



**Numéro 26**

# LA VOIX DU NANBUDO



**Le K.O du KI**

dreamstime.com



# KI TAISO-MMAIRE

## Numéro 26

16 Avenue des  
Micocouliers  
13960 Sausset

andre.barbieri@  
airbus.com

La revue de  
L'AFDP



Parution semestrielle  
Décembre  
Juin

Merci à :

Barbieri André  
David Gabriel  
Maire Benoit  
Marchianti Luc

Webmaster  
Stéphane

Les articles sont  
écrits sous la  
responsabilité de  
leurs auteurs

**AFDP**

Association loi 1901  
Paru au JO du  
20/02/99 N° 2105  
Affilié à la WNF

<http://www.nanbudo.eu.afdp>

## Le K.O du KI :

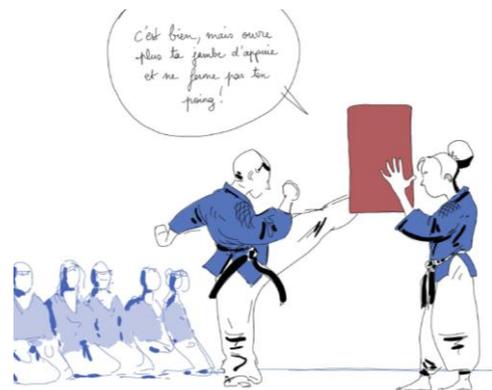
Deux rubriques seulement pour ce numéro de décembre. Les rédacteurs de Tenshin ont été mis K.O par le rythme de la ruche. Plus le temps de penser, plus le temps d'écrire dixit ce témoignage (parmi tant d'autres) de Julien :

- « Salut André,
- « Les jours, soirs et mêmes WE sont atrocement chargés. Je n'ai pas une minute à moi en ce moment.
- « Mon esprit n'est pas libre pour écrire j'avoue, j'y pense mais ça ne sort pas comme ça sur papier.
- « J'aurais adoré faire des planches randori en attendant car plus simple mais je ne mets même plus les pieds au dojo depuis plusieurs mois.
- « Peut-être que je serai plus dispo durant les congés (du 24/12 au 2/01) mais ce n'est pas possible pour aujourd'hui.
- « Encore désolé de ne pas suivre.
- « Si ce Tenshin est "pauvre en contenu" ne vaut mieux-t-il pas repousser la parution ?
- « Julien

Alors oui, nos sens internes sont mis à rude épreuve par la civilisation industrielle. Quand ceux qui ont des choses à dire ou à faire ne peuvent plus les dire ou les faire : n'est ce pas une dictature ?

En attendant de vous lire (on espère toujours !!) bonne lecture à tous.

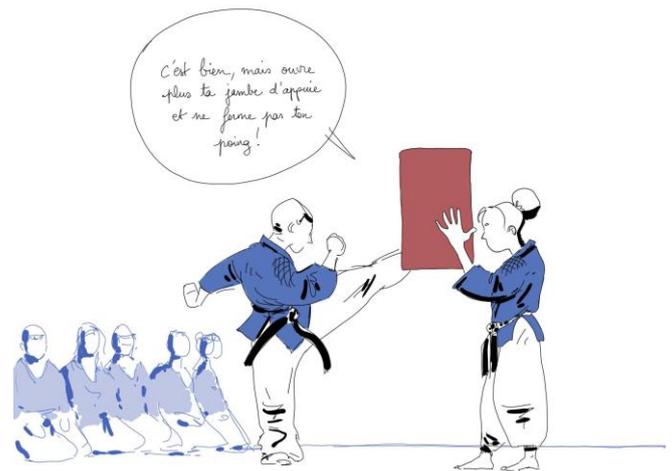
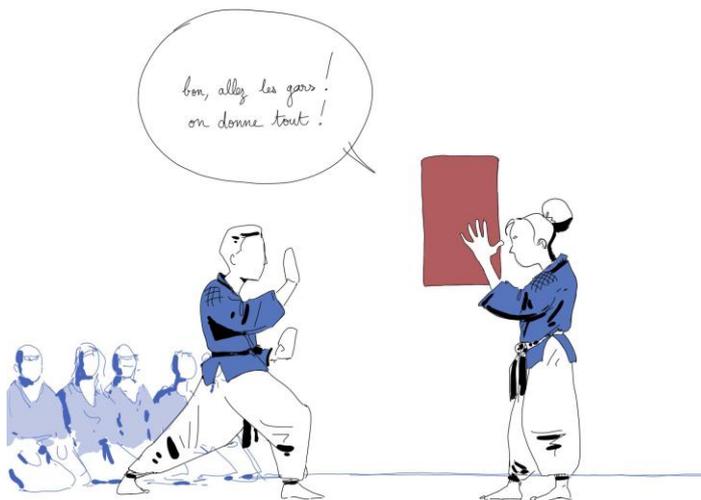
- 1) LE NOUVEAU  
La BD
- 2) BUDO-SSIER  
Du Ski de piste au KI de fond
- 3) LES ARCHIVES DU NANBUDO  
Stage de Durfort Lacapelette
- 4) SUR LE TATAMI DE L'AFDP



