

*Bon voici des exemples d'entraînement physique ou spirituel ce sert au MJ d'adapter ces types d'entraînement aux techniques de combats.*

*L'entraînement physique fait gagner en constitution force et constitution le psychique en sagesse, intelligence Charisme et volonté. Ce bonus accordé ne peut l'être qu'une et une seule fois dans la même discipline et fera l'objet d'un rp sans faille pour être validé, un entraînement fait passer au niveau suivant de l'apprentissage et ainsi de suite à vous de choisir le bon.*

*Voici de combien selon votre niveau dans l'apprentissage :*

Débutant + 1 dans une caractéristique

Praticien +1 dans une caractéristique et +1 dans une caractéristique

Adeptes +2 dans une caractéristique

Maître +2 dans une caractéristique +2 dans une caractéristique

*Entraînement physique par Grim*

### **La course des ballots**

Le disciple doit courir sur une série de ballots de bois qui flottent sur une surface d'eau profonde pour réussir l'épreuve il faut traverser le court d'eau sans tomber. Le but de l'entraînement est de développer l'agilité du disciple.

### **La course des rondins**

Le disciple doit courir sur une série de petits rondins de bois qui flottent sur une surface d'eau profonde pour réussir l'épreuve il faut traverser le court d'eau sans tomber. Le but de l'entraînement est de développer l'agilité du disciple mais de aussi de développer son chi afin de se rendre plus léger que son corps en à l'air.

### **L'énigme de la chandelle**

Le disciple entre dans une pièce contenant de nombreux miroirs et où se trouve une chandelle allumée. Pour réussir l'épreuve il doit trouver la vraie chandelle parmi les nombreux reflets et l'éteindre. Il n'a le droit qu'à un seul essai. Si sa main se pose sur le reflet d'un miroir il a échoué. Le but de l'entraînement est de développer l'intelligence du disciple.

### **La marche des seaux**

Le disciple monte une colline en courant et portant à bout de bras des récipients plein d'eau. Il commence avec de simples coupes, passe graduellement à des cruches, puis des pots et enfin des seaux. Pour réussir l'épreuve finale le disciple doit porter deux immenses seaux de chaque main et ne pas baisser les bras durant toute la durée de la course. Le but de l'entraînement est de développer la force du disciple.

### **La mémoire**

Le disciple doit mémoriser par cœur un long et ancien parchemin d'ancienne religion et le réciter par cœur et sans faute à son maître. Le but de l'entraînement est de développer l'intelligence du disciple.

### **Le test de l'eau**

Le disciple doit plonger dans l'eau et retenir son souffle durant une période de dix minutes. Le but de l'entraînement est de développer la résistance et la volonté du disciple.

### **Séduction animale**

Le disciple doit vider son esprit de toute pensée et effacer sa présence. Si il y parvient un animal ira jusqu'à lui ne le reconnaissant pas comme une créature vivante. Le but de l'entraînement est de développer l'aura du disciple.

### **L'épreuve de l'immobilité**

Le disciple doit tendre tous ses muscles de son corps et rester parfaitement immobile. Le maître la frappe alors du pied du poing et avec une grande planche. Pour réussir l'épreuve l'élève doit rester parfaitement immobile sans vaciller même légèrement. Le but de l'entraînement est de développer la résistance du disciple.

### **L'épreuve de la tête d'acier**

Le disciple doit traverser un parcours dans une salle en repoussant de nombreux sacs de pierres suspendues au plafond. C'est assez douloureux et il y a des chances que l'on s'assomme avec ses sacs mais le but de l'entraînement est de renforcer la tête du disciple aux coups et de la rendre aussi dangereuse que les poings et les pieds.

### **L'épreuve des feuilles mortes**

Le disciple doit frapper un arbre sans l'endommager et attraper les feuilles qui tombent de l'arbre avant que les feuilles tombent au sol. Si l'arbre est endommagé et si une seule feuille tombe au sol le disciple aura échoué. Le but de l'entraînement est de développer un contrôle de la force sur des coups portés ainsi que sa rapidité de faire plusieurs enchaînements.

### **La conquête de la mort**

Le disciple doit avaler une dose d'un poison violent spécial qui l'amène à la porte de la mort. Il doit ensuite affronter son plus redoutable ennemi qu'il a déjà tué afin de revenir chez les vivants. Si il échoue les conséquences seront pour ainsi dire mortelles. Cette entraînement extrême a pour but de développer la puissance intérieure du disciple.

