre la haine - contrecarrer l'autodestruction.....	166
70. Détruire le ressentiment - chérir l'admiration.....	168
71. Vaincre l'envie - développer la force intérieure.....	170
72. Se débarrasser de la colère - augmenter les performances.....	172
73. Se défaire de soi-même.....	174
74. Passez à l'action.....	177
75. La répétition est à l'origine de toutes les capacités.....	179
76. Utiliser l'échec comme source d'inspiration.....	181
77. La lutte pour l'invincibilité.....	184
Bibliographie.....	186
Epilogue.....	188
Remerciements.....	189
AU SUJET DE L'AUTEUR.....	190

1. La vie est un combat

"La vie sans combat est ennuyeuse." - Lermontov

Le nourrisson a émis un cri puissant dès qu'il a vu la lumière du jour. Pendant ce temps, le père, qui a tenu la main de la mère pendant l'accouchement pour unir sa force physique et mentale à la sienne, a été étonné de voir à quel point la voix de son bébé était forte. Il était fasciné par la force de ce court cri. De plus, lui et sa femme ont analysé la brève lutte de leur bébé. Finalement, leur bébé a essayé de faire comprendre à toutes les personnes présentes dans la pièce ce qui manquait. C'était l'air à respirer. Une quantité de liquide amniotique que le nouveau-né a avalé lui a causé des problèmes respiratoires. Heureusement, la sage-femme l'a remarqué et a aidé le bébé à recracher le liquide amniotique. Alors que les parents, qui pratiquaient le judo et le karaté depuis plus de 20 ans, tenaient leur bonheur dans leurs bras, ils ont réalisé, grâce à leur bébé, que tous les gens naissent combattants. Après le stress et les tensions de l'accouchement, ces petites créatures délicates prouvent qu'elles sont bien préparées à maîtriser les défis de la vie quotidienne.

Les nourrissons se battent pour attirer l'attention de leurs parents. Dans les crèches et les jardins d'enfants, les enfants recherchent l'amitié, les jouets et l'affection de leur puéricultrice. Puis, en tant qu'élèves, ils luttent pour obtenir l'attention de leur professeur. Ils s'efforcent d'apprendre à lire, à écrire et à faire des mathématiques. Ils luttent également pour avoir de bonnes notes. À ce niveau, les combats ne se déroulent pas sur le plan physique, mais sur le plan mental. Après l'école, ils commencent un apprentissage ou étudient à l'université. Trouver une place à l'université ou en apprentissage est un concours entre ces jeunes. Au cours de ce combat, ils utilisent leurs mots comme une arme pour convaincre l'université ou leur futur employeur de leur valeur. C'est ce qui les différencie de leurs concurrents.

Pendant la période d'entraînement et d'étude, le combat se poursuit. Cependant, ce type de combat diffère des compétitions précédentes. Il est plus compliqué, plus étendu et plus épuisant. Parce que les connaissances que les étudiants ou les stagiaires acquièrent sont différentes de celles qu'ils ont acquises à l'école. Pendant leur période d'étude et d'entraînement, les personnalités curieuses se battent non seulement pour élargir leurs horizons, mais

aussi pour obtenir de bonnes notes. Cependant, une grande partie des étudiants et des stagiaires se débattent entre la motivation, l'estime de soi ou le doute. La réussite aux examens et des résultats satisfaisants contrecarrent ces problèmes.

Les sentiments. Parfois, les personnes curieuses ont aussi des périodes où elles se forcent à apprendre. Ce fait symbolise également une lutte intérieure que les personnes concernées gagnent. Par la suite, le fait qu'ils aient réussi à terminer leurs études prouve qu'il valait la peine de se battre pour obtenir leur diplôme.

La possibilité de poursuivre après avoir échoué à un examen est la raison pour laquelle les étudiants et les stagiaires se lèvent et continuent à se battre pour leurs objectifs. Par conséquent, l'acquisition d'un diplôme ou d'une qualification de formation équivaut à une lutte. Lorsque celle-ci est terminée, elle se poursuit sans heurts avec un combat ultérieur. C'est ce que l'on appelle "la recherche d'un emploi". Les diplômés tentent de trouver un emploi dans l'entreprise de leur choix à l'aide de leurs diplômes et d'un choix de mots habile. C'est un grand défi, car le monde de l'Internet a multiplié les possibilités à de nombreuses reprises. C'est pourquoi les demandeurs d'emploi n'ont pas la tâche facile pour faire face à leur grande concurrence. La lutte pour un emploi est probablement le plus grand obstacle. Après tout, cette concurrence est le lien le plus fort entre les gens et la réalité. La seule façon d'y parvenir est d'avoir un emploi permanent. Il permet aux gens de gagner leur vie et de réaliser leurs rêves. Mais avec un emploi permanent, la lutte continue. Les salariés s'affirment alors dans l'entreprise actuelle.