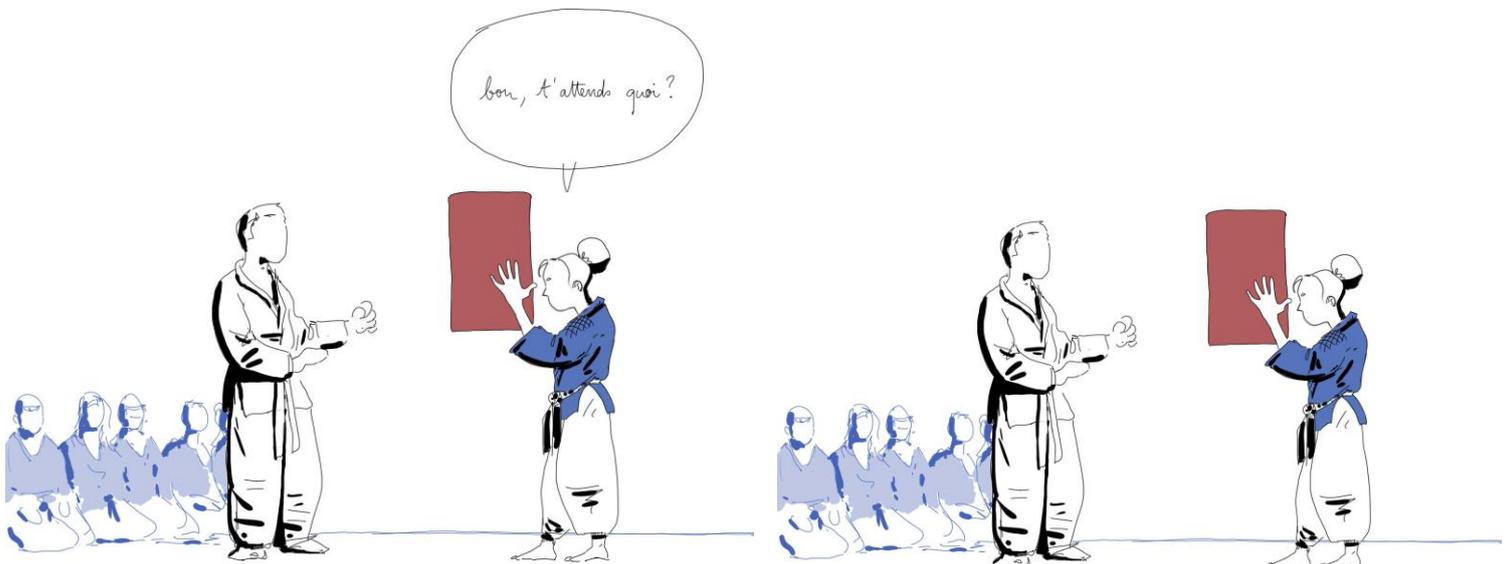
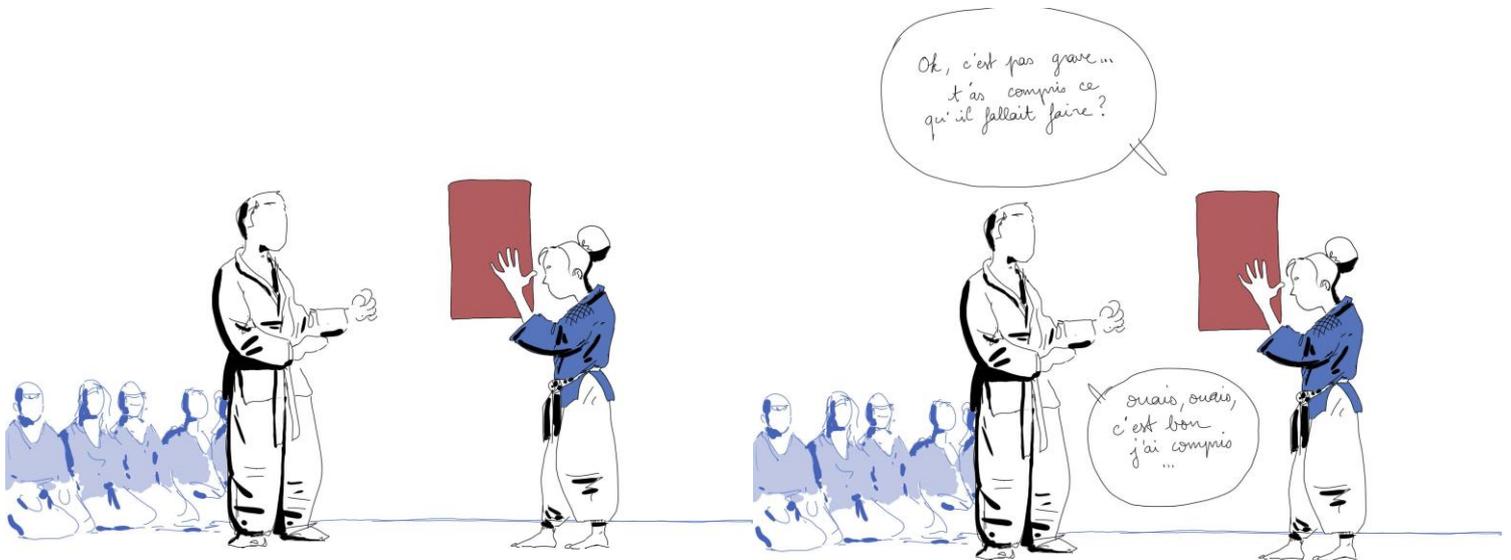
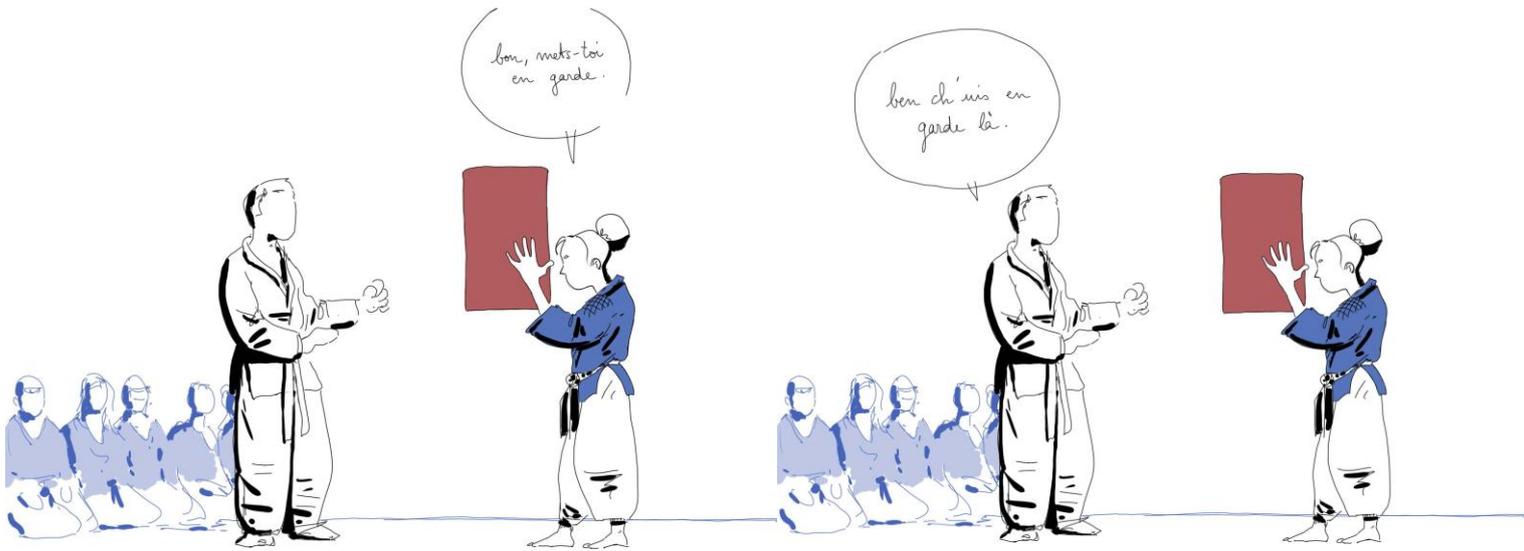
# LE NOUVEAU...