### **La cloche**

Le disciple doit frapper une énorme cloche avec un lourd marteau en suivant un rythme précis que lui indique son maître. La difficulté repose sur le fait que le marteau de plus de 100 kilogrammes doit être tenu d'une seule main pour frapper la cloche. Le but de l'entraînement est de développer la force du disciple ainsi que sa résistance à la fatigue car cette épreuve dure une heure ainsi que sa résistance à la douleur.

### **L'épreuve du papier de riz**

Le disciple doit sur trois mètres de papier de riz sans laisser une seule trace de son déplacement. La moindre empreinte sur le papier constitue un échec. Le but de l'entraînement est de développer la discrétion du disciple ainsi que son chi afin de se rendre plus léger et silencieux.

### **La conquête de la peur**

Le disciple est exposé à ce qu'il craint le plus. Pour réussir l'épreuve il doit vaincre sa peur. Le but de l'entraînement est de développer l'aura du disciple.

### **Combat dans le noir**

Le disciple doit parer les coups que lui donne son maître avec un bâton mais les yeux bandés. Le but de l'entraînement est de développer les autres sens du disciple afin de ne pas être handicapé dans un combat dans le noir.

### **Le Mokunjin**

Un mokunjin est un pantin en bois et en acier qui sert à l'apprentissage de certaines techniques de combat pour le disciple. S'entraîner plusieurs heures dessus permet au disciple de développer une technique de combat.

### **La cruche d'eau**

Le disciple doit passer plusieurs heures à frapper l'eau à l'intérieur d'une cruche. Le but de l'entraînement est de développer la force des bras et des épaules du disciple.

### **La cruche de sable**

Le disciple doit passer plusieurs heures à frapper le sable à l'intérieur d'une cruche. Le but de l'entraînement est de rendre plus dur comme la pierre les poings du disciple.

### **La cruche de braise**

Le disciple doit passer plusieurs heures à frapper des braises brûlantes à l'intérieur d'une cruche. Le but de l'entraînement est de développer la vitesse de frappe du disciple.

### **Le tir sur fourmi**

Le disciple doit apprendre à tirer un projectile (Suriken ou couteau de lancer) sur une cible minuscule. Le but de l'entraînement est de développer précision du disciple au tir sur cible.

Entraînement psychologique par Santoraï (pris sur le Wikipedia)

## **Apprentissage bouddhique**

### **Apprendre le mahāyāna**

L'absence de nature propre s'étend à tous les phénomènes. Le saṃsāra et le nirvāna sont comme « les deux côtés d'une assiette (ou d'une pièce) ».

Fortement inspirés de l'hindouisme, les préceptes du mahāyāna réintroduisent des idées écartées par le Bouddha, le salut par la dévotion, le ritualisme ou la présence de déités (yidam), parfois absorbées par syncrétisme à partir d'autres religions, comme le taoïsme ou le shintoïsme.

Les laïcs peuvent accéder au nirvāna, à condition qu'ils pratiquent en développant avec foi l'amour et la compassion envers autrui, et effectuent quotidiennement les exercices de yoga enseignés par leurs guides spirituels.

### **Apprendre le vajrayāna**

Selon les Tibétains, le Vajrayāna a été enseigné par le Bouddha Sakyamuni qui a donné trois types d'instructions spirituelles visant à libérer les êtres sensibles de la souffrance et à les conduire à la plus haute perfection de l'esprit : l'Éveil

### **Apprendre le theravāda**

La doctrine du theravāda explique comment accéder soi-même à la délivrance en devenant un arahant (personne délivrée parce qu'elle a suivi la voie enseignée par le Bouddha sans bénéficier de l'omniscience), un bodhisatta (personne qui cherche absolument à devenir un bouddha pour enseigner en pratiquant les vertus dites pāramita) ou un sambuddha (« bouddha parfait », personne qui, possédant une compréhension parfaite des enseignements du Bouddha, accède à l'éveil et peut enseigner).

Elle rejette catégoriquement l'idée d'un dieu créateur et tout puissant, ainsi que l'idée d'un salut obtenu par la seule dévotion et le culte des reliques.

