



Этика

伦理学

倫理学

أخلاق

פילוסופיה של המוסר

Quiconque veut adhérer au présent code est libre de le faire, gratuitement.

Vous avez reçu gratuitement, donnez gratuitement.

Il ne peut y avoir de plus grand maître que notre créateur

Toute théorie et hypothèse ne reste qu'une théorie et qu'une hypothèse

La vérité est autre chose

## **I- PREAMBULE**

La pratique du Zack Kwune Do apporte de nombreux effets bénéfiques au corps, à l'esprit, et à l'harmonie entre les deux. Une personne timide pourra vaincre sa timidité, lui apportera confiance en soi et en l'avenir, aidera à développer et à maîtriser la coordination des membres inférieurs et supérieurs, aidera à assainir le corps en l'oxygénant régulièrement, et participera au renouvellement de l'esprit.

Cet Art martial s'adresse principalement aux faibles, aux personnes seules et renfermées sur elles mêmes, timides, désireuses de mieux de sentir dans leur peau, abandonnées, ou désireuses de faire ou d'entreprendre quelque chose pour se sentir mieux dans leur corps et dans leur esprit, oublier pendant un temps les soucis de la vie quotidienne, s'affirmer et s'assurer que l'on est bien quelqu'un. Cet art s'adresse aussi aux voyous et mauvais garçons (et filles) qui veulent retrouver le droit chemin en leur permettant d'extérioriser leur surplus d'énergie et d'apprendre à maîtriser ou oublier la haine qu'ils ou qu'elles peuvent avoir envers la Société ou quiconque qu'ils ou qu'elles jugent responsables de leur malheur.

Il s'adresse aussi à tout individu désireux de faire travailler son corps et son esprit.

Ce n'est pas un sport d'équipe, aucune compétition n'est obligatoire, et il faut avoir au moins 14 ans pour le pratiquer et avoir une constitution physique adulte. Le Zack Kwune Do n'est pas enseigné aux Enfants car cet Art Martial peut être **très dangereux**, s'il n'est pas supervisé correctement.

La maîtrise sera impossible à quiconque à de mauvaises intentions ou un cœur mauvais, et ne change pas.

La Pratique du Zack Kwune Do apporte :

Une moralité, basée sur les fondements bibliques établis par le Dieu d'Abraham, de Moïse, et de Jésus.

L'apprentissage de technique d'auto défense à mains nues

Des Effets bénéfiques de l'activité physique et mentale et la dépense énergétique correspondante

Une meilleure santé

L'apprentissage d'un art

La connaissance de limites de votre corps

L'apprentissage de la concentration

Le développement des connaissances et de l'intelligence

Un exercice physique et mental faisant travailler toutes les parties du corps

Par opposition aux arts martiaux traditionnels dérivés du BU SHI DO, et autres, on ne trouvera pas dans le Code du Zack Kwune Do le code d'honneur des valeureux Samourais du Bu Shi Do. En effet, cela est incompatible avec le principe d'application de la force uniquement en cas d'auto défense. Ce principe ne peut être appliqué qu'à la protection et la défense de la famille et des proches, des faibles, de la veuve et de l'orphelin, et pour venir en aide à ceux qui défendent ou qui témoignent de la Vérité. Un code d'honneur impliquerait l'acte de vengeance que le présent code rejette. **L'acte de vengeance n'appartient pas à l'homme.** Par opposition à l'honneur on retrouve l'humilité et l'homme doit apprendre à s'humilier devant son Dieu. Car quiconque est hautain sera rabaissé.

Le Zack Kwune Do est un art martial ; cela signifie que tout d'abord c'est un art lié à une discipline et auto discipline qui inclus le concept d'auto-défense et de protection, jusqu'à élimination ou départ du mal ou de mise hors danger.

La pratique du Zack Kwune Do n'entend aucunement être une source d'enseignement religieux ou politique, ou courant philosophique de quelque nature que ce soit. **La Vérité ne peut être qu'unique, et il appartient à chacun de la rechercher.** Seulement attention, une sphère vue de loin représente un cercle et un cercle vue à l'horizontal représenter une ligne droite ; une personne qui dit voir une sphère aura dit la vérité ; et de la même façon une personne qui dit voir un cercle dira également la vérité ; il en sera de même pour celui qui dit voir une ligne droite. Tous trois auront dit la vérité et pourtant, certains jugeront qu'il

est nécessaire de les condamner. Tous trois ont raison mais cependant leur jugement manque de connaissance pour pouvoir être complet.

Les religions, la politique et la philosophie sont des sources de divisions, de haine, de jalousie, fierté, d'arrogance, d'opposition, et donc divisent. Tout ce qui divise ne peut tenir. **Mt 12:25** et le Zack Kwune Do ne recherche pas à diviser mais plutôt à unir ou à réunir des gens qui ont un même point de vue et qui recherchent à améliorer leurs capacités physiques par la maîtrise de l'esprit sur le corps et intellectuelles par la recherche de la compréhension des choses, pour les mettre au service des autres et du bien. **(Toute écriture est bonne pour enseigner, reprendre et construire).**

Les membres fondateurs du Zack Kwune Do sont mono théistes, c'est-à-dire qu'ils croient en l'existence du Dieu Unique de la Bible, qu'Il n'est pas anonyme et demande d'être appelé par son nom. Il est YHWH, **Ex 6:3** et qu'Il a créé toute chose dans un but bien précis. Son nom signifie qu'il est celui qui est et qui fait que toutes choses puissent exister comme elles sont. La plupart des prénoms et certains nom de familles ont même le nom de Dieu inclus dans leurs noms et prénoms, comme Julie, Nathalie, Zacharie, etc... les finales en 'ie' représentant généralement en français la forme hébraïque de Yah, forme abrégée du nom du Dieu de la Bible. (Juliah, Nathaliah, Zechariah, etc respectivement pour Julie, Nathalie, Zacharie). Il doit y avoir un nom pour chaque chose, c'est ce qui permet la communication par le langage et facilite ainsi la compréhension des choses. Et la connaissance est transmise par la parole. **Que celui qui parle enseigne et que celui qui écoute apprenne !** Un individu peut toutefois comprendre sans langage grâce et en fonction de sa capacité à se représenter les choses en 4 dimensions – trois dimensions d'espaces et une dimension temporelle. Cette faculté de compréhension aussi développée soit elle ne permet toutefois pas la communication et la transmission de l'information et du savoir. Le langage, l'écriture, et l'enseignement par la démonstration sont les méthodes actuelles et toujours d'actualité.