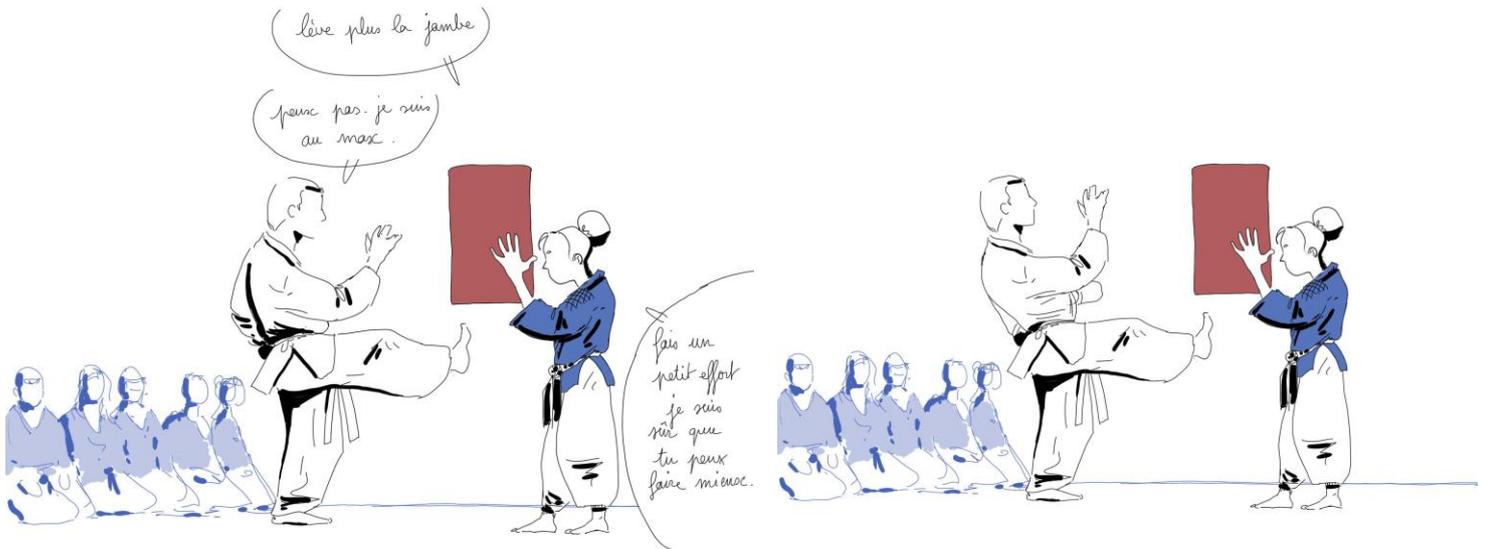
**Benoit MAIRE**



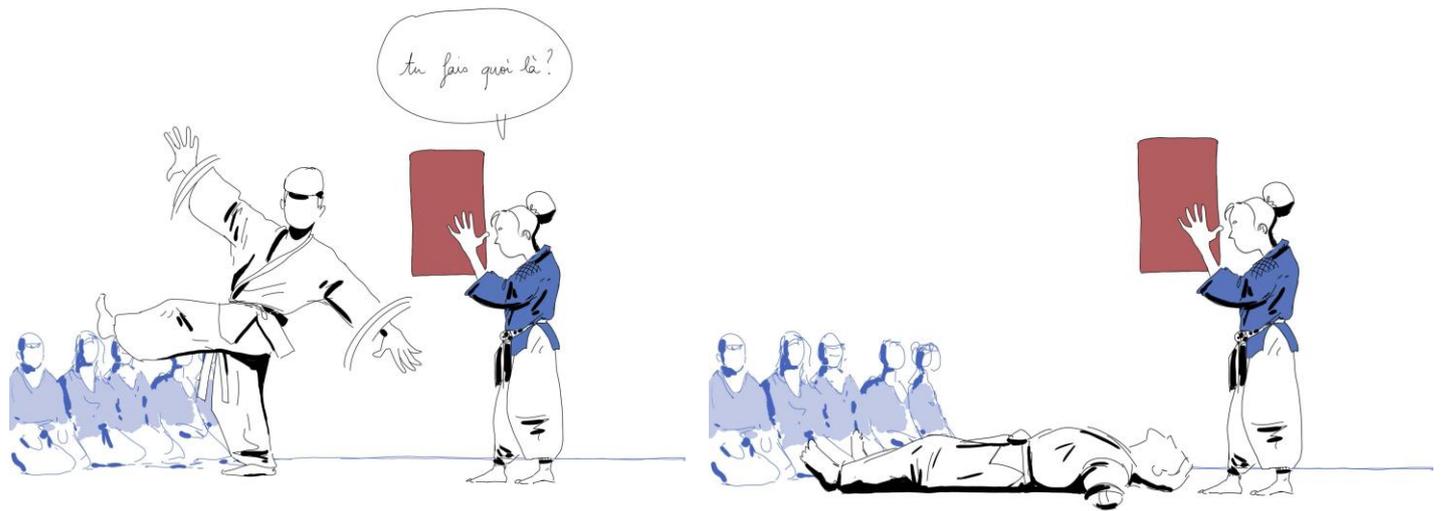
# LE NOUVEAU...



# LE NOUVEAU...



# LE NOUVEAU...



# LE NOUVEAU...



# BUDO-SSIER

## Du Ski de piste au KI de fond :

Tout le monde le sait : Un slalom géant sans ski c'est comme un kata sans Ki !

Mais en quoi un tapis de neige ressemble-t-il à un tatami ?

Par la diversité des activités que l'on y pratique : Snowboard, Télémarch, Combiné Nordique sont autant de disciplines que Kata, Kumite ou Randori.

Pour les uns c'est la Glisse, pour les autres le Combat.

André BARBIERI



### Slalom entre 3 Fédérations :

#### 1<sup>ère</sup> Porte :

La Fédération Française de Ski gère 11 disciplines : Ski Alpin, Ski de Fond, Combiné Nordique, Saut, Télémarch, Snowboard, Biathlon, Roller à Ski, Ski Freestyle, Ski de Randonnée et Ski de Vitesse. Ces 11 disciplines (dont 7 sont reconnues aux JO) donnent une cinquantaine d'épreuves. Par exemple pour le Ski Alpin les épreuves sont au nombre de 4 : Slalom Spécial, Slalom Géant, Super G, Descente. ([www.ffs.fr](http://www.ffs.fr))

### Exemple de 3 Disciplines de la FFS

Snowboard



Fond



FreeStyle



#### 2<sup>ème</sup> Porte :

La Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées gère 9 disciplines : Karaté Do, Karaté Jutsu, AMV, Krav Maga, Wushu, Yoseikan Budo, AM Sud Est Asiatique, Pencak Silat, Autres Disciplines. Ces 9 disciplines sont issues de 34 Styles différents ou Ecoles (KAN, RYU, KAI...). Par exemple pour le Karaté Do (Source passage de grade) les épreuves sont au nombre de 6 : Kihon, Ippon Kumite, Kata, Bunkai, Jiyu Ippon Kumite & Ju Kumite. ([www.ffkarate.fr](http://www.ffkarate.fr))

### Exemple de 3 Disciplines de la FFKDA

Karate Do



Karate Jutsu (Tai Jitsu)



Yoseikan Budo