En tant que judoka et karatéka enthousiastes, les parents pensent que la philosophie que les combattants apprennent dans leur formation peut être liée au combat appelé la vie. En tant qu'artistes martiaux actifs, ils avaient remarqué ce lien progressivement au fil des ans. Ils ont fait l'expérience directe du chemin parcouru dans la vie grâce à l'art martial qu'ils avaient choisi. En outre, ils ne savaient pas s'ils auraient pu aller aussi loin sans leur entraînement régulier. C'est pourquoi ils ont décidé mutuellement d'introduire la magie des arts martiaux à leur bébé dès qu'il serait assez grand. Ainsi, il pourrait affronter courageusement les défis qu'il rencontrerait au cours de sa vie.

2. L'art de la chute et la capacité d'échouer

"Remontez huit fois si vous êtes tombé sept fois." - Du Japon

La mère regarde son fils d'un an courir dans la pièce. Il est très en forme sur le plan moteur. Rester assis et jouer avec une voiture pendant ce qui semble être l'éternité n'est pas l'une de ses forces. En raison de la course constante, il tombe soudainement lentement en arrière. Sa mère, qui est rapide sur ses pieds grâce à de nombreuses années d'entraînement au judo, est déjà en route pour le rattraper. Mais il fait deux mouvements qui la paralysent presque, alors qu'elle le regarde. Le petit garçon a exécuté une version allégée des chutes à l'envers. Pour éviter de se poser sur l'arrière de sa tête, il met ses mains près de ses hanches et tire son menton vers sa poitrine. Il n'atterrit donc pas sur l'arrière de sa tête mais doucement sur le dos. Sa mère le regarde avec perplexité et analyse une nouvelle fois ce qui s'est passé. Elle a passé le premier test de dan au judo. Et tandis qu'elle observe son fils, qui se précipite à nouveau joyeusement de jouet en jouet dans la pièce, elle se demande si les humains naissent en tant que personnages debout. Perdue dans ses pensées, elle se souvient d'une conférence donnée par son professeur de judo. Il avait établi un lien idéal entre les ruptures du judo et la vie quotidienne.

"Les artistes martiaux qui choisissent le judo, qui se traduit par "La voie douce", comme activité de loisir, se retrouvent dans une grande salle d'un club sportif de judo. Au cours d'un entraînement à l'essai, les entraîneurs leur apprennent les avantages des exercices de chute. Le nom japonais des chutes est Ukemi-waza. Le programme des chutes est un exercice indispensable pour tous les programmes d'examen de ceinture. Ceux qui ne maîtrisent pas les exercices de chute ne sont pas non plus capables d'exécuter les techniques de lancer qui dominent le programme de judo. Lors de la première séance d'entraînement, les instructeurs de judo enseignent à un débutant le roulis avant. Pour l'exécuter efficacement, le judoka se tient d'abord debout, la jambe droite

pointant légèrement vers l'avant. Dans l'étape suivante, ils placent leurs paumes sur le côté gauche du tapis devant leur pied droit. Leurs doigts, cependant, pointent dans la direction gauche. Ensuite, ils étirent leur jambe gauche vers l'arrière pour obtenir l'élan nécessaire. C'est essentiel pour le roulage vers l'avant. En tombant, les Judokas posent leur tête sur leur épaule gauche, tandis qu'ils roulent vers l'avant par-dessus leur épaule droite. De cette façon, les Judoka protègent efficacement leur tête contre les blessures. Pendant ce temps, tout le bras droit touche le tapis. Pour se remettre rapidement sur pied, le Judoka en chute utilise l'élan de la roulade avant".

