

Taïmyo Kata

Texte originel de Ito Senseï

Photo : <https://goo.gl/photos/uJ3NCwCznGyrkT9TA>



Réédition enrichie de 2017

L'Arc long¹ de Taïmyo

Introduction de H.F. Ito, à la version française 2017

(éditée du japonais à l'anglais par Tomi Nagai-Rothe & Lee Seaman et traduit en français par Clélie Dudon)

Taïmyo Kata est une pratique puissante, transformatrice et dont les effets sont nettement particuliers selon chaque personne.

J'ai inclus dans le tableau ci-dessous certains repères dont je me souviens à propos de mon propre cheminement avec Taïmyo Kata.

Concept originel	Hiroyuki/Tengai Aoki
Nom du kata	Le nom Taïmyo, littéralement « Le très grand Insondable » a été originellement inventé par Zhuang Zhou*, disciple de Lao Zi.
Au début des années 90	Maître Aoki a partagé ses idées sur Taïmyo en privé avec Taro Aoki et Hideki Oi, membres du Shintaïdo japonais NPO. Cette information a été transmise confidentiellement comme un enseignement secret de la compréhension de Maître Aoki.
1995	Taïmyo kata a été publiquement présenté lors de la célébration du 30 ^{ème} anniversaire du Shintaïdo japonais qui s'est tenu à Tokyo. Il a été exécuté par Taro Aoki et Hideki Oi. Maître Aoki a présenté Taïmyo comme étant le point culminant et l'achèvement de sa recherche sur le Shintaïdo Yoki-kei.
1996	Taïmyo a été présenté aux instructeurs de l'ISF (International Shintaïdo Federation), lors de la sixième rencontre internationale qui a lieu à Sonoma en Californie.
1997-98	H.F. Ito a pris des leçons privées avec Taro Aoki pour apprendre Taïmyo Kata.
1998	Mario Uribe, membre de l'Ecole Américaine d'Arts japonais** a publié un texte en anglais contenant un texte et des photos pour enseigner Taïmyo Kata. La même année, Sylvie Alexandre a publié une version française de ce manuel.
1999	H. F. Ito a commencé à enseigner Taïmyo Kata en Amérique du Nord et en Europe à travers son réseau d'amis et d'étudiants.

¹ "L'arc long" fait référence à une phrase célèbre attribuée à Martin Luther King : « *"The arc of the moral universe is long, but it bends towards justice."* (« L'arc de l'univers moral est long, mais il tend toujours vers la justice. »)

2001	Peu après la tragédie du 11 septembre, Ito a créé le réseau « Taïmyo Network for Peace »***, un groupe international, qui par delà l'espace et le temps, prie et médite pour la paix dans le monde.
2002	Masashi Minagawa a exécuté et enseigné Taïmyo Kata lors de nombreuses rencontres, conférences et concerts de musique pour la paix dans le monde en Angleterre et en Irlande.
2007	En mai, lors d'un événement de Méditation, en France, sur les plages d'Omaha Beach, Ito a dirigé Taïmyo Kata pour prier l'esprit des soldats qui ont sacrifié leur vie à cet endroit-là, durant la seconde guerre mondiale. En novembre, Masashi Minagawa et Ito ont participé à un voyage en Chine « En souvenir de Nanjing », organisé par « un Monde sans armées »**** Ils ont prié pour les âmes des victimes du massacre de Nanjing, en exécutant Taïmyo Kata sur les rives du fleuve Yangtze.

Quelques DVDs ont été également publiés :

2004	TAIMYO DVD	Taïmyo Kata exécuté par Masashi Minagawa, Produit par « The Naked Voice »*****
2007	SHINTAIDO DVD	Taïmyo Kata exécuté par H. F. Ito Produit par Henry Kaiser.
2016	TAIMYO DVD	Taïmyo Kata exécuté par Masashi Minagawa Produit par Laurent Lacroix.

* https://en.wikipedia.org/wiki/Zhuang_Zhou

** <http://www.sonic.net/~japanart/>

*** <http://www.taimyo.net>

**** <http://www.aworldwithoutarmies.org>

***** <http://thenakedvoice.com/shop/>

Commentaires supplémentaires d'Ito

En 2012, j'ai eu 70 ans. Ainsi, la première fois que j'ai appris Taïmyo Kata, j'avais la cinquantaine. Mon mouvement était alors toujours très influencé par ma force physique. J'ai commencé à pratiquer le Taï Chi seulement à partir de mes 60 ans. C'est en partie grâce au Taï Chi que j'ai pu mieux ressentir comment pratiquer Taïmyo avec moins de force. Certaines maladies, presque fatales que j'ai développées, m'ont également beaucoup apprises. Et, maintenant que je suis dans mes 70 ans, mon Taïmyo est devenu beaucoup plus doux et plus mature. Je me sens comme un monument archéologique - mes angles ont été arrondis par le temps et certaines parties de moi ne sont guère plus visibles.