### 3<sup>ème</sup> Porte :

La Fédération Française de Judo et Disciplines Associées gère 9 disciplines. Les disciplines sont : le Judo (reconnu aux JO), le Jujitsu, le Taïso, le Kendo, le Iaïdo, le Sport Chanbara, le Naginata, le Kyudo, le Jodo. Par exemple pour le Kendo les épreuves sont au nombre de 4 : Techniques (Kiri-Gaeshi), Combat (Shiai), Combat par équipe & Kata. ([www.ffjudo.com](http://www.ffjudo.com))

#### Exemple de 3 Disciplines de la FFJDA



### Il y a Discipline et Discipline :

Selon LAROUSSE, la Discipline est la matière d'étude. Ainsi le Ski et le Karaté sont des Disciplines. Elles se décomposent elles-mêmes en sous Disciplines. Par exemple le Ski se décompose en sous Disciplines : Ski Alpin, Ski de Fond, Snowboard...etc...qui elles mêmes se décomposent en épreuves. Par exemple pour le Ski de fond : 30km, 15km, relais... etc...

Toujours selon LAROUSSE, la Discipline est aussi l'ensemble des règles de conduite d'un groupe. C'est ainsi qu'un Art Martial est une Discipline au sens de l'étiquette, du code et des valeurs enseignées. Le Yoseikan Budo, le Krav Maga, le Pencak Silat par exemple sont des Disciplines au sens de Méthode ou Style d'Art Martial enseigné dans une Ecole.

Ainsi nous voyons apparaitre une différence notable de l'interprétation du mot « Discipline ».

Pour la FFS & la FFJDA le mot « Discipline » serait une matière d'étude tandis que pour la FFKDA le mot « Discipline » représenterait une Méthode ou un Style d'Art Martial enseigné dans une Ecole (KAN, RYU, KAI...)

Ainsi une Discipline de Karaté serait composée de plusieurs Disciplines d'Etudes, qui elles mêmes se déclinaient en diverses épreuves. Par exemple la Discipline Kata (qui est commune à presque tous les Styles) regroupe 4 épreuves techniques : Kata individuel, Kata par équipe, Bunkai, Combiné Kata + Bunkai.