À première vue, la majorité ne voit pas de lien clair entre l'art de la chute et la capacité d'échouer. Cependant, une analyse précise confirme à quel point les deux verbes "échec" et "chute" sont étroitement liés sur le plan philosophique. À ce niveau, l'exercice de la chute fonctionne comme une leçon instructive qui projette les Judokas et les non-Judokas sur les défis de leur vie quotidienne. Après tout, chaque être humain se trouve dans une situation au cours de sa vie dans laquelle il échoue ou tombe littéralement.

"Les enfants qui font leurs premiers pas tombent souvent au début. Aucun enfant ne peut marcher après la première ou la deuxième tentative. Les enfants qui fréquentent le jardin d'enfants s'y affirment également. Se faire des amis ou se battre pour des jouets sont deux tâches que les petits ne réussissent pas à accomplir après le premier jour. À l'école, les élèves se battent pour avoir de bonnes notes. Les élèves échouent aux examens. Tôt ou tard, les personnes qui travaillent dans le monde professionnel connaissent le terme d'échec".

Les couples ne restent pas ensemble pour des raisons personnelles. Ils se désignent ensuite comme un "couple en échec". Les amitiés s'effondrent parce que les anciens amis se séparent. Cela s'applique à de nombreuses relations interpersonnelles. Certaines sont vouées à l'échec dès le départ en raison d'intérêts divergents.

Les candidats à la recherche d'un emploi se heurtent à de nombreux refus et, au bout d'un certain temps, ils ont le sentiment d'avoir échoué. Malheureusement, certains d'entre eux sont découragés par ces expériences et laissent leur tête en suspens.

"Heureusement, cependant, une grande majorité de ceux qui sont censés avoir échoué se relèvent et reprennent là où ils s'étaient

arrêtés. C'est exactement le principe de la roulade avant du judo. Peu importe combien de fois vous êtes tombé, avez échoué ou n'avez pas réussi, mais que vous vous relevez et continuez, car c'est la seule façon d'atteindre vos objectifs. Le proverbe japonais dit : "Relève-toi huit fois si tu es tombé sept fois".

Les artistes martiaux se relèvent non seulement dans le dojo immédiatement après leur exercice de chute, mais aussi après une chute dans leur vie privée et professionnelle. Les artistes martiaux n'abandonnent pas après un examen infructueux, ils le repassent. Les artistes martiaux qui n'ont pas de chance dans une relation interpersonnelle, soit se battent pour en avoir une, soit s'engagent courageusement dans une nouvelle relation. Les pratiquants d'arts martiaux qui sont à la recherche d'un emploi et qui se heurtent à de nombreux refus n'abandonnent pas mais continuent à postuler. Les artistes martiaux maîtrisent les obstacles de la vie. Ils se battent avec détermination et acharnement pour réaliser leurs rêves et leurs objectifs. Les artistes martiaux parlent moins et agissent plus. Les artistes martiaux tombent, échouent et ne réussissent pas, mais ils se relèvent immédiatement après. Après tout, la roulade avant les oblige à le faire. Les artistes martiaux doivent leur mentalité de combattant debout à l'exercice de chute, car leur corps transfère cela à leur attitude mentale.

3. Peur innée ou acquise ?

"La peur n'a de pouvoir sur vous que dans la mesure où vous la laissez s'exprimer." - L. Brown

Pendant l'accueil, l'entraîneur de judo observe ses élèves de son œil attentif. En raison de sa profession, il est en contact quotidien avec de nombreuses personnes, ce qui l'a amené à devenir psychologue amateur. Chaque séance d'entraînement commence par un salut japonais "Mokuso rei" pendant que les participants s'agenouillent sur les tapis. Après la salutation, ils touchent le sol avec leur front. Pendant ce court instant, les Judokas libèrent leur esprit de toute pensée. Pendant ce processus, ils ferment les yeux. L'entraîneur, cependant, le fait moins souvent. Il peut vérifier qui est concentré et qui ne l'est pas. Cette fois, il remarque qu'un de ses élèves attend nerveusement l'arc. Comme les entraîneurs d'arts martiaux ont une relation de conseil avec leurs élèves, ils se soucient du bien-être de ces derniers. C'est pourquoi l'entraînement au judo commence par une gymnastique détendue, qui comprend des levées abdominales. Tous les pratiquants d'arts martiaux entraînent régulièrement leurs muscles abdominaux et dorsaux. Ces deux domaines permettent une bonne exécution des techniques lorsqu'elles sont fortes et musclées. Les levées abdominales, dans lesquelles les partenaires accrochent leurs chevilles ensemble afin de passer d'une position couchée à une position assise, sont

populaires. Les professeurs de judo s'entraînent toujours avec le judoka qui n'a pas de partenaire en raison du nombre de participants. Aujourd'hui, il s'agit de l'élève non concentré. En raison de la tâche éducative, que les maîtres de judo suivent, l'enseignant demande à son judoka.