*Pratiquer Taïmyo Kata, c'est accéder directement
à l'essence de l'esprit du Shintaïdo.*

*Unification Corps-Esprit
Unification avec les Autres
Unification avec la Nature
Unification avec l'énergie de l'Univers*

Tai = « Très grand, très large, très étendu. »

Myo = « Mystère insondable ou grâce insolite. La grâce étant la bénédiction, mais aussi la faveur, le don, le bienfait, la beauté, l'amnistie, la commisération, la protection, la miséricorde, le pardon. »

Taïmyo Kata est le résultat de longues années de pratique. Il offre une synthèse, une vue globale du Shintaïdo. En créant ce Kata, Aoki Senseï a voulu que chacun puisse aborder l'essence du Shintaïdo avec des mouvements doux et denses. *Taïmyo Kata* est comme une grande symphonie aux nuances multiples.

Le Shintaïdo est une méditation en mouvements afin d'atteindre un état de paix intérieure.

Méditer, ce n'est pas uniquement s'asseoir et observer son esprit. Ce n'est pas non plus se battre avec soi-même pour faire le vide, ou contrôler ce que nous devrions ou ne devrions pas penser.

En méditation, un mudra (position des mains) est comme une antenne qui nous permet de recevoir l'énergie universelle. En pratiquant *Taïmyo Kata*, le corps entier est utilisé comme un mudra.

PRESENTATION DES TROIS PARTIES DU KATA

PARTIE I : Concentrer l'énergie

- A. *Kanki* - S'immerger dans l'énergie universelle
- B. *Reppaku* - Couches intenses d'énergie
- C. *Saizan* - Traverser les montagnes
- D. *Youshin* - Nourrir la nature divine qui est en soi
- E. *Tenshingosyo-yokitai* - Cinq Expressions du Souffle Universel - avec le corps relâché

PARTIE II : Développement des aptitudes et talents

- A. *Taikimai* - Danser avec l'énergie
- B. *Kata Mawashi* - Rotation de l'articulation des épaules
- C. *Tekubi / Ashikubi no nenten* - Rotation des poignets et chevilles
- D. Balancement des bras d'un côté à l'autre
- E. Jetée *musoken* (mains vides)
- F. *Maegeri* (coup de pied en avant)
- G. *Yoshin* - Nourrir la nature divine qui est en soi

PARTIE III : Respiration méditative

- A. *Wakame taiso* - Exercice de l'Algue
- B. *Ritsui-ju-meiso-ho* - Méditation des Dix Positions
- C. *Hoten kokyu-ho* - Exercice de respiration « Embrasser le Ciel »
- D. *Hokushin-kokyu-ho* - Exercice de respiration « La Grande Ourse » ou « l'Etoile Polaire ».
- E. *Yoshin* - Nourrir la Nature divine qui est en soi

Description détaillée de chaque partie

Les instructions ci-dessous supposent de connaître *Tenshingosō*, *Wakamé taïso*, la Méditation des Dix Positions (*Ritsuiju meiso-ho*), les positions de base des pieds et des mains du Shintaidō et du Karaté ainsi que leurs termes japonais.

Il est conseillé de pratiquer *Taïmyō Kata* dans votre *keïko* personnel. Si vous êtes débutant, vérifiez auprès d'un instructeur ou sinon utilisez les vidéos existantes (voir liste dans l'introduction « L'arc long de *Taïmyō Kata* »).

Début : Saluez, *Rei*

Partie I : Concentration de l'énergie

A. *Kanki* - S'immerger dans l'énergie universelle

- ✓ En position *seiritsu-taï*, ouvrez en position karaté « yoi » (avec les bras sur le côté plutôt que légèrement devant).
- ✓ Débutez par le « I » de *Tenshingosō*, les mains peu ouvertes, en imaginant plonger dans l'énergie universelle.
- ✓ Puis, ouvrez davantage les mains et continuez le mouvement « O » de *Tenshingosō* sans nécessairement aller loin vers l'arrière.
- ✓ Terminez en gardant les mains un peu plus haut que dans le *Tenshingosō* formel.