On ne peut imaginer qu'avec les bribes de ce que l'on connaît que le cerveau assemble. Seule leur disposition dans l'espace et dans le temps sera différente. Ce que l'on connaît n'est que le fruit de la mémorisation de données enregistrées par nos sens et traduites par notre cerveau. **On ne peut donc imaginer ce que l'on ne connaît pas.**

Sur la base de cette pierre angulaire conceptuelle préalablement définie, les membres adhérents ou pratiquants ont toute liberté religieuse ou de croyance ou non croyance et cette liberté devra être respectée; cependant il est demandé de respecter la croyance des autres et de suivre et de se conformer aux préceptes fondamentaux et hautement moraux de la pratique du Zack Kwune Do tels que définis par la charte constitutive et son code de conduite et d'éthique.

## **II - POSTULAT DE DEPART ET HIERARCHIE DANS LA PRATIQUE**

等級制度 היררכיה ヒエラルキー

Le créateur Dieu existe et il est tout puissant **De 5:26**. Il est le créateur de toutes choses visibles et invisibles. **Ge 1:1**

Les démons et le mal existent. Ils sont forts et puissants **Jas 2:19** ; plus qu'on ne peut l'imaginer mais les recherches métaphysiques, astrologiques et autres recherches dépourvues **Ne 10:28** de nature de recherche de la connaissance de Dieu sont inutiles et n'apportent aucune réponse, ou des réponses qui ne peuvent être que des hypothèses ou hypothèses d'hypothèses et autres théories non vérifiables. La connaissance du bien et du mal appartient à Dieu **Ge 2:9** et non à l'homme ; il nous a donné sa parole par les écrits sacrés pour nous montrer ce qui est bien et ce qui est mal et pour nous prévenir de ce que nous devons faire si nous voulons que tout aille bien pour nous; Sa parole ne restera pas sans effet et Lui est fidèle ;

Les forces du mal sont partout, puissantes et très intelligentes, et on reconnaît le mal par rapport aux fruits qu'il porte, comme un arbre pourri donne de mauvais fruits, un bon arbre donnera de bons fruits : de la même façon c'est à l'œuvre que l'on juge l'ouvrier. Tout ce qui fait souffrir et nuit à autrui est source de mal. Il en est de même pour ce qui est source de division comme la jalousie, l'envie, l'égoïsme, l'orgueil, la vanité, le nationalisme, l'extrémisme, le capitalisme, la compétition, la guerre, l'arrogance, l'estime de soi, l'infidélité, le mensonge, etc. Le mal est si puissant qu'il peut prendre l'apparence du bien, il faut par conséquent de l'intelligence et du discernement pour savoir le démasquer ; Tout système qui ne tient pas compte de Dieu et de ses voies est injuste par nature et ne pourra tenir.

De plus il n'appartient pas à l'homme de diriger son chemin (Jérémie 10.23) de même qu'il ne lui appartient pas de juger car à YHWH appartient la vengeance.

On se doit par conséquent d'admettre que les systèmes économiques actuels, quels qu'ils soient sont imparfaits, et on peut se représenter les 3 chiffres de la bible 666 comme les trois domaines de l'imperfection à savoir, le Pouvoir Exécutif, le Pouvoir Législatif, et le Pouvoir Judiciaire car issus de l'homme.

### **III – QUALITES MORALES – TRAVAIL DE L'ESPRIT**

#### **A / FOI – CONFIANCE**

ایمان 信心 Bepa 信仰 בטחון

Le créateur est un grand scientifique et un grand architecte et il sait mieux que quiconque ce qui est bien pour nous, même le degré et la nature de la correction que nous méritons lors de l'infraction que nous commettons à ses lois.

On est soumis aux lois auxquelles on accepte de se soumettre ; Mais les lois du créateur sont supérieures à toutes autres lois car elles peuvent s'imposer à l'homme.

Tout est permis à qui n'a ni Dieu ni Loi, ou qui utilise Dieu fausement pour justifier ses mauvaises actions et par conséquent, ces individus sont les plus dangereux –il nous faut donc apprendre à connaître notre ennemi et le mal qu'il représente –**Cependant qui n'est pas contre nous est pour nous (Matthieu 12 :30) quelqu'un que l'on croit ennemi peut devenir un ami ET qui n'est pas avec Moi (Jésus) est contre Moi (Matthieu 12 :30).**

Dieu corrige ceux qu'il aime, comme un père bienveillant corrige son fils pour son bien

Recherche constante de la perfection, et de la connaissance, car la connaissance vous libérera.

Bien être du corps et de l'esprit. Un esprit inquiet rendra le corps malade ; la foi et la confiance devrait vous mettre de bonne humeur, en sachant toutefois qu'il y a un temps pour tout, un temps pour rire et un temps pour pleurer, un temps pour le bonheur et un temps pour le malheur. Ces principes sont également bibliques et sont aussi repris dans la médecine chinoise traditionnelle dans le concept du diagnostique.

Chacun est doté de talents différents et suit un chemin différent, c'est cette différence qui crée la diversité des individus et leur reconnaissance bienveillante ouvre une porte sur la fraternité ;

L'esprit doit maîtriser son corps ; et le maître de l'esprit et du corps c'est Dieu.