"À quoi pensez-vous ?"

"Je souffre de l'anxiété des examens. J'ai un examen la semaine prochaine."

Ensuite, l'entraîneur de judo fait un discours. Une fois, il a traité de manière intensive le sujet de la peur et de l'anxiété.

"Savez-vous ce que signifie le terme "peur" ? C'est le produit de vos pensées. La peur n'est pas synonyme de danger imminent. Vous devez mémoriser la différence entre la peur et l'anxiété. La première reflète un produit de la réalité, tandis que la seconde représente une forme abstraite de vos pensées. La peur s'exprime par un battement de cœur soudain, des mains mouillées ou un corps tremblant. Elle indique que les personnes concernées se trouvent dans une situation dangereuse. La peur a permis à nos ancêtres et à nous-mêmes de survivre. Ceux qui la prennent au sérieux sont moins susceptibles de prendre des risques mortels. La peur empêche la majorité d'atteindre leurs objectifs.

Cependant, nous, les humains, naissons avec trois types de peur. La première forme se manifeste par la peur de tomber. Je l'ai vu de mes propres yeux lorsque j'ai porté mon fils de quatre mois dans les escaliers. Il s'est secoué à chaque pas parce que son petit corps lui donnait la sensation de tomber. La deuxième peur innée se traduit par la peur des bruits forts. Non seulement les nourrissons, mais aussi les adultes tressaillent devant un bruit fort attendu et inattendu. La troisième peur innée est la peur de la solitude. Les nouveau-nés meurent lorsqu'ils sont simplement nourris et réchauffés, mais sans le sentiment de sécurité. Les trois peurs mentionnées ci-dessus sont innées et ont permis à nos ancêtres de vivre en sécurité. Les bruits forts, les pièges ou la solitude n'étaient pas des conditions pour survivre. Tous les autres types de peur ont été acquis au cours de notre vie. De plus, notre environnement nous les a imposées.

Les élèves et les étudiants souffrent des nerfs des examens. D'autres sont accablés par des peurs existentielles. Les travailleurs ont peur du chômage. Cette liste peut être poursuivie à volonté. En

tant qu'artiste martial, vous pouvez vaincre cette émotion agaçante qui se déroule en vous. Un entraînement régulier au judo et aux autres arts martiaux vous aide à surmonter à la fois vos peurs innées et vos angoisses acquises. Les exercices de chute en judo, jiu-jitsu ou aikido vous aident à lutter contre la peur de tomber. Vous n'avez pas peur de tomber et vous ne restez pas au sol après la chute. Le karatéka, par contre, pratique le cri de guerre appelé Kiai tout en donnant un coup de poing. Cela les aide à exécuter le coup de poing avec toute leur force mentale et physique. Ils s'entraînent à résister aux bruits forts. Le troisième avantage dont vous bénéficiez grâce à votre entraînement régulier est votre appartenance au club. Les artistes martiaux ne sont pas les seuls. Nous ne considérons pas seulement notre dojo comme une seconde maison, mais nous nous sentons liés aux personnes qui pratiquent les arts martiaux dans le monde entier. Bien qu'il soit difficile de lutter contre les peurs innées, ce n'est pas impossible.

On conquiert les peurs acquises en leur donnant un sens. La prochaine fois qu'un certain type de peur vous paralysera, demandez-vous si elle est innée ou acquise. S'il s'agit de la première, vérifiez si vous êtes en danger. Si c'est la seconde, prenez-en conscience et concentrez-vous plutôt sur votre objectif. Dans ce cas, c'est votre test. Trois traits caractérisent tout artiste martial. Il s'agit du respect, de la discipline et de l'enthousiasme. Si une certaine peur vous envahit, transformez-la en respect. Vous vous mettez automatiquement dans une meilleure position. Les peurs congénitales étaient autrefois vitales. Aujourd'hui, elles ne vous mènent nulle part. Grâce à elles, soit vous restez au même endroit, soit vous prenez du recul. Brown avait raison quand il a réalisé que la peur n'a un grand pouvoir sur nous, les humains, que parce que nous la laissons faire.