### **Apprendre les 4 nobles vérités**

La vérité de la souffrance : toute vie implique la souffrance, l'insatisfaction ;

la vérité de l'origine de la souffrance : elle repose dans le désir, les attachements ;

la vérité de la cessation de la souffrance : la fin de la souffrance est possible ;

la vérité du chemin : le chemin menant à la fin de la souffrance est la voie médiane, qui suit le noble sentier octuple

### **Apprendre les 3 principes de l'Existence**

Le non-soi ou interdépendance (plutôt coproduction conditionnée) ou encore impersonnalité : de l'atome à l'univers - en passant par les êtres humains et leurs états d'esprit - il n'y a rien qui ait une existence indépendante et réelle par lui-même.

L'impermanence : tout est constamment changeant, tout est flux, rien n'est figé une fois pour toutes. "Rien n'est constant si ce n'est le changement".

L'insatisfaction ou souffrance : ce n'est pas que la souffrance physique ; du fait de l'impermanence des choses, rien ne peut nous satisfaire de manière ultime et définitive.

### **Apprendre le triple joyau**

Le Dharma bouddhique est symbolisé par une roue et le premier sermon du Bouddha est souvent assimilé à la mise en branle de la roue de la loi. C'est l'enseignement du bouddha. Il symbolise le cycle des vies et des renaissances et donc de la souffrance.

La Sangha est un des trois lieux de refuge dans lesquels tout bouddhiste se place quotidiennement.

Le saṃsāra renvoie à la détermination historique du présent, en ce que le moment actuel se forme des conséquences du passé, en particulier des actes karmiques, à commencer par la pensée. Ce modèle implique une succession de cycles énonçant une détermination complexe, de nombreux facteurs coopérant. Il est composé de trois mondes (le désir, la forme et la non forme).

### **Apprendre la racine du mal**

Avidité ou Soif

Colère ou Aversion,

Ignorance ou Indifférence .

### **Les voiles de l'esprit**

Ignorance, illusion au sujet des trois caractéristiques de l'existence

Désir, avidité, convoitise, attachement

Haine, colère contre différents objets

### **Apprendre le noble sentier octuple**

Compréhension juste

Pensée juste

Parole juste

Action juste

Mode de vie juste

Effort juste

Attention juste

Concentration juste

### **Les préceptes**

S'efforcer de ne pas nuire aux êtres vivants ni retirer la vie,

S'efforcer de ne pas prendre ce qui n'est pas donné,

S'efforcer de ne pas avoir une conduite sexuelle incorrecte – plus généralement garder la maîtrise des sens,

S'efforcer de ne pas user de paroles fausses ou mensongères,

S'efforcer de s'abstenir de paroles dures ou blessantes,

S'efforcer de s'abstenir de paroles inutiles,

S'efforcer de s'abstenir de paroles calomnieuses,

S'efforcer de ne pas avoir de convoitise,

S'efforcer de s'abstenir d'animosité,

S'efforcer de s'abstenir de vues fausses.

Sous leur forme positive, ce sont :

Avec des actions bienveillantes, je purifie mon corps,

Avec une générosité sans réserve, je purifie mon corps,

Avec calme, simplicité et contentement, je purifie mon corps,

Avec une communication véritable, je purifie ma parole,

Avec des paroles salutaires et harmonieuses, je purifie ma parole,

Avec des mots bienveillants et gracieux, je purifie ma parole,

Abandonnant la convoitise pour la tranquillité, je purifie mon esprit,

Changeant la haine en compassion, je purifie mon esprit,

Transformant l'ignorance en sagesse, je purifie mon esprit.

## **Apprendre le Taoïsme**

(Lao Tseu , Sun Tsu)

### **Suivre la voie**

La recherche de la sagesse se fonde principalement sur l'harmonie. L'harmonie, pour les taoïstes, se trouve en plaçant son cœur (et son esprit, le caractère chinois du cœur désigne les deux entités) dans la Voie (le Tao), c'est-à-dire dans la même voie que la nature.

### **Plénitude du vide**

On peut se retirer du monde pour s'en approcher, mais ce n'est ni nécessaire ni suffisant. Pour réaliser cette libération, pour « trouver la Voie », un des moyens possible est l'utilisation des paradoxes (la roue tourne par le vide du moyeu, la jarre contient d'autant plus qu'elle est creuse, sans les trous des portes et fenêtres, à quoi sert une maison ?). Utilisé dans l'art de la guerre de Sun Tsu.