Le corps et l'esprit ne font qu'un ---tout comme l'union d'un homme et d'une femme, ou encore comme un noyau et ses électrons - mais sont dissociables et interagissent l'un sur l'autre de la même façon que l'énergie interagit avec la matière ; il s'agit ici du principe bien connu du Ying et du Yang – bien et mal – noir et blanc –l'eau et la terre repris par la philosophie asiatique). Il ne peut y avoir d'incompatibilité entre la science et Dieu, il y a uniquement un manque de Connaissances et d'Humilité de la part de l'Homme. Le fait que beaucoup ne croient pas en Dieu n'empêche pas sa réelle existence. (Ils ont des yeux et ne voient pas, des oreilles et n'entendent pas).

Lorsque c'est le corps qui contrôle l'esprit, on a affaire à une addiction (comme l'alcool, le tabac et la drogue) et c'est le corps qui devient maître de l'esprit. Comme on est esclave de ce par quoi on est vaincu ce faisant on devient esclave de son corps. C'est cet esclave du corps sur l'esprit qui nous entraîne à manquer de bon sens, et à faire de mauvais choix. Tout comme celui qui emprunte sera esclave de son prêteur ;

Avec du Bon sens, on doit se comporter en bon père de famille. Le respect des cheveux gris est dû car la sagesse va avec les cheveux gris.

La conquête de ses peurs ne peut intervenir qu'après abnégation de soi : (principe samourai)

Défendre la veuve ; le pauvre et l'orphelin

Il faut respecter et prendre soin de son corps, car il appartient à Dieu.

Accepter et se conformer à toute autorité dans la mesure du respect des principes bibliques traditionnels hautement moraux;

Rejeter et s'éloigner du mal et éviter à se mettre dans des situations qui pourraient devenir mauvaises et entraîner des conséquences néfastes, causant ainsi directement ou indirectement le mal à autrui.

Dans la mesure du possible ne pas se mettre en situation où l'application de la force et des principes de défense deviennent nécessaires

Etre bienveillant et agréable

Ne pas frustrer, blesser, ou vexer autrui

Travailler l'esprit pour que le corps s'assainisse

Travailler le corps pour que l'esprit soit plus libre

Fidélité et développement de la foi

Etre Lent à la colère ; pardonnant volontiers à autrui

Espérance d'un avenir meilleur dans un monde meilleur

Accepter ce que l'on est, sans en vouloir à personne tout en recherchant à devenir meilleur ;

Remercier Dieu de ce que tu as chaque jour pour qu'on ne dise pas il a des yeux et ne voit pas et il a des oreilles et n'entend pas ;

Accepte la discipline car c'est elle qui t'enseigne et de forme.

Soit également sincère dans tes remerciements

## **B/ CONNAISSANCE**

知識 知識 УТ' 知識 Знание معرفة

Savoir établir les priorités

Savoir s'organiser

Savoir rechercher l'information nécessaire

Entraide et solidarité

Faire bien ce que l'on fait (comme si c'était pour Dieu)

Ne pas parler trop vite, car en parlant tu dois enseigner, sinon tu parles pour ne rien dire ; et par tes propres paroles tu seras jugé ;

Saches écouter, pour que tu puisses entendre et pour qu'on ne dise pas il a des oreilles et n'entend pas ;

Tu respecteras le résident étranger car tes ancêtres ont aussi été résidents étrangers, sans lui imposer plus de contraintes qu'au résident ;

Recherche la connaissance et la connaissance de libérera

La crainte de Dieu est le début de la sagesse **Pr 1:7 Pr 11:9**

Le salaire du péché c'est la mort et par la mort vous vous acquittez du pêcher :

Bonté, et bienveillance (shinsetsu en japonais – code samurai) aimer son prochain en faisant attention à lui et gérer avec fidélité ce qui vous est confié et sincérité (inclus l'environnement la terre et l'espace, car nous ne sommes que des locataires temporaires sur terre, et nous nous devons de laisser place propre lorsque nous la quittons) Justice, noblesse, affection, sympathie, indulgence, compréhension, amitié ; encouragement

Honnêteté et poursuite d'un but

Le respect du code moral est requis par toute personne atteignant le niveau de <sup>○○○○</sup>, car chacun devient ainsi un ambassadeur représentant le Zack Kwune Do et son art et se devra être un exemple vivant de l'application de ces principes

**C/ DISCERNEMENT ET BON SENS**

常識 Здравый смысл      常識

Ne pas troubler et accabler inutilement son prochain. Le discernement à la lumière des écritures doit permettre d'établir les ordres de priorités supérieurs ;

**D/ AMOUR DU BIEN –ET HAINE DU MAL**

טוב      善      Добро      טוב

**E/ BIENVEILLANCE**

善意

**F/ DROITURE**

משפטים      Право      法(法学)      法律      قانون

La droiture – Tadashi ) suivre la ligne du devoir sans s'en écarter, honnêteté, loyauté, sincérité, permettant de prendre des décisions justes et raisonnables

Savoir reconnaître et accepter ses erreurs : le respect du sacré évite certains conflits

On ne traite pas en secret (car il n'est pas de secret qui ne vienne à être dévoilé) ni n'agit par trahison ;

La politesse est l'expression du respect du à autrui ;

Courage et la foi: Yuukan (Samourai) il nous pousse à faire respecter ce qui est juste et bon malgré les craintes et les épreuves qui peuvent apparaître : si donc on sait ce qui est juste et ne le fait pas, on démontrera notre opposition aux concepts et donc à son créateur ; en gardant sérénité et lucidité.

Il est bien de faire ce qui est juste

Il est mal de ne rien faire

Il est encore plus mal de faire le mal ;

Savoir s'effacer sans audace si nécessaire

Qui n'est pas avec nous est contre nous

Qui n'est pas contre nous est pour nous ;

Qui ne rassemble pas disperse

Que celui qui à des oreilles entende et que celui à des yeux voit, et que celui qui a du discernement comprenne.