Les personnes qui perçoivent consciemment le phénomène de la peur luttent contre elle. Ils jouissent ainsi d'une paix intérieure indescriptible, que les influences extérieures ne peuvent pas détruire sans effort. Imaginez que vous êtes en route pour un entretien d'embauche et qu'une peur non fondée vous tourmente. Répondez à la question de savoir de quoi vous avez peur à ce moment-là. Avez-vous la phobie des questions désagréables ? Vous êtes inquiet de l'absence de renseignements dans votre CV ? Avez-vous peur d'être rejeté par le service des ressources humaines ? Si

vous réfléchissez consciemment aux craintes mentionnées ci-dessus, vous les acceptez. Elles ne peuvent pas vous empêcher de passer votre prochain entretien. Grâce à la peur, vous libérez une plus grande quantité d'adrénaline et vous êtes plus concentré pendant la conversation. Avez-vous peur d'un examen ? Pourquoi ? Est-ce l'idée de ne pas le passer ? Acceptez la peur et faites face à votre attente effrayante. De cette façon, vous abaisserez votre niveau de peur. Vous devenez plus efficace et êtes prêt à accepter d'autres résultats, comme l'échec à l'examen. Et c'est précisément cette acceptation de la peur ou la transformation de la peur acquise en respect qui vous donne la force intérieure et la sérénité. Tout comme vous avez vaincu votre peur de tomber, de l'inconnu et d'acquérir un nouveau sport dans le cadre d'un entraînement aux arts martiaux, vous êtes également capable de contrer d'autres peurs.

4. Pratiquer la respiration consciente

"Quand tu es distrait, apprends à faire attention à ton souffle." - Bouddha

Le hapkido vient de Corée mais trouve son origine dans l'art martial japonais Daito-Ryu Aiki-Jujutsu. En raison de son expansion constante, ce sport est devenu un art martial indépendant. Une personne qui pratique le Hapkido est appelée Hapkido-in. Dans le dojo, les pratiquants d'Hapkido élargissent leurs connaissances et leurs compétences concernant de nombreux leviers, les techniques de lancer, de coup de poing et de coup de pied. Les enseignants se concentrent également sur la respiration consciente. En enseignant les techniques de respiration correctes, ils aident leurs élèves à devenir une meilleure version d'eux-mêmes, à mieux percevoir leur environnement et leurs semblables et à renforcer leur moi intérieur. C'est pourquoi l'entraîneur d'hapkido commence par différents exercices de respiration après l'accueil. De plus, il suggère à ses élèves les effets d'une respiration correcte sur leur santé. Elle encourage, calme et guérit. Le courage et le calme sont également des caractéristiques importantes d'un artiste martial. Une respiration incorrecte a des effets négatifs à bien des égards. La respiration consciente, cependant, relie un Hapkido-in au présent.

L'entraîneur d'hapkido pratique le yoga pendant son temps libre. Il apprécie les techniques de respiration du yogi. C'est pourquoi il les utilise dans le dojo. Son entraîneur l'a déjà fait. Il leur a enseigné le rôle de la respiration dans l'hapkido. Avant de commencer l'échauffement, il encourage ses élèves à calmer leurs pensées agitées, qui se sont accumulées au cours de la journée, au moyen de la respiration. Une respiration rapide et agitée est une indication de pensées agitées, tandis qu'une respiration profonde et lente est une indication de pensées calmes. Pendant cette phase, les élèves s'agenouillent sur le sol et ferment les yeux. Cela leur permet de se concentrer complètement sur leur respiration.