### **Laisser-faire**

Si on « laisse faire » la nature et ses dix mille êtres, ils croissent et se multiplient. Si on ne cherche pas à gouverner les hommes, ils s'auto-organisent spontanément de la meilleure façon possible.

### **La civilisation comme maladie**

Le taoïsme s'affirme contre la technique. Pour l'illustrer, une parabole de Zhuang Zi met en scène un paysan taoïste qui, bien que connaissant l'usage du chadouf (qui lui économiserait beaucoup de temps et d'énergie pour arroser ses champs), aurait « honte de s'en servir » parce que cette technique artificielle va à

l'encontre de la nature.

### **La quête d'immortalité**

L'individu n'est pas connu comme un dualisme d'une seule âme et d'un seul corps, mais de nombreux principes uniquement maintenus ensemble par la vie, que la mort sépare. Dès lors l'immortalité personnelle ne se fera pas sans le corps, qui en retient l'expérience et la mémoire, il entre dans la grande préoccupation taoïste : nourrir le principe vital.

### **Nourrir le corps : la transmutation**

Par l'ascèse, l'adepte cherche à réveiller l'embryon qui résiderait dans son nombril. Avec un diététique sévère. On pratique une bonne respiration aussi par le yoga.

## **Confucius**

### **La réforme**

La réforme de la collectivité n'est possible qu'à travers celle de la famille et de l'individu.

### **La vertu**

La vertu est une richesse intérieure que tout homme peut acquérir, étant donné que la nature humaine n'est ni bonne ni mauvaise ; aussi tout homme a-t-il la possibilité de devenir un sage, ou de se comporter comme un sot.

### **Répartition humaine**

Les hommes parfaits (sheng), ou sages, représentent le modèle qu'il faut suivre une fois que l'on a atteint le degré de perfection le plus élevé. Puis, viennent les nobles, ou les hommes supérieurs (junzi). Enfin les hommes communs constituent le peuple. La finalité de la morale confucéenne est la noblesse spirituelle : ce que l'on attend d'un noble, d'un homme supérieur, c'est qu'il trouve le li.

### **Le Li**

L'harmonie entre l'homme et l'ordre général du monde dans tous les aspects de la vie.  
Guide l'homme dans ses devoirs au ssi bien envers le dieux que les hommes.

### **Le ren**

Bienveillance qu'un homme doit montrer envers ses semblables, mais selon une hiérarchie des liens politiques et familiaux très précise. Le ren est la vertu parfaite, mère de toutes les autres.

### **La musique**

Synonyme d'ordre d'harmonie, et d'expression de sentiments nobles et élevés.

## **Shintoïsme**

### **Origine**

Issus donc de l'Unité cosmique, ces flux fondant la vie s'incarnent en une multitude de kami. Le polythéisme qui s'en dégage est infini, dans le sens où chaque parcelle de vie est sacrée. La mythologie shinto dit qu'il existe 8 millions de kami .

En descendant sur Terre pour y insuffler la vie, les kami ont créé l'archipel japonais. L'origine de l'Homme dans ce contexte cosmogonique n'est pas clairement établie. Le respect des ancêtres et le sentiment de communion avec les forces de l'univers et les générations passées sont les bases spirituelles du Shinto.

### **Tradition et famille :**

La famille est considérée comme le mécanisme principal permettant la préservation des traditions. Ses principaux événements sont les naissances et les mariages.

### **L'amour de la nature :**

la Nature est sacrée ; être en contact avec elle, c'est être près des kami. Les choses Naturelles sont vénérées car elles contiennent des esprits sacrés.

### **Propreté physique :**

Les disciples du Shinto se baignent, se lavent les mains, et se rincent la bouche aussi souvent que possible.

### **Matsuri :**

organiser des festivals dédiés aux kami. Les matsuri sont très nombreux et leurs dates varient selon les lieux.