Garder la maîtrise de soi dans les catastrophes, problèmes, souffrances, avec sérénité, lucidité et confiance.

## G/ HABILETE

טאלאנט סקיל Умение مهارة

La maîtrise de soi et l'impassibilité indique l'absence de peur ;

Tu estimeras et respectera ton ennemis valeureux, habile et intelligent, car tu ne sais réellement quelles sera la volonté de Dieu sur l'issue du combat que tu ne pourrais éviter. Mais tu ne rechercheras pas la mise à mort dans le combat, ni même la vengeance ; tu chercheras à éviter au contraire à être une cause de mal ; de souffrance ou de malheur à ton ennemis, ce faisant tu gagneras ton ennemi et il te suivra et deviendra ton fidèle ami car ton ennemi d'hier à peut-être les mêmes hautes valeurs morales que tu défends.

## H/ RESPECT

義務 טובלנות Терпимость تسامح

Donne à qui te demande,

Il n'y a pas de respect sans modestie ni humilité ; le respect démontre la confiance témoignée et la confiance permet l'évolution spirituelle, Le bien être spirituel contribue à une bonne santé physique.

Le respect se démontre partout, dans son comportement, son vocabulaire, son habillement ; son travail, ses loisirs, ses hobbies, etc...éviter la critique et le dénigrement ;

Le prétentieux sera humilié

## I/ SAGESSE -

חוכמה 知恵 智慧 Мудрость      حكمة حکمت (دماغ)

La crainte de Dieu est le début de la sagesse

Les cheveux gris doivent faire honneur à la sagesse

Montrer ses émotions ne doit pas être interprété comme un signe de faiblesse (pas comme Seigyo des samouraïs) mais apprendre à ne pas dévoiler ses émotions démontre un contrôle de soi et peut être utile en cas de combat. La simulation reflète le mensonge et le mensonge provient du mal ; Gagner par tromperie sur un adversaire plus franc et plus rapide et plus agile c'est perdre ; et il faut aussi savoir accepter de perdre, car c'est en perdant que l'on s'améliore ; par contre changer d'avis lorsque l'on se rend compte que l'on a tort tout comme modifier son mouvement en cours de trajectoire, parce que l'ennemi y place sa garde est simplement un acte de bon sens ;

## J/ HUMILITE ET MODESTIE – KEN

(Смирение (в христианстве ענווה

L'honneur preuve de dignité personnelle est en opposition avec l'abnégation de soi : par opposition aux principes du MEIYO des samouraïs ; la VIE est plus importante que l'honneur, notion abstraite et dépourvue de sens constructif, l'honneur est source de mal ; On fera plutôt preuve d'humilité et de sagesse lorsqu'une situation en appellera à l'honneur ;

On doit rechercher une conduite exemplaire et non systématiquement honorable ; le sentiment d'humilité ne doit pas se traduire par un sentiment de honte, ou méprisable, car l'humilité est une vertu aux yeux de Dieu. Le sentiment de culpabilité et de honte ressenti lorsque l'on ne fait pas ce qui est juste, doit entraîner le changement de comportement pour remédier à la cause ; Un tel sentiment de culpabilité et de honte indique un début d'amélioration dans le comportement :

On doit s'efforcer d'avoir une bonne réputation, car une bonne réputation peut être exemplaire et amener d'autres à changer ; mais le déshonneur lorsqu'il a eu lieu doit être oublié et pardonné car la vengeance appartient à Dieu et qu'il n'appartient pas à l'homme de diriger son pas.

S'offenser à une provocation est signe d'orgueil et d'arrogance et d'égoïsme prouvant un manque de contrôle de soi et d'humilité.

L'honneur indique une certaine fierté et il n'y a pas d'honneur à être fier. De même les richesses et la gloire du monde ne doivent avoir aucune valeur car elles appartiennent au mal ; ('je t'offrirai toutes les richesses de ces royaumes si tu fais un acte d'adoration devant moi' dit Satan à Jésus dans <sup>oooooo</sup>)

L'appréciation de soi même doit être modérée et il sera préférable de s'abaisser ou de s'effacer pour éviter toute confrontation quelconque. La vanité aime à se montrer et à parader et le désir d'être admiré, aimé, respecté peut être légitime mais il doit être authentique ; c'est-à-dire qu'il doit y avoir une réalité dans les qualités exprimées objets de jugements de la part d'autrui ; il sera appréciable d'être admiré pour ses qualités d'abnégation de soi par exemple, ou de degré d'humilité réel, ou encore, de fidélité à toute épreuve, etc.

Le fait de s'estimer modeste soi même est déjà un mauvais jugement ; on est jugé par les autres, en fonction de ce que l'on fait et non en fonction de ce que l'on dit ; toutefois ce que l'on dit sera la base ou le standard de notre propre jugement.

## K/ FIDELITE – CHUJITSU

フィデリテ      Верность

Etre fidèle à sa parole est un acte de fidélité, mais ne pas respecter sa parole peut être un acte de bon sens ; et dans ce cas on devra s'humilier pour ne pas avoir respecté sa parole et pour avoir parlé trop vite ;

Ton silence ne doit pas indiquer l'ennui. L'approbation de Dieu est plus importante que l'approbation des hommes. Dieu est fidèle et nous devons être fidèles. La fidélité implique la sincérité, car on ne peut être fidèle si l'on est sincère. Le mensonge, l'ambiguïté engendrent la méfiance engendrant le mal, la haine, la division et les conflits.

On s'efforcera dans la mesure du possible de respecter sa parole et de tenir des engagements. Les écrits sacrés sont aussi appelés la Parole de Dieu, et la Parole de Dieu ne reste pas sans effets.