#### Exemple de 4 épreuves de la Discipline Kata



Si la distinction entre Ecole de Ski et Disciplines de Ski est claire au sein de la FFS, la définition de « Disciplines » au sein de la FFKDA génère une certaine confusion.

Il est vrai que l'Histoire des Fédérations de Karaté est fortement marquée par leurs racines : KAN, RYU, KAI ...

Il est vrai aussi, que le Karaté se voit comme une globalité.  
Dans l'Art Martial, Kumite & Kata sont étroitement liés. C'est le même combat. La même Discipline.

Du côté sportif, pourtant, un champion de Kumite n'est pas un champion de Kata. Ces deux formes de combats sont distinctes. Cela se répercute aussi sur la spécificité des juges / arbitres.

Au-delà du sport, il semble évident qu'un expert en Contact, non adepte du Kata, est quand même un expert en combat. C'est que le combat à plusieurs visages, comme la glisse.

Un expert en Ski de Fond est un expert en glisse, même s'il ne pratique pas le Ski Acrobatique.  
A chacun sa glisse : Descente, Distance ou Freestyle !

Il en va de même pour le combat : Opposition, Démonstration ou Intention.

Au-delà du jeu sportif, le combat en Démonstration sert à affirmer sa présence : A se faire respecter.

Le combat en Opposition sert à imposer sa présence : A se faire obéir.

Quand à l'étude du Ki, elle touche à l'Intention, l'essence même du combat.

Ce n'est pas la même approche ni les mêmes objectifs.

Un policier, un agent de sécurité ne cherchent pas les mêmes outils pour leur combat qu'une employée de bureau ou un confrencier.

En ce qui concerne les enfants et les ados, leur choix est davantage lié à la proximité du Dojo, aux copains, aux images véhiculées par les médias. Leur choix de combat vient plus tard.

### Combat en Opposition



**Kumite**



**Avec Armes**



**Défense**



**Contact**

## Combat en Démonstration



## Stimulation du KI : Intention



### **Neige et Tatami : même combat :**

Autrefois il n'existait qu'une seule forme de ski. Celle-ci englobait un peu de toutes les Disciplines actuelles : Randonnée, Fond, Descente, Saut... C'était un moyen de locomotion. Celui qui permettait, l'hiver, aux habitants d'une vallée de rejoindre les autres vallées. Braver les avalanches, la poudreuse, les itinéraires non balisés nécessitait Force, Courage et Conviction (Surtout avec le matériel rustique de l'époque !)

Comme à ses débuts le Karaté ! La pratique de celui-ci englobait un peu de toutes les Disciplines : Kata, Randori, Kumite, Self Défense, avec Armes... C'était un moyen de défense.

Aujourd'hui les chasses neiges ouvrent la route des cols. Les Forces Armées, la Gendarmerie, la Police sécurisent nos cités. En tout cas pour une grande majorité d'entre nous.

On peut encore affronter les glaciers ou le KO mais cela relève d'une démarche personnelle, non plus imposée par les éléments naturels, la Force des choses ou des manœuvres illicites.

La pratique du ski a évolué vers le loisir et la compétition. Ainsi est née la FFS. A l'origine principalement réservée aux adeptes du Ski Alpin, la FFS s'est ouverte au Ski Nordique, au Télémart. Jusqu'à créer des disciplines de toute pièce comme le Ski sur Herbe.

A l'école du Ski Français, un moniteur ne commence pas sa séance par un échauffement de 15 mn Ski de Fond dans la forêt, puis, quand ses élèves sont chauds, par quelques slaloms sur pistes rouges, puis quand ils sont bien chaud par une Descente tout schuss ou du Saut Acrobatique sur piste noire, pour finir par une relaxation en musique avec 15 mn de Free Style. Le moniteur n'enseigne pas toutes les Disciplines du Ski dans une même séance.

Au-delà de la séance, un moniteur de Ski n'enseigne pas à ses élèves la première semaine Ski de Fond, puis la semaine suivante Télémart puis Kilomètre Lancé et ainsi de suite jusqu'à voir toutes les Disciplines du Ski dans la saison. Non !

Une personne qui veut apprendre à skier a déjà un préconçu : plutôt Piste ou plutôt Fond ou plutôt Snowboard... Il veut apprendre la Glisse, celle qui correspond à sa personnalité. Et le moniteur lui propose une progression pédagogique dans la Discipline choisie. Quitte ensuite à changer et l'orienter vers une autre Discipline si l'élève ou le professeur en sent le besoin.

L'enseignement du Karaté, quand à lui est resté global.

Quand une personne veut apprendre le combat, elle intègre un Dojo (comme un skieur monte dans une Station de Ski). Dans ce Dojo, notre apprenti combattant va trouver plusieurs Ecole de Karaté, plusieurs Styles. Un peu comme un skieur à Val d'Isère trouve les Ecoles : ESF, UCPA ou ESI 360°.

Une personne qui veut apprendre l'art du combat a déjà un préconçu : plutôt pour s'affirmer en démonstration, plutôt pour s'imposer en opposition, plutôt pour influencer en intention.

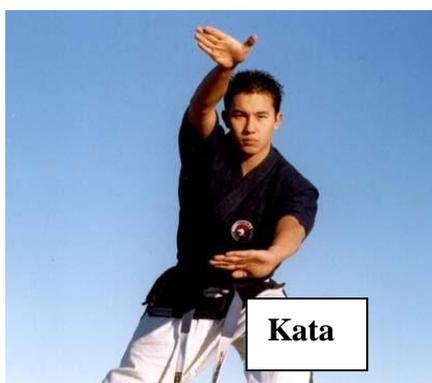
Cependant, de nombreux professeurs de Karaté commence la séance d'entraînement par un Taiso (gymnastique respiratoire) puis il poursuit par du kata, puis, quand les élèves sont bien chaud, le professeur enchaine avec du Randori, pour finir avec des étirements de Kido.

