

Cours animé par Agnès COCHET

06 87 14 80 80

metaphore.bompas@gmail.com

Le samedi matin

de 9h à 11h

A la salle des Fêtes de  
**BOMPAS**

*Reprise des cours  
le 11 septembre 2021  
au Mas Pams*

Séance d'essai offerte

Pratique réservée aux adultes

(L'enseignante se réserve le droit d'admission)

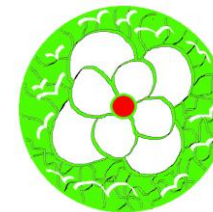
\*\*\*\*\*

Association partenaire : **HENSHIN K2C**

**Ki Uchi-Do**

66760 Bourg-Madame

Contact : Maryse ESPINET - 06 72 23 09 95



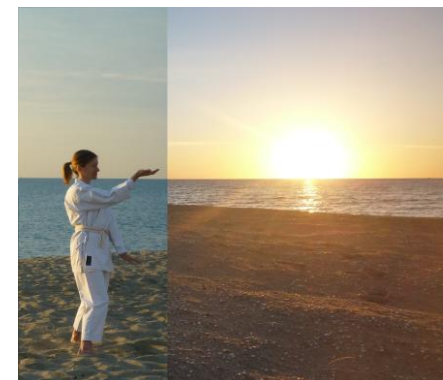
**Métaphore**

Association Loi 1901

66430 BOMPAS

06 87 14 80 80

[www.metaphorebompas.com](http://www.metaphorebompas.com)



**Pratique,  
Enseignement  
et développement  
du *Ki Uchi-Do***

*Merci de ne pas jeter ce document sur la voie publique*

## Le Ki Uchi-Do, qu'est-ce que c'est ?

Ce terme signifie littéralement « **La Voie de l'Énergie interne** » et désigne un art martial interne fondé à Perpignan en 1992 par Tony COURTHIADE.

**Ki...** C'est l'**ÉNERGIE COSMIQUE**, source de Vie. Il ne tient qu'à nous de savoir la capter.

**Uchi....** Veut dire **INTERNE** : c'est le potentiel immense de l'être humain qui ne demande qu'à être révélé.

**Do** .... En japonais, signifie **la VOIE**. C'est le chemin que choisit l'homme libre.

\*\*\*\*\*

Le Ki Uchi-Do est une pratique qui amène à mettre à jour le potentiel qui vit en nous et qu'en général, nous méconnaissons... Notre plus grande aspiration est de vivre heureux, alors comment se fait-il que, la plupart du temps, nous ne le soyons pas ? Notre éducation, notre socio-culture, notre personnalité sont des aspects de nous-mêmes qui ont leur intérêt, mais qui peuvent aussi être des freins à notre évolution si nous en sommes prisonniers. Nos habitudes, nos attentes, nos illusions, nos peurs ont aussi leur raison d'être, mais si nous ne les regardons pas en face, nous subissons souvent leurs conséquences et leurs limites.

Se pose alors une question plus importante : que pourrions-nous changer pour être plus heureux ?

Et comment faire ? C'est à cette interrogation que le Ki Uchi-Do peut apporter des réponses. Et ces réponses ne sont ni compliquées ni intellectuelles : elles consistent en une pratique concrète qui s'insère dans notre vie quotidienne. En pratiquant régulièrement, sincèrement, sans nous laisser arrêter par les difficultés qui pourront parfois survenir (comme dans n'importe quel apprentissage), nous verrons notre quotidien peu à peu se métamorphoser, et le sens de notre vie se clarifier parce que nous saurons mieux nous orienter.... En apprenant à transformer la colère en détermination, la passion dévastatrice en enthousiasme constructif, la tristesse en réceptivité, la dépendance en créativité... nous développons notre combativité pour devenir des « guerriers pacifiques », nous gagnons une force intérieure précieuse, une énergie qui peut nourrir en positif tous les aspects de notre vie.

Une dernière question se posera peut-être alors : et quand on est heureux, qu'est-ce qu'on fait ? Et le Ki Uchi-Do aura encore beaucoup à nous apprendre lorsque nous en serons arrivés là...

***Mais Paris ne s'est pas fait en un jour...***

\*\*\*\*\*

## Comment se déroule la pratique ?

Le **kimono blanc** des arts martiaux est la tenue requise pour les séances de travail en salle. Pour autant, aucun combat physique ne se déroule sur le tatami ! Car le **véritable adversaire auquel nous**

**avons affaire**, et qu'il nous faut apprendre à connaître et à maîtriser pour finir un jour pour faire la paix avec lui, **n'est autre qu'une partie de nous-mêmes**, c'est notre part d'ombre qu'il s'agira d'affronter et de mettre en lumière.

**Le cours** dure deux heures et se déroule en général de la façon suivante : après le salut ont lieu des exercices énergétiques, des katas, des exercices de respiration et de méditation qui constituent la 1<sup>ère</sup> partie de la séance. Le 2<sup>ème</sup> temps est consacré à un enseignement oral qui apporte les connaissances utiles pour avancer sur cette voie, et qui aborde par exemple les symboles, les lois énergétiques, les 5 Éléments, les vertus, les chakras...

Et à chacun ensuite de trouver 5 mn chaque jour pour sa **séance de travail personnel**, en suivant les conseils de l'enseignant pour débiter par des exercices qui seront à la fois simples à mettre en place et efficaces pour pouvoir observer des progrès. Sans cette assiduité personnelle dans la pratique, il est vain d'espérer des résultats.

**L'enseignant** est là pour répondre aux questions, que ce soit pendant les cours ou en privé : son rôle est d'accompagner chacun sur cette voie, de l'encourager, de l'éclairer, et pour cela, il s'appuie sur son expérience et sur sa pratique. Mais il ne peut pas faire le chemin à notre place....

**« Aide-toi, et le Ciel t'aidera ! »**

\*\*\*\*\*