## L/ SINCERITE – SEIJITSU

حقیقة 真理 Истина אמת ושקר (פילוסופיה)

La sincérité est le reflet du soi réel. Quelle récompense y a-t-il à gagner par trahison ; on ne camouflera, ni ne déguisera ses sentiments. Et à qui fera mal on lui fera comprendre par arguments ; sincères, et par la connaissance ; et par l'exemple. Le mensonge est signe de malhonnêteté et de lâcheté. Qui crains-tu si ce n'est ton Dieu ?; La crainte d'autre chose est un signe de manque de foi.

Parole et perfection sont les idéogrammes chinois représentant la sincérité.

On évitera de jurer et de donner sa parole, car on ne sait ce que l'avenir nous réserve ; à chaque jour suffit sa peine. **Votre comportement et votre exemplarité** devra démontrer qu'on peut vous faire confiance sans autre forme de garantie.

La vérité peut parfois être cruelle, et faire mal ; il faudra faire preuve de discernement et d'intelligence pour éviter de telles situations ou le mensonge sera tentant ; au mieux il faudra s'abstenir de répondre à une question dont la réponse pourrait être blessante ; ceci s'appelle de la compassion ;

## M/ COMPASSION

חמלה גראם (حب) אהבה Сочувствие סליחה 希望 愛 תקווה アガペー

Apprendre à connaître l'autre en allant vers lui avec de bonnes intentions éviteront beaucoup de conflit car on a peur de se que l'on ne connaît pas ;

## N/ RECHERCHE DE L'HARMONIE ET DE LA PERFECTION

הרמוניה כמאל Гармония 和声

## O/ ETRE SOI MEME

#### IV - ATTITUDE DES ETUDIANTS – APTITUDES PHYSIQUES

Le Zack Kwune Do, outre ses techniques propres, emprunte les techniques d'utilisation des coudes et des genoux au sport de combat appelé **Kick Boxing** ou l'art martial thaïlandais **Muay Thai**, les techniques d'attaques et de blocage de l'art martial chinois du **Kung Fu Shaolin** du style **Wing Chun**, les techniques de frappes de poing directes et coups de pieds avec l'utilisation de rotation des hanches empruntées à l'art martial japonais du **Karaté Do** style **Shu Ko Kai**, les techniques de pieds et coups de pieds empruntée à l'art martial coréen **Tae Kwon Do**, des techniques de self défenses empruntées à l'art martial japonais de l'**Aïkido**, des techniques d'armes empruntées à l'art martial japonais du **Bushido** – samouraïs, les techniques aérienne de l'art martial vietnamien du **Viet Vo Dao** et les techniques de corps à corps empruntées aux techniques de **close combat** et de l'art martial japonais du **Judo**. L'ensemble incluant des mouvements **de gymnastique** ; de **danse** ; de **Taï chi** et **Yoga**, pouvant ajouter pour ceux qui le désire quelques **acrobaties**. Le Zack Kwune Do utilise aussi les principes des lois physiques qui régissent notre univers telles que la gravitation, l'énergie cinétique, et l'énergie potentielle, la vitesse et le moment angulaire, la force centripète, la mécanique ondulatoire, la thermodynamique, la pression le frottement et la friction, et les centres de gravité, l'anatomie humaine, l'énergie lumineuse et électromagnétique, ou pour résumer, toutes les lois physiques qui s'appliquent au corps humain.

Les progrès dans l'entraînement ne peuvent intervenir qu'avec la bonne attitude de l'étudiant. Celle-ci passe par la recherche de la compréhension de la logique et de l'utilité ce qui se trouve derrière tel ou tel mouvement ou technique ainsi que les lois physiques qui en découlent et qui provoquent le résultat. L'étude de toutes les forces mise en œuvre, de l'impulsion de départ, à l'inertie mise en place, à la création du moment et sa conservation, l'utilisation de l'énergie affectée à l'accélération du mouvement et les différentes étapes de l'accélération, le calcul de la force développée, la puissance délivrée et la pression soumise, jusqu'à la constatation de l'impact ou du résultat. Le tout en complète coordination et harmonie.

Le corps doit rester droit et flexible, toute la durée du combat, offrir le moins de surface d'ouverture à l'adversaire en adoptant une garde latérale (**Tae Kwon Do**) ou en position du chat (à 75 ° et 90 % du poids sur le pied arrière pour permettre les attaques frontales) ; Jamais de poids sur la jambe avant. Garde haute des bras protégeant le torse, et la tête, les genoux et pieds protégeant de la ceinture aux pieds. Les positions **Zen Kutsu** et **Oie Tzuki** empruntées au Karaté sont travaillées mais uniquement développée en combat dans des cas de situation particulière.

Le corps est pourvu d'armes ayant une forte capacité destructive si elles sont utilisées correctement. Chaque membre est une arme, chaque extrémité de chaque membres est une arme, chaque face de chaque extrémité de chaque membre est une arme. Si nous prenons 6 faces (dessus –dessous –devant – derrière –gauche et droite pour chaque extrémité de membre c'est-à-dire les pieds et les mains) 3 faces pour les genoux et les coudes nous avons 18 types d'armes différents auxquelles il faut ajouter la tête (4 faces) et le menton (une face) totalisant 23 possibilités, auxquelles maintenant on ajoute les doigts, les phalanges, et les poings (les extrémités des doigts et le poignets sont déjà comptés dans les 6 faces des extrémités) on obtient 29 possibilités.

L'apprentissage de la détermination des choix en fonction de tous les calculs anticipés ci-dessus et en fonction des variables temps et espace et positions du corps et de la garde de l'adversaire, les angles d'ouverture, les possibilités d'approche et de frappe par rapport à l'estimation de la capacité réactive de l'adversaire, prédéterminée ou évaluée dès la première fraction de seconde de prise de contact avec l'adversaire (visuelle, sensitive et cognitive – tous les sens doivent être en éveil) ;

L'apprentissage de la concentration et de l'esprit vagabond est aussi important

Il faut du temps pour maîtriser les mouvements, recherchant la perfection sans jamais pouvoir l'atteindre, passant par la répétition encore et encore. La recherche de la compréhension, évitera l'ennui et apprend la patience.