On imagine aisément le Karatéka débutant se sentir un peu largué.

Dans d'autres clubs, le professeur débute la saison par un cycle Kihon, puis un cycle Kata, puis par du Randori pour finir en juin avec de la Self Défense. Ainsi les élèves voient un peu de tout sans aborder une forme de combat spécifique.

Parce que le Karaté est organisé à partir d'Ecoles (KAN, RYU, KAI...) et que le propre d'une Ecole est d'enseigner plusieurs Disciplines à ses Elèves.

#### Exemple des Disciplines enseignées par l'Ecole Yoseikan Budo



## Le Dojo, une Ecole d'Ingénieurs Combat :

Quand on prépare son diplôme d'ingénieur des Arts et Métiers, l'UV mathématique est inhérente à la physique.

Quand on prépare son diplôme de l'Ecole HEC, l'UV mathématique est inhérente à l'économie.

Ce sont les mêmes chiffres, les mêmes formules cependant les résultats diffèrent.

Par exemple :

- en acoustique => 1 décibel + 1 décibel = 3 décibels
- en économie => 1 Euro + 1 Euro = 2 Euros

La même matière (mathématique) est développée de façon différente selon la VOCATION de l'Ecole.

Mais cela reste quand même une même matière d'étude.

Il en va de même pour le Karaté.

Les chiffres sont nos atémis : nous avons 2 poings, 2 pieds, 2 genoux, 2 coudes et une tête. La mise en équation du combat, par chaque Ecole de Karaté, se ressemble comme deux gouttes de Do.

Par exemple :

- Blocage + Contre = Parade
- Esquive + Riposte = Parade

Un Kata de Style Shotokan ou de Style Wadoryu ou Uechiryu ou Shorinjiryu ...etc... est toujours un Kata, en temps que Matrice d'étude.

Le Randori du Krav Maga (Démonstration Technique à 2), celui du Tai Jitsu, du Shorinji Kempo, du Shotokai (Midare) , Du Nihon Tai Jitsu, du Nanbudo (Ju Randori)... etc... ont des approches différentes et sont pourtant la même matière d'étude, la même discipline : Combat de 2 partenaires ou de 2 adversaires en Démonstration.

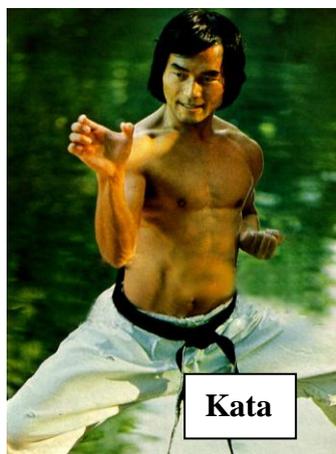
Quant un étudiant en Acoustique suit un cours de Mathématique, le professeur ne commence pas sa leçon par 15mn de Chant pour s'échauffer, puis enchaîne par 30mn de Mathématiques, thème de la séance, puis 20mn de Physique pour voir à quoi servent les Mathématiques pour finir par 15mn de Musique pour se relaxer.

Non ! L'Ecole a pour vocation d'enseigner l'acoustique avec des matières qui se complètent mais sont distinctes les unes des autres. D'ailleurs chaque professeur a son domaine d'expertise. Ce qui n'empêche pas un professeur de connaître plusieurs Disciplines, même s'il n'en enseigne qu'une dans cette école.

Un expert en Acoustique, comme on l'a vu pour un expert en Glisse, n'est pas forcément un expert dans toutes les Disciplines de l'acoustique. Toutefois il aime le son et ses fréquences. Il ressentira à un moment donné le besoin de voir les Disciplines parallèles pour mieux intégrer sa Discipline de prédilection.

Ainsi un Expert de Karaté fondera sa propre Ecole, avec des Disciplines propres aux valeurs qu'il veut enseigner. Pour lui son Ecole est un TOUT : une Discipline. Pour le débutant, attiré par les valeurs de cette Ecole, l'ensemble des matières enseignées n'a pas de contour. Surtout si le professeur de son club mélange un peu de tout.

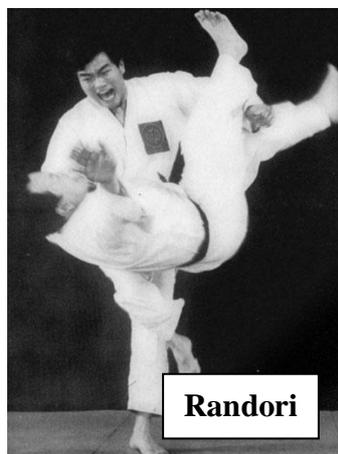
### Exemple de Doshu Yoshinao Nanbu Expert en plusieurs Disciplines du Karaté



**Kata**



**Armes**



**Randori**



**Kihon**



**Kumite**



**Kido**



**Défense**

## **Conclusions :**

Bien sûr le Ski ce n'est pas le Karaté !

Mais une Fédération, c'est une Fédération.

A l'instar de la FFS (et de la FFJDA), la FFKDA pourrait gérer 9 Disciplines au lieu de 34 Disciplines Ecoles (Méthodes).

(34 Disciplines Ecoles sur le site [www.ffkarate.fr](http://www.ffkarate.fr), 42 Styles sur la demande de licence 2014/2015 et 16 styles dans la réglementation des grades)

Ce qui n'empêcherait pas les Ecoles de poursuivre l'enseignement de leurs Disciplines Propres... au contraire.

Quel seraient les gains ?