B. *Reppaku* - Couches intenses d'énergie

- ✓ Tirez les coudes vers l'arrière et amenez les mains de chaque côté des hanches, poings fermés en *tettsuiken*, et prenez la position *kibadachi*, les pieds parallèles et les genoux pointant vers l'avant.
- ✓ Ramenez le pied droit près du pied gauche (le poids du corps sur le pied gauche). Puis, exécutez « O » au niveau de la poitrine en avançant *hangetsu*, (le pas en croissant de lune = un ½ cercle) avec le pied droit. (Attention, ce premier pas est en demi *hangetsu* = un ¼ de cercle. Le pas *hangetsu* et son déplacement s'effectuent jambes pliées.)
- ✓ Poids du corps 50/50 sur chaque pied. Vérifiez votre axe *Tenchijin*.
- ✓ Ramenez à nouveau les mains aux hanches et ramenez le pied gauche près du pied droit.

- ✓ Réunissez les mains devant vous (dos à dos), au niveau du *hara*. Remontez-les en laissant le côté tranchant de vos auriculaires suivre le long de la ligne médiane de votre corps, jusqu'au dessus de votre tête.
- ✓ Naturellement les coudes s'écartent, les mains viennent face à face. Exécutez le « E » de *Tenshingoso*, en avançant le pied gauche en *hangetsu*.
- ✓ Poids du corps 50/50 sur chaque pied.
- ✓ Puis, répétez toute la séquence ci-dessus.
- ✓ Terminez en *hangetsu*, pied gauche en avant.

C. *Saizan* - Traverser les montagnes

- ✓ Ramenez les coudes en arrière et les mains aux hanches en *tettsuiken* (poings fermés). Tendre les poings vers l'avant en *oizuki seiken* (les phalanges vers l'avant) au niveau de la poitrine - les poings sont quasiment collés - tout en reculant *hangetsu* avec le pied gauche. Les bras sont tendus à hauteur du plexus.
- ✓ Répétez cette séquence. Cette fois, reculez *hangetsu* avec le pied droit. Les pieds sont joints à chaque fois que les poings sont aux hanches.
- ✓ Ramenez les poings au niveau du plexus (les poings pointent l'un vers l'autre, les avant-bras sont parallèles au sol et forment une ligne droite) tout en reculant le pied gauche près du pied droit.
- ✓ Tendez les poings vers l'avant en *oizuki seiken* à nouveau, tout en reculant *hangetsu* avec le pied gauche.
- ✓ Ouvrez les mains, les paumes face à face, les doigts tendus vers l'avant.
- ✓ Tournez les paumes vers le ciel, puis ouvrez les bras horizontalement jusqu'en *shosei-i*, position #3 de la Méditation des Dix Positions. Reculez d'un demi *hangetsu* avec le pied droit, pieds côte à côte, puis écartez le pied droit pour revenir à *hachiji dachi zanshin* (écartement naturel des pieds).

D. *Yoshin* (Version partie I) - Nourrir la nature divine qui est en soi

- ✓ A partir de *shosei-i*, montez les bras comme pour atteindre la **position #4**, *tencho-i*, « Sommet des cieux », de la Méditation des Dix Positions.
- ✓ Lorsque les mains sont presque dans la position de *Tenso*, superposez les mains, la main gauche au-dessus de la main droite, les paumes (chakras) bien alignées l'une au-

dessus de l'autre et dans l'alignement du chakra coronal. (Si vos épaules ne vous le permettent pas, laissez les bras et les mains légèrement devant et imaginez cet axe.)

- ✓ Dans cette position, faites un temps de pause.
- ✓ Croisez les avant-bras devant le visage et alignez les paumes des mains de chaque côté de la tête, au niveau des oreilles.
- ✓ Puis, laissez descendre les avant-bras et les mains le long du corps. Au passage, glissez la main droite sous l'aisselle gauche tout en continuant à descendre jusqu'au *hara*, pour terminer mains jointes dans la position « um » de *Tenshingosō*.

E. *Tenshingosō-Yokitai* - Cinq Expressions du Souffle Universel - avec le corps relâché et respiration inversée

- ✓ Exécutez *Tenshingosō* avec le *koshi* relâché et en douceur. Inspirez quand habituellement vous faites les sons « A – E – I – O », et expirez naturellement.
- ✓ Pendant le « O », expirez pendant la première moitié, et inspirez pendant la deuxième moitié.
- ✓ Laissez le souffle guider naturellement votre mouvement et son rythme.