S'imaginer que l'énergie est partout (chi) et que les flux d'énergies passent constamment par le corps et sont en rapport avec la terre et l'espace environnant. Notre corps étant également soumis à la gravitation et aux forces magnétiques, les flux transitent par le haut de la tête (nord ou +) et le bas des pieds (sud ou -)

On s'imaginera l'entrée ou la prise d'énergie juste derrière la plante des pieds pour aider à une bonne stabilité de l'équilibre du corps ; la tête bouge comme une marionnette et le corps dans ses déplacements reste droit dans une axe du centre du haut de la tête et de la colonne vertébrale, sauf que les mouvements nécessitent des courbes ou autres.

Les mouvements sont fluides et circulaires, accompagné de la respiration correspondante

Ying intérieur, défensive ou passive, lorsque le mouvement revient accompagné d'inspiration

Yang extérieur, agressive, contre attaque, accompagné d'expiration

Respiration lente et profonde – la respiration est le souffle de Dieu – la manifestation de l'esprit qui anime le corps. La concentration et diffusion de l'esprit par la respiration déplacera l'énergie dans le corps ; le travail de l'esprit permettra d'augmenter ou de réduire la température du corps à tel ou tel endroit ; Il s'agit de contrôler le flux d'énergie et son affectation dans les endroits nécessaires du corps par la méditation (Chan), concentration et la respiration. Les asiatiques appellent ça le Chi Kung, ou encore Chi Gong, ou Qi Gong.

Le sang c'est l'âme qui communique avec l'esprit par la respiration. L'âme est mortelle, et l'esprit retourne à Dieu.

Le nez, les poumons et les reins sont en communication pour la respiration

Le Cœur, la vésicule biliaire, le foie et le pancréas pour les fluides

Aucune rigidité jamais de tension et constance du mouvement

Rechercher à ressentir le mouvement, sa nécessité pour le bien être et l'harmonie naturelle avec l'environnement physique ; La beauté du mouvement doit refléter l'art de l'artiste.

La concentration sert à l'apprentissage, lorsque le réflexe est développé, l'esprit peut être occupé à autre chose,

On recherchera à accroître l'endurance, la force, la résistance, la puissance, l'équilibre, la relaxation, la souplesse et la flexibilité de chaque partie du corps, principalement les parties pouvant exercer un mouvement circulaire. Il s'agira aussi d'endurcir certaines parts du corps comme les mains, les doigts, les tibias, les coudes, le front, les avant-bras, les genoux, la plante des pieds, le tranchant des pieds et des mains, les chevilles, le cou, les poignets, tout en conservant les articulations bien aérées et huilées.

Une peau brillante et éclatante reflétera un esprit brillant et en bonne santé. Une peau terne, reflétera un esprit malade.

Les yeux reflètent l'âme et il faut apprendre à ne pas monter ses émotions. Le regard devra être profond, sans faille, indiquant un degré de concentration extrême du corps mais avec un esprit libre projeté et en sans cesse en mouvement.

La pratique peut être souple et relaxante, ou dure et puissante.

La pratique souple développera l'agilité, la vitesse, la rapidité de réaction, la flexibilité, la dextérité, la précision, la souplesse, l'équilibre, l'échappement, l'envol, la défensive, la beauté et révélera l'art de l'artiste. Le travail se situera surtout au niveau des articulations et de la respiration, de l'anticipation, de la vitesse des flux nerveux et du développement de la rapidité de perception des sens et de l'esprit et est recommandé pour les personnes âgées. Une bonne respiration nourrit l'ensemble du corps et tout en relaxant apaise et diminue la tension artérielle. L'entraînement au combat de cette technique pourra durer jusqu'à une heure et demie en combat un contre un et 15 minutes en combat contre deux et 5 minutes en combat contre 3 adversaires.

La pratique forte, développera la force et la puissance, la stabilité, l'endurance, l'accélération, la médiation, la concentration, l'offensive, et repose sur le développement physique du corps. Cette pratique est recommandée pour les personnes ayant moins de 50 ans. Les personnes ayant un âge supérieur peuvent bien entendu pratiquer la méthode forte également mais en faisant très attention aux mouvements travaillés, car le corps s'affaiblit après 50 ans et les articulations se détériorent plus rapidement. Il est recommandé aux personnes de plus de 50 ans qui pratiquent la méthode forte d'avoir plus de 3 années de pratique antérieures régulières de Zack Kwune Do. Le travail avec force et concentration apprennent à chaque membre et au corps le chemin qu'ils doivent prendre. La répétition des mouvements développe les réflexes. Le travail avec force augmente la tension artérielle car les besoins en énergie sont supérieurs. L'entraînement au combat de cette technique pourra durer par séquences de 10 minutes interrompues de pauses de 30 secondes entre chaque séance de combat ;

Les deux méthodes sont pratiquées à chaque entraînement car elles sont complémentaires pour l'art martial qu'est le Zack Kwune Do et nécessaires pour l'équilibre du corps et de l'esprit.

La concentration pendant le combat fait perdre du temps mais le regard doit indiquer un état de concentration extrême – le corps entraîné réagira par réflexes développés avec vitesse et accélération traduisant puissance et précision – Pendant le combat, l'esprit ne doit pas s'arrêter sur quelque chose, car une fraction de seconde perdue peut être fatale. Au contraire, l'esprit sera constamment en mouvement sans se fixer à un endroit précis. Il laissera le corps libre de ses mouvements en harmonie avec ceux de l'adversaire et devra constamment avoir un temps d'avance sur l'anticipation du mouvement.