# Le Zen

## Shikantaza

Juste s'asseoir pour méditer

## Zazen

C'est l'éveil (satori) : la pratique elle-même est réalisation; pratique et éveil sont comme la paume et le dos de la main. Il suffit de s'asseoir immobile et silencieux pour s'harmoniser avec l'illumination du Bouddha. Néanmoins, selon la logique zen, même l'éveil ne saurait être un but en soi.

## Les kōan

Ce (école Rinzaï) sont des propositions le plus souvent absurdes ou paradoxales que pose le maître et que le disciple doit dissoudre (plutôt que résoudre) dans la vacuité du non-sens, et, par suite, noyer son moi dans une absence de tensions et de volonté, que l'on peut comparer à la surface parfaitement lisse d'un lac reflétant le monde comme un miroir.

# Hindouisme

## Croyance en le Dharma

Il fait référence aux lois régissant le monde, au niveau du macrocosme comme du microcosme. Enfreindre ces lois entraîne un déséquilibre qui met en péril le cosmos, au niveau macrocosmique comme microcosmique.

## Le Karma

C'est le reflet de nos actions antérieures qui se manifeste dans notre vie actuelle. Il faut constamment chercher à améliorer son karma, littéralement ses actions, par de bonnes actions et en respectant le dharma. Le but ultime est de s'élever au-dessus des cycles des morts et des renaissances et d'atteindre l'état de béatitude éternelle appelée moksha.

## Le Karman

Actions signifiant leur cause et son effet.

## La Bhakti

Littéralement "la dévotion" ou le service de pur amour envers Ishvara.

## Moksha

Se rapporte à la libération finale de l'âme individuelle ou jîva du cycle des renaissances, le samsâra.

karma mârğa ou « voie de l'action » : cette voie est explicitée par les Veda et les enseignements des brahmanes. Elle suppose que l'on se plie aux obligations que la vie - autrement dit sa caste - impose, les actions et les pensées dans cette vie déterminant sa future incarnation.

jnana mârğa ou « voie de la connaissance » : cette voie implique méditation et pratique ascétique pour comprendre la réalité et rejeter l'illusion, la Mâyâ.

bhakti mârğa ou « voie de la dévotion » : considérée comme plus facile que la jnana mârğa, cette voie est plus populaire. Elle implique l'identification du dévot avec une divinité particulière, habituellement Râma ou Krishna. Le premier grand texte de la bhakti est la Bhagavad-Gîtâ où Krishna affirme : « Seulement avec amour, vous pouvez venir à moi ».

# Le Bushido et Budo

## Les 7 vertues

義 - Gi - Droiture (parfois aussi traduit par "rectitude" ou "rigueur")

勇 - Yu - Courage

仁 - Jin - Bienveillance (parfois aussi traduit par "grandeur d'âme", "compassion" ou "générosité")

礼 - Rei - Politesse (correspondance avec l'étiquette apparue en France à la même époque ou d'une manière plus générale, le "respect")

誠 - Makoto - Sincérité (ou "Honnêteté")

名誉 - Meiyo - Honneur

尽忠 - Chugi - Loyauté

## Bun bu ichi

« Les arts le guerrier ne font qu'un » : durant la période Edo, les shoguns Tokugawa ont promu les arts (calligraphie, ikebana...) afin de canaliser la violence des guerriers et d'introduire du raffinement ; les arts sont depuis considérés comme faisant partie de la formation des guerriers

**Dojo :**

Le lieu où se pratique la voie ; au Japon, les dojo sont dans des temples ; dans tous les cas, même s'il est situé dans un gymnase, un dojo n'est pas considéré comme une salle de sport ni d'entraînement, mais comme le lieu où est transmis l'enseignement du budo

**Kata :**

Un kata est une forme, un enchaînement de mouvements seul ou à deux, permettant de travailler certaines techniques dangereuses ou certains savoir-être (postures, mouvements...);

**Ki :**

On peut imaginer le ki comme étant la concentration ; il s'agit en fait d'un concept ésotérique plus vaste (cf. infra) ;

**Kiai :**

Cri permettant l'« unification du ki » ; d'un point de vue rationnel, ce cri permet la gestion du souffle au cours de l'effort et aide à la coordination des mouvements ; d'un point de vue ésotérique, cela consiste à « frapper l'adversaire » de son ki ;

**Kihon :**

Un kihon est mouvement de base de la pratique ; par exemple, au karaté, les kihon sont les postures et les frappes, au judo ce sont les prises... Les kihon sont mis en œuvre dans les kata, dans des entraînements à deux (kumi-) ainsi que dans des « applications » (le mouvement est transposé à une situation proche du réel) ;

**Kumi- :**

Le kanji kumi (組) signifie « groupe », « classe » ; il est utilisé comme préfixe pour indiquer un entraînement à deux, en général sous la forme d'assauts : kumite (assaut à main nues) au karaté, kumijo (technique de bâton contre bâton) et kumitachi (technique de sabre contre sabre) à l'aïkido...