1. La simplification, pour la Fédération, de la gestion des licenciés : répartis en 9 Disciplines au lieu de 42 Styles actuellement (Voir le livret 2015 du licencié FFKDA).
2. La rationalisation des passages de grade et des diplômes autour de 9 Disciplines au lieu de 16 Styles actuellement (Voir la réglementation actuelle des grades de la FFKDA).
3. La promotion des compétitions Inter Styles en Championnat à travers 9 Disciplines (avec Réglementation Fédérale) au lieu de la multitude de Coupes et de Rencontres propres à chaque Style, et des seuls Kumite et Kata en Championnat.
4. La cohérence des stages d'enseignement Experts par le choix des thèmes axés sur chaque Discipline : La même Discipline vue par différentes Experts d'Ecoles/Styles.
5. Une meilleure lisibilité par les Pouvoirs Publics (Ministère, CNOSF...) et pour le Grand Public (et les futurs licenciés !) entre 9 Disciplines de combat au lieu des subtilités de Style entre les 34 Ecoles.
6. Favoriser le regroupement des professeurs de différents Style de Karaté autour des 9 Disciplines dans un même club (comme cela se fait en Ecole du Ski Français) au lieu de la dispersion actuelle des clubs et des professeurs dans un même Dojo.

Chaque Discipline serait à l'image du Karaté Contact, impulsé par Dominique Valéra, dont les rencontres sont ouvertes à toutes les Ecoles de Karaté, à tous les Styles.

Tout en laissant la liberté à chaque Style, à chaque Ecoles, d'organiser ses propres rencontres.



**Discipline Randori : Exemple de 4 Ecoles / Styles (il y en a d'autres !!) qui pratiquent la même Discipline Randori.**



**Randori Krav Maga**



**Randori Nanbudo**



**Randori Shorinji Kempo**



**Randori Tai Jitsu**

Pourquoi ne pas envisager des Rencontres Inter Styles de Randori avec une Règlementation Fédérale ?

**1) DUO SYSTEM = Combat de Démonstration AVEC 1 Partenaire ou plusieurs partenaires**



**Combat de Démonstration**



**Midare ou Nin Gake**

**1) DUAL SYSTEM = Combat de Démonstration AVEC 1 Adversaire ou plusieurs adversaires**



**GLOSSAIRE :**

DUO SYSTEM = Combat de Démonstration Technique = Combat AVEC Partenaire.

DUEL ou MATCH = Combat de Compétition = Combat CONTRE Adversaire.

DUAL SYSTEM = Combat de Coopétition = Combat AVEC Adversaire.

# LES ARCHIVES DU NANBUDO

Stage de Durfort  
Lacapelette

XXeme SIECLE après JC:

Luc MARCHIANTI



## NANBU GENKI NO KATA.

**KI:** Energie non palpable à ce jour, comme l'électricité, le magnétisme autrefois.  
Donc, il faut préparer notre mental à ce concept et conserver à l'esprit une place pour l'imaginer, le visualiser.

L'ensemble des exercices du KI DO HO, nous permet de ressentir au travers de nos épidermes et après quelque temps de pratique cette énergie.



## CONCEPTION DE TROIS KI.

L'énergie est contenue dans:

- L'UNIVERS.
- LA TERRE.
- L'HOMME.

### L'UNIVERS:

Mouvement des planètes et des étoiles.

### TEN NO KI

### LA TERRE:

Notre planète (flotte) dans l'univers et est protégée par les couches atmosphériques

On y remarque :

- LE MOUVEMENT DES VENTS
- LA PRESSION ATMOSPHERIQUE
- LA TEMPERATURE
- LA VARIATION DES SAISONS

### CHI NO KI

### L'HOMME:

Protégé par son enveloppe charnelle

### SEI MEI NO KI

# NANBU GENKI NO KATA

## NANBU GENKI SHODAN

EFFETS	MERIDIENS	RESULTATS
<u>-KYOSEI SAYO</u> -RECTIFIER -CORRIGER	-NENMYAKU -TOKUMYAKU -SEITSUI KANKI KOKYU	-Bonne attitude -Bon équilibre -prêt à recevoir -imagination -visualisation

## NANBU GENKI NIDAN

EFFETS	MERIDIENS	RESULTATS
<u>-KORYU SAYO</u> ECHANGER COMMUNIQUER	-HAIKEI (poumon) -DAICHOKEI (Gros intestin)	-Rayonnement -Volonté d'action

## NANBU GENKI SANDAN

EFFETS	MERIDIENS	RESULTATS
<u>-SESSHU SAYO</u> -ASSIMILER -INGERER	-HIKEI (rate) -IKKI (estomac)	-soif d'apprendre

## NANBU GENKI YONDAN

EFFETS	MERIDIENS	RESULTATS
<u>-YOSEI SAYO</u> -CONTROLER -DIRIGER	-SHINKEI (coeur) -SHOCHOKEI (intestin grêle)	-Confiance en soi - Assurance

HOMME ACTUEL (COMMUN)

HOMME DE DEMAIN (PLEINITUDE)

**EXEMPLE:**

La pratique régulière de NANBU GENKI NIDAN permet à une personne introvertie désireuse de changer, d'améliorer sa respiration et de faciliter la communication avec son environnement .

En effet, la circulation de ki dans un méridien est bloquée et la volonté seule ne suffit pas à changer .

La pratique régulière de ces exercices permettra d'améliorer tout un chacun et de nous diriger vers une harmonie entre tous avec une souplesse d'esprit, une souplesse dans nos attitudes, une habileté intellectuelle qui nous permettra de nous adapter et de survivre avec sérénité face à un monde en plein changement.