Les exercices de respiration sont relaxants (*chi kung*)

Mieux vaut adapter le mouvement à l'espace plutôt que de le stopper ; - la libération d'énergie dans le vide provoque des retours d'onde de choc affectant les articulations – c'est pour cela que l'apprentissage et la pratique des mouvements doit se faire lentement et avec souplesse et en harmonie – la libération de l'énergie se faisant en une fraction de seconde le mouvement doit

continuer sa course et retourner à son point d'origine ou continuer son déplacement dans une autre direction.

5 mn de routine journalière de mouvements choisis en souplesse et en harmonie permettent de s'améliorer plus vite que 1 heure d'entraînement dure 3 jours par semaine qui ne recherchent que l'aspect physique ;

L'auto discipline est importante car c'est ce qui fera la base de l'évolution du progrès : Il faut également un bon enseignement, une curiosité sur la connaissance pour l'élève, de la persévérance, et une recherche sur le développement des talents naturels de l'élève, dans lesquels une maîtrise rapide pourra intervenir provoquant dans ces domaines des progrès rapidement visible ;

Il faut travailler chaque mouvement, le comprendre, le perfectionner, le développer, le projeter, le contrôler, le maîtriser, l'appliquer sous tous les angles possibles et dans toutes les positions possibles, et dans les différents états d'esprits possibles, rapidement et lentement, avec et sans concentration, avec souplesse et avec force, avec tension et sans tension. Un corps physique entraîné et en bonne condition résistera plus facilement aux attaques puissantes et incessantes de l'adversaire ;

Il faut apprendre et **développer la patience** ; car si Dieu n'était pas patient, le monde serait déjà détruit ;

Il n'y a pas de limite dans le développement d'un art quel qu'il soit (car la perfection par l'homme ne peut être atteinte) et c'est ce qui fait sa beauté, car la qualité, l'harmonie de sa pratique reflétera l'état d'esprit de l'individu qui le pratique ; ni magie ni vaudou simplement logique, travail de l'esprit et du corps en harmonie avec l'environnement naturel ;

Il faut s'imaginer que le mal est partout autour d'une sphère qui entoure le corps. Le corps et l'esprit doivent être prêts à tout instant à une réponse physique de toutes attaques pouvant provenir de n'importe quels angles que ce soit devant, derrière, de gauche, de droite, dessus ou dessous, ou tous les côtés en même temps (Il s'agit ici du principe de ***Ting –principe de protection***).

Il faut être prêt également en s'imaginant que ces attaques seront fulgurantes, puissantes et très rapides ; apparaître et disparaître et qu'elles pourront vous détruire parce qu'elles seront plus fortes que vous. Cela vous efforcera à vous échapper, à éviter le combat et à vous mettre en lieux sûrs. Ainsi vous ne serez pas vaincus.

Les mouvements des pieds doivent s'effectuer à la façon du chat, de façon à pouvoir bouger son corps en un instant dans n'importe quel sens à n'importe quel moment, tout en étant capable à la fois d'éviter ou de bloquer une attaque, en passant immédiatement à l'offensive.

L'appréciation et l'évaluation des distances dans le combats est d'une importance primordiale (***Qun bu***). Une erreur de quelques centimètres pourra avoir des conséquences graves sur votre vie ou sur la vie de votre adversaire. L'apprentissage du contrôle et de la maîtrise des attaques est donc primordial. Le ***Kuai bu*** est un déplacement rapide. Le ***Zhan Bu*** sera un saut.

A l'offensive, imaginer que les coups portés vont traverser l'adversaire, et le couper en rondelles et que vos frappes se dirigent avec précision à la vitesse de l'éclair. L'ensemble du mouvement rapide doit dissimuler vos techniques à votre adversaire de façon à ce qu'il ne sache pas ce qui l'attaque et ce qui lui fait mal. Un poing ou un pied. Que vos attaques puissent se transformer en blocage à chaque instant. A la défensive, que vos blocages puissent se transformer en attaque à chaque instant.

Chaque mouvement doit être une surprise pour l'ennemi, afin qu'il ne puisse l'éviter.

Les jambes et les pieds sont la base de l'équilibre physique du corps mais tous les sens doivent être en alerte. Pieds et genoux doivent pouvoir frapper à chaque instant en même temps que le déplacement d'offensive ou de défensive du corps, tout en ayant la possibilité de frapper en voie aérienne, et de bloquer en même temps les attaques arrivant en dessous de la ceinture. Votre respiration doit être lente et profonde, et à un rythme constant. On doit uniquement entendre le bruit de l'air brisé par la vitesse des mouvements et le bruit des coups portés sur l'adversaire. Le *chiai* étant relâché à chaque coup fatal porté sur les points vitaux de l'adversaire.

L'ensemble des sens, constamment en alerte doivent travailler en harmonie et se compléter ou se substituer les uns aux autres si nécessaire, en cas de défaillance de l'un d'eux. L'esprit peut se substituer à chacun d'un eux, et voir dans la nuit, entendre sans écouter, et sentir sans toucher car l'esprit est la source d'énergie.

Le travail mental (***Gong***) est également important car il est le point de départ du mouvement.

Le ***Shun*** représente la persévérance de la pratique de l'entraînement pour que les mouvements deviennent des réflexes.

Le ***Ji*** implique la vitesse de l'éclair dans le mouvement

***Hen*** est la puissance furieuse relâchée en une plus petite fraction de seconde possible, sur la plus petite surface possible ; à cet instant l'énergie est relâchée et est transférée sur l'adversaire.

Que l'attaque ait l'air d'une retraite et que la retraite ait l'air d'une offensive (***Ba tiao***)

Les points faibles de l'adversaire doivent être discernés très rapidement, en une fraction de seconde avant le combat, pour déterminer les points faibles et les points forts de l'ennemi. Les premières fractions de seconde de combat devront confirmer ou infirmer les premières impressions et les techniques utilisées devront être adaptées à ces ajustements si nécessaires.