**Ma ai :**

Gestion du rythme et de la distance :

Rythme : S'accorder au rythme de l'adversaire, être « dans son mouvement », permet de le déséquilibrer ou de le frapper au moment opportun ;

Distance : être suffisamment loin pour ne pas être atteint (distance de sécurité), être suffisamment près pour pouvoir atteindre l'adversaire ; la distance « juste » varie selon la discipline (contact en judo, distance d'un coup de pied en karaté, distance des sabres croisés en kendo) et selon les circonstances (si l'on se place dans un « angle mort », shikaku, on peut être très près sans rien risquer) ;

**Omote et ura :**

Les écoles d'arts martiaux (ryū) avaient une partie publique, dite omote, et une partie privée, dite ura ; il y avait des techniques omote qui étaient démontrées en public ou aux personnes de passage, les techniques les moins efficaces, les plus directes, et des techniques ura qui n'étaient enseignées qu'aux élèves fidèles et avancés, les techniques les plus fines ;

omote est souvent devenu un synonyme de « de face » tandis que ura a souvent pris le sens de « par derrière » ;

**Rei :**

salut traditionnel en inclinant le buste, voir Salut en budo ;

Reishiki : étiquette, conventions garantant le respect entre partenaires, de l'intégrité physique et psychologique lors de la pratique ;

**Sen :**

pourrait se traduire par « initiative »

**Go no sen :**

le défenseur riposte à l'attaque, mais avant que l'attaquant ait complètement développé son mouvement ;

**Sen no sen :**

anticipation de l'attaque adverse, contre-attaque simultanée à l'attaque ;

**Sensen no sen :**

anticipation de l'attaque, similaire à une « attaque préventive » ; l'adversaire est déjà concentré sur l'attaque qu'il veut faire et peut donc difficilement riposter à l'attaque préventive, contrairement à une situation de go no sen où la personne attaquée est en état de vigilance et peut riposter à l'attaque ;

**shisei :**

« position juste », on cherche à toujours rester équilibré, ce qui impose de maintenir le dos droit et de travailler avec les jambes (on parle souvent de mouvement de hanches, koshi sabaki) ;

**Zanshin :**

attention, vigilance, le fait de ne jamais se relâcher, de prendre en compte l'environnement.

**Les Passages de grade et grades**

Passage

la simplification : supprimer les gestes inutiles, parasites ; ceux-ci peuvent renseigner l'adversaire sur les intentions, constituent une perte de temps, sont une source de fatigue ;

l'esthétique : un mouvement efficace et précis est un beau mouvement ;

l'efficacité : la puissance.

Grade.

shoden : niveau débutant ;

chuden : niveau moyen ;

okuden : niveau avancé.

Pour enseigner on reçoit le menkyo kaiden

## **Le Nihilisme**

**Préceptes**

Rien n'existe

Si quelque chose existe, ce quelque chose ne saurait être appréhendé et encore moins connu par l'homme.

Même s'il l'était, son appréhension ne serait pas communicable à autrui

**Nihilisme des faibles ( ou nihilisme dyonisiaque ):**

« Un nihiliste est un homme qui juge que le monde tel qu'il est ne devrait pas exister, et que le monde tel qu'il devrait être n'existe pas. Donc vivre (agir, souffrir, vouloir, sentir) n'a pas de sens : ce qu'il y a de pathétique dans le nihilisme, c'est de savoir que tout est vain - et ce pathétique est encore une inconséquence chez le nihiliste" (Nietzsche). Ce nihilisme peut être rapproché de la doctrine de Schopenhauer, qui influença grandement la pensée du philosophe.

Nihilisme des forts ( ou nihilisme apollonien ) ,

Lorsque les croyances s'effondrent du fait qu'elles sont dépassées.