"Dans l'entraînement de l'hapkido, je poursuis deux objectifs importants. D'une part, je vous aide à renforcer votre corps, d'autre part, je vous enseigne comment renforcer votre esprit grâce aux arts martiaux. La respiration joue un rôle dans ces deux points. Dans les situations de stress, une respiration profonde vous aide à vous calmer rapidement. La respiration profonde fournit à votre cerveau un pourcentage plus élevé d'oxygène. Cela augmente à son

tour votre concentration et votre mémoire. Les lancers, les frappes, les leviers et les coups de pied augmentent le volume de vos poumons et la respiration profonde. Ainsi, votre corps bénéficie d'une meilleure distribution de l'oxygène. Continuons maintenant avec une salutation éprouvée par les arts martiaux. Il est temps d'entraîner vos muscles abdominaux en combinaison avec une respiration correcte

Afin de renforcer le sentiment d'unité de ses élèves, l'enseignant leur permet d'effectuer leurs leviers abdominaux dans des exercices avec partenaire. Ils accrochent leurs chevilles ensemble. Allongés, le dos au sol, ils inspirent. Dès qu'ils sont en position assise droite, ils expirent. La plupart des élèves font rarement attention à la respiration correcte pendant l'entraînement abdominal. Au lieu de cela, ils aspirent de l'air ou retiennent leur souffle de façon irrégulière. Par conséquent, ils sont épuisés après 50 levées abdominales. Ils pensent qu'ils ont atteint leur limite. C'est pourquoi leur entraîneur les laisse refaire l'exercice, lentement et avec une inspiration et une expiration correctes. Toutes les personnes présentes au dojo ont été stupéfaites lorsqu'elles ont réussi 100 autres redressements assis. La motivation de leur entraîneur ainsi que l'inspiration et l'expiration correctes ont permis d'améliorer leurs performances.

Après l'échauffement, les élèves s'entraînent au coup de pied avant. Ils font également attention à la respiration consciente pendant l'exécution. Ce coup de pied nécessite une expiration plus longue car toute la jambe couvre une plus grande distance.

"Si vous attachez une grande importance à une respiration correcte, vous vous développerez au-delà de vos limites. Vous pensiez avoir atteint votre limite après les 50 premiers levages abdominaux. La respiration correcte vous a convaincu du contraire. Elle agit non seulement dans le dojo comme un compagnon précieux pour l'amélioration des performances d'un Hapkido-in, mais aussi dans la vie de tous les jours.

Vous êtes dans la vente et vous êtes agacé par un client grincheux ? Ne laissez pas son comportement énergivore vous rattraper. Respirez plutôt doucement, profondément et lentement avant d'exhaler. Cela vous permettra de rester calme dans cette situation stressante. Pensez clairement et réagissez en faveur du client. Vous êtes en examen oral ou écrit ? Vous avez un entretien désagréable ? Avez-vous remarqué que votre respiration

s'accélère ? Ralentissez et concentrez-vous sur les questions de l'examen ou sur celles du recruteur. Une respiration calme est utile dans de nombreuses situations. De plus, vous renforcerez votre paix intérieure si vous sortez gagnant des situations de stress. Une respiration calme permet également d'évacuer la crainte de nouveaux défis.

Maintenant, allongez-vous sur le dos. Enfin, nous allons pratiquer la respiration consciente. Inspirez par le nez, retenez-le pendant trois respirations et maintenant expirez lentement par la bouche. Inspirez à nouveau et veillez à remplir votre poitrine d'air, puis retenez-la pendant trois respirations. Expirez ensuite par la bouche. Inspirez de nouveau et remplissez votre ventre d'air, retenez-le pendant trois bouffées, puis expirez. Remarquez-vous comment ces exercices vous affectent ? Vous sentez-vous mieux ? Intégrez la respiration consciente non seulement aux situations stressantes, mais aussi à votre vie quotidienne en général. Cela vous aidera à dépasser vos limites. Votre respiration doit non seulement correspondre aux techniques de l'hapkido, mais aussi aux obstacles que vous maîtrisez dans votre vie quotidienne.

5. La force du moment

"Ne vous attardez pas sur le passé, ne rêvez pas de l'avenir. Concentrez-vous sur le moment présent". - Bouddha

Les enfants appartiennent à ceux qui vivent dans le présent. Ils n'ont pas peur de l'avenir et ne perdent pas une seule pensée pour leur passé. Les adultes, par contre, oublient consciemment de rester dans le moment présent. Ils ont peur de leur avenir imprévisible ou vivent dans leur passé immuable. Malheureusement, cette façon de penser ne cause pas seulement des problèmes, mais aussi des maladies. Plusieurs études ont prouvé à quel point les problèmes de santé sont nombreux : Ils résultent d'un manque de jouissance du moment présent. Les personnes qui pratiquent un art martial font partie de ceux qui sont consciemment conscients du présent.