## 元氣南部運動 GENKI NANBU UNDO

### 元氣南部一番 Genki Nanbu Ichiban 矯治作用

任脈 ninmyaku (24 taubo)  
ein kyokuketsu chukyoku kanzen sekimon kikai (inko shinketsu suibun gekan  
kenri chukan joukan koketsu kyubi chutai danchu gyokkkudo sikyū kagai senki) tentotetsu  
rensen shoushou  
督脈 tokuyaku (27 taubo)  
choukyo youyu yokan seison kensui sekichū kinshoku shou reidai shindo  
shinchū toudou daitsui amon fufu souku kyokan gocho hiyakue zansho

### 元氣南部二番 Genki Nanbu Niban 交換作用

肺經 Hōkai (11 taubo) Lung (Poumon)  
Chufu umon tarfu kyohaku shakutaku kousai retsuketsu keikyo tairen gyosai shoushou  
大腸經 Daichōkai (20 taubo) Large Intestin (Gros Intestin)  
Shouyū jikan sankan gūkoku yokai henrei onru garan jounen sanri kyokuchi chouryū  
kari hi ju juw kengū kokotsu daitsūku ketsubon tentei futotsu suikou karyū gaikou

### 元氣南部三番 Genki Nanbu Sanban 消化作用

胃經 Ika (45 taubo) Stomach (Estomac)  
脾經 Hika (21 taubo) Spleen (Rate)

### 元氣南部四番 Genki Nanbu Yonban 自律作用

小腸經 Shōchōkai (19 taubo) Small Intestine (Intestin Grêle)  
心經 Shinkai (9 taubo) Heart (Coeur)  
Shoutaku jenkoku gōkai renkotsu yokoku yorou shisei shoukai kentei  
jiyū tensou sifu kyokan kengiyū kenchūyū

### 元氣南部五番 Genki Nanbu Goban 循環作用

膀胱經 Hōkōkai (67 taubo) Bladder (Vessie)  
Kyokusen seirei ayūkai reidō tauri ingaki simon shoufu shoushou  
腎經 Jinkai (27 taubo) kidney (Reins)

### 元氣南部六番 Genki Nanbu Rokuban 防禦作用

心包經 Shinhōkai (9 taubo) Pericardium (Péricarde)  
shin-e jousei sintei soryū suikou datan ginko  
三焦經 Sanshōkai (23 taubo) Sanjiao (Triple Rechauffeur)

### 元氣南部七番 Genki Nanbu Nanaban 維持作用

肝經 Kankai (14 taubo) Liver (Foie)  
膽經 Tankai (44 taubo) Gall Bladder (Vésiculebiliaire)

# NANBU GENKI NO KATA

Buta → moyama (meishō) → resukata

KATA SUKUNO (KATA SUKUNO) (KATA SUKUNO)

KATA SUKUNO (KATA SUKUNO) (KATA SUKUNO)

EFFETS	Stendius	corp	resukata
NANBU GENKI SUKUNO JICHUAN			

NYOZEI JAYO rectifier (rectifier) Equilibrium	NIMMYOBU (A) TOCHUTARA (B) WITSU KAKI KOSSEN		Comme un plume ou un arbre prêt à s'écarter (fléchi) nuage - nuage visualisation
--	--	---	--

## NANBU GENKI NIBAN

KORYU JAYO volage communication	HIKO (poussin) DAIKOKU (poussin)		réajustement volute d'air
---------------------------------------	-------------------------------------	---	------------------------------

## NANBU GENKI SANBAN

SESSAN JAYO arm - la main	HIKEI (rate) IRIE (rate)		2 / d'appui
---------------------------------	-----------------------------	--	-------------

## NANBU GENKI YONBAN

TOSHI JAYO un être dinge	SHIKKI (can) SHOKOKI (lit. lit)		un être en soi un être
--------------------------------	------------------------------------	--	---------------------------

## N G GOBAN

N	G	GOBAN
	(remi)	
	(seme)	

## N G ROKUBAN

N	G	ROKUBAN
	tip de la tête nata van	éléments can poulet d'agression

# SUR LE TATAMI DE L'AFDP-NANBUDO



## CONTACT AFDP :

Retrouvez la revue **TENSHIN** et toute l'actualité des stages sur le site de l'AFDP Nanbudo.

Le Site Web : <http://www.nanbudo.eu/afdp/index.php?code=TENSHIN>

D.P. Nanbudo - A x

A.F.D.P. NANBUDO
Accueil Espace Profs. Le Nanbudo L'Actualité L'Association Les Clubs

Force - Courage - Conviction Devenez membre • Recevez la Newsletter • Connectez-vous

Accueil

Bienvenue sur le site de l'A.F.D.P. Nanbudo

Médias Boutik Forum

Le site officiel du NANBUDO en France

... en image

LE NANBUDO

Fondé par Maître Yoshinao NANBU, cet art martial est un excellent moyen de défense face aux diverses agressions de l'existence.

L'énergie débordante de chacun, souvent mal canalisée, est utilisée dans des mouvements souples mais dynamiques. Il n'est pas nécessaire d'être un athlète accompli pour s'adonner au plaisir du Nanbudo. Les bienfaits en sont nombreux et constituent une véritable thérapie contre les nuisances de la vie. Cette discipline passionnante, en constante évolution est un excellent moyen de s'affirmer ; elle est pratiquée dans une bonne ambiance et dans le respect de l'individu.

[En Savoir Plus](#)

L'ACTUALITÉ

Retrouvez toutes les informations sur l'activité du Nanbudo en France. Vous pourrez obtenir des informations sur les stages nationaux et internationaux, sur la compétition en France, et sur toutes nos actions pendant la saison sportive.

[En Savoir Plus](#)

Dernier Tenshin N°25

03-juil.-2014 (112 fois)  
Auteur :

Les Dernières Informations

TENSHIN - N° 26 - DECEMBRE 2014

22