Le principe d'ouverture (principe du ***Kai***) est qu'à chaque mouvement, offensif ou défensif, une ouverture se crée qui peut constituer soit un point fort ou un point faible, rendu vulnérable, ou provoqué pour y faire entrer l'adversaire.

Le ***Zhe*** est la démonstration des poings, des pieds et de la tête, avec la détermination (le cœur-la foi ou la confiance) à vaincre l'ennemi, qui devrait l'effrayer et permettre d'éviter le combat.

Le ***Zhui*** est le principe selon lequel chaque instant du combat doit être utilisé pour acculer l'ennemi, sans qu'il puisse souffler, se reposer ou avoir du répit. Chaque mouvement doit être actionné à la vitesse de l'éclair, de plus en plus vite, avec puissance

surprise, souplesse, agilité, détermination et furie pour faire fuir l'adversaire ;

L'entraînement doit avoir lieu matin, midi et soir. 3 fois par jour. Ils peuvent être de courte durée. Le travail des mouvements de respiration, de souplesse ne peuvent être que de 5 à 15 mn et être effectués pendant des pauses au travail. Cela permet de conserver une bonne forme physique, d'aérer le corps et l'esprit. Il ne faut faire attention ni au temps, ni à l'époque, ni à l'âge, ni à votre condition. Oubliez votre mal de tête, ou votre paresse, ne fait attention ni à la pluie ou à la neige, ou à l'orage, pratiquez à toute saison et régulièrement ; Ressentir l'énergie derrière chaque mouvement

La rapidité d'exécution est accélérée lorsqu'un mouvement de blocage peut devenir une attaque et vice versa. De plus la contre attaque se fait en un seul temps et un seul mouvement, en même temps que le blocage. Ce type et ce principe de combat est emprunté au style Wing Chun de Kung Fu des moines Shaolin et est de très grande efficacité. Bruce Lee a repris cette technique dans son enseignement du Jeet Kune Do.

L'économie d'énergie durant le combat se traduit par une action efficace au bon endroit et au bon moment et dans la position adéquate en réponse en harmonie avec l'attaque de l'adversaire.

Seule une pratique constante et régulière pendant plusieurs années avec un bon travail de l'esprit permet d'atteindre un tel niveau d'efficacité.

Lorsque l'énergie est délivrée sur l'adversaire, pendant cette infime fraction de seconde, le corps doit être en parfaite état de stabilité et d'ancrage, puis être capable de repartir à la vitesse de l'éclair en position de protection. Aucune tension dans le corps ne doit être ressentie pendant le combat. L'état de relaxation du corps est primordial quant à la bonne réalisation des mouvements en parfaite harmonie et coordination avec l'adversaire. Toute tension accroît la résistance à la vitesse de déplacement du mouvement, dépense de l'énergie et met le corps en position de faiblesse amoindrissant la fluidité du corps dans ses mouvements et romps l'harmonie. De plus l'état de relaxation permet de sentir plus facilement les points faibles de l'adversaire ;

Quelques notions sur l'art du Kung Fu Wing Chun shaolin et la philosophie chinoise des 5 éléments

| Chinois | Pinyin |      |          |                     |
|---------|--------|------|----------|---------------------|
|         | 劈      | Pī   | Métal    | Couperet            |
|         | 炮      | Pào  | Feu      | Un blocage explosif |
|         | 鑽      | Zuān | L'eau    | La perforation      |
|         | 橫      | Héng | La Terre | L'exécution         |

|  |   |      |         |              |
|--|---|------|---------|--------------|
|  | 崩 | Bēng | Le bois | L'écrasement |
|--|---|------|---------|--------------|

|                   | Chinois | Pinyin 形; pinyin: xíng |
|-------------------|---------|------------------------|
| <b>Ours</b>       | 熊       | Xióng                  |
| <b>Aigle</b>      | 鷹       | Yīng                   |
| <b>Serpent</b>    | 蛇       | Shé                    |
| <b>Tigre</b>      | 虎       | Hǔ                     |
| <b>Dragon</b>     | 龍       | Lóng                   |
| <b>Poule</b>      | 鷄       | Jī                     |
| <b>Cheval</b>     | 馬       | Mǎ                     |
| <b>Hirondelle</b> | 燕       | Yàn                    |
| <b>Palombe</b>    | 鴿       | Yào                    |

|              |   |
|--------------|---|
| <b>Singe</b> | 猴 |
|--------------|---|

Il est recommandé à tout élève de rechercher également une approche de la compréhension des phénomènes physiques en apprenant ou révisant les lois qui régissent notre univers selon l'état des connaissances actuelles (mouvements, rotation, vitesse, accélération, force, énergie), la recherche et l'étude de l'anatomie du corps humain, des principaux organes et de leurs fonctions, squelette, système digestif, système musculaire, lymphatique, Endocrine, Nerveux, Cardiovasculaire, urinaire et reproductif. D'approfondir les connaissances biologiques et chimiques des éléments, ainsi que de bonnes notions de chimie organique. On pourra aussi chercher à développer ses connaissances sur le monde qui nous entoure notamment en étudiant les plantes et leurs bienfaits, les minéraux et leurs fonctions, les interactions entre le végétal, le minéral et l'être vivant, l'alimentation et sa traduction énergétique. Le calcul de ses propres biorythmes. On peut tirer tout un enseignement en observant et étudiant le monde qui nous entoure, tout simplement. Il est également intéressant d'apprendre sur les anciennes civilisations, leur sagesse notamment, leur enseignement pour pouvoir mieux les comprendre, car contrairement à ce que la majorité des gens croient, les gens étaient aussi intelligents qu'aujourd'hui, aussi arrogants, jaloux, prétentieux, ambitieux, égoïstes, vantards, infidèles, menteurs, irrespectueux etc...seules les connaissances se sont accrues et la technologie s'est développée. Mais en réalité, on ne sait toujours rien, on ne fait que copier la nature et jouer les apprentis sorciers.