Les techniques d'autodéfense se spécialisent dans la défense contre une attaque frontale au poing. Un artiste martial, qui a entraîné le judo pendant plusieurs années, évite ce type d'attaque en plaçant son pied droit du côté droit pour éviter l'attaque de poing. Il saisit ensuite le poignet droit de son agresseur avec sa main gauche et le tient fermement. Pendant ce temps, le défenseur tourne de 180 degrés. Il effectue ce mouvement avec son pied droit. Il s'agenouille légèrement et utilise son poignet pour pousser le bras de son attaquant plus loin vers l'avant, tandis que son bras droit glisse sous l'aisselle de son adversaire. Dans cette position, un judoka habile effectue un jet d'épaule. L'attaquant tombe alors en avant sans avoir terminé son attaque au poing.

Le Karatéka, à son tour, esquivé vers la gauche avec son pied gauche et tourne légèrement le haut de son corps sur le côté pendant qu'il fait cela. Ils bloquent également le coup avec leur poignet gauche. Tous les arts martiaux ont leur propre technique pour repousser cette attaque de poing. L'attaque a cependant un point commun avec tous les sports : Les combattants qui ne se concentrent pas sur le moment présent et sur l'attaque, reçoivent un coup de poing en plein visage. Dans notre monde en évolution rapide, cependant, la plupart des gens ont tendance à recevoir un coup de poing différent. Cela est dû à leur absence permanente. Ils oscillent entre leur passé et leur avenir. Par conséquent, cette technique de défense issue des arts martiaux sert de balise qui rappelle toujours aux combattants et à ceux qui veulent devenir combattants de vivre consciemment dans le présent.

L'attaque de poing et ses conséquences sont utilisées dans la vie

quotidienne. Les personnes qui font la navette avec leurs pensées entre leur passé immuable et leur avenir imprévisible reçoivent le plus grand coup de leur vie à cause de cette façon de penser. Ils se réveillent un jour et se rendent compte, dans un état dépressif, qu'ils n'ont jamais vraiment vécu. De plus, ils n'ont pas fait les choses qui leur tenaient à cœur parce qu'ils n'étaient pas présents dans le présent. Soit leur passé les écrase, soit leur futur les accable. C'est pourquoi il est utile de pratiquer régulièrement la pleine conscience et d'être conscient du moment présent. L'attaque de poing aide non seulement les pratiquants d'arts martiaux, mais aussi ceux qui souffrent de la peur du futur ainsi que de leur passé à réfléchir sur la signification du présent.

Aikidoka, Judoka, Karateka, Taekwondoka et Boxer, se concentrent en exécutant des coups de pied, des leviers, des exercices de chute et d'autres techniques. Ils ne s'écartent pas du tout de leurs pensées. Car s'ils sont distraits pendant une fraction de seconde, ils commettent une erreur exactement dans ce laps de temps. Dans la vie quotidienne, cette erreur dépend de leurs activités respectives. C'est pourquoi les techniques d'attaque et de défense dans les nombreux arts martiaux agissent comme des mentors qui aident le stagiaire à percevoir consciemment le moment présent. Les artistes martiaux doivent leur travail très ciblé à leurs années d'entraînement. Par conséquent, ils sont attentifs pendant toutes les activités qu'ils pratiquent. Ils transposent dans la vie de tous les jours le coup de poing qu'ils repoussent pendant l'entraînement. Lorsqu'ils conduisent une voiture sans attention, ils paieront pour avoir perdu la trace de leurs pensées en provoquant un accident de voiture. Lors de leur entraînement, les pratiquants d'arts martiaux apprennent que la pleine conscience représente une forme particulière de perception et d'état de conscience. Les individus attentifs bénéficient non seulement de leur niveau d'attention plus élevé, mais aussi de leur approche optimiste. C'est pourquoi ils n'appartiennent pas à ceux qui attendent constamment quelque chose. La majorité ne se concentre pas sur le moment présent, mais sur les peurs, les angoisses ou les problèmes. La plupart du temps, ceux-ci ne se sont même pas produits. Et ils ne deviendront probablement jamais réalité. Ces personnes oublient qu'elles ne doivent penser aux solutions à leurs soucis que si elles se réalisent. En outre, la plupart des jeunes et des adultes attendent que quelque chose se passe et ne comprennent pas à quel point cette attente peut être préjudiciable à leur état d'esprit. Beaucoup de