Partie II : Développement et expression des aptitudes et talents

A. *Taikimai* - Danser avec l'univers

- ✓ Ouvrez en « A » de *Tenshingosō*, *kaishoken*.
- ✓ En *Tenso*, le corps détendu et étiré vers le ciel, laissez vos bras et vos hanches aller d'avant en arrière, dans un mouvement de balancier (4, 6 ou 8 fois).
- ✓ Puis, idem toujours en *Tenso*, de droite à gauche (4, 6 ou 8 fois).
- ✓ Et toujours en *Tenso*, tournez corps, bras et mains de droite à gauche en gardant les pieds bien plantés au sol, décrivez un cercle comme si vous portiez un plateau (4, 6 ou 8 fois).
- ✓ Finissez en *Tenso*.

B. Rotation de l'articulation des épaules - *Kata Mawashi* (*kata* : "épaules", *mawashi* : "rotation")

- ✓ A partir du *Tenso*, laissez tomber les bras et dans le mouvement laissez la rotation naturelle, d'abord vers l'avant, puis vers l'arrière.
- ✓ Faites en tout quatre cycles de rotation avant-arrière.

C. Rotation des poignets et des chevilles - *Tekubi / Ashikubi no nenten*

(Tekubi : "poignet", ashikubo : "cheville", nenten : "rotation")

- ✓ En appui sur le pied gauche, soulevez le pied droit légèrement, genou plié.
- ✓ Faites des cercles avec le pied droit en même temps que des cercles avec la main droite (rotation simultanée, vers l'extérieur, 8 fois).
- ✓ Puis, faites la rotation simultanée dans l'autre sens (vers l'intérieur) 8 fois.
- ✓ Refaites la séquence ci-dessus, cette fois en appui sur le pied droit, et en tournant pied et main gauche (8 fois vers l'extérieur et 8 fois vers l'intérieur).
- ✓ En cas de difficultés pour garder l'équilibre, prenez appui avec un mur, une chaise, un arbre, etc.

D. Balancement des bras (d'un côté à l'autre)

- ✓ Tournez le bassin d'un côté à l'autre, en laissant les bras balancer doucement autour des hanches, 4, 6 ou 8 fois. La colonne vertébrale est en torsion.

E. Jetée *musoken* (mains vides)

- ✓ Jetée des mains complètement détendues, en alternant droite, gauche 4, 6 ou 8 fois:
 - De bas en haut (de *gedan* à *jodan*), en diagonal, le mouvement finissant légèrement vers l'arrière. Faites attention de bien monter le coude.
 - Puis horizontalement, au niveau moyen (*chudan*).
 - Et enfin, de haut en bas (de *jodan* à *gedan*) (sur le côté du corps, ou doucement vers l'arrière).

F. *Maegeri* (coup de pied en avant)

- ✓ Niveau bas *gedan*, 4, 6 ou 8 fois.
- ✓ Niveau moyen *chudan*, 4, 6 ou 8 fois.
- ✓ Sans forcer, et en laissant les hanches et les épaules accompagner le mouvement de balancier tout en gardant l'axe *Tenshinjin*.

G. Yoshin (Version partie II) / Hachiji Dachi Zanshin

- ✓ Les pieds ouverts en *hachiji dachi zanshin* (position naturelle = env. la largeur des épaules), à partir de la position *seiritsutai*, laissez les bras monter sur les côtés, les paumes vers le haut, comme dans la position #3, *shosei-i* de la Méditation des Dix Positions.
- ✓ Continuez *Yoshin* comme dans Partie I du kata (p.5 & 6)
- ✓ Variante de la version II: Terminez avec les bras sur le côté du corps en diagonale à 30°, les paumes vers le sol, les doigts joints, pointés doucement vers le sol (fig.4).

Partie III : Respiration méditative

A. Wakamé Taïso – Exercice de l'Algue

- ✓ Terminez le mouvement en revenant dans la position *seiritsutaï*.

B. Ritsuiju meiso-ho - Méditation des Dix Positions debout

- ✓ #1 *Ki-ichi-i* « Retour à l'unité » *Seiritsutaï* : Corps droit, bras détendus le long du corps.
- ✓ #2 *Hoko-i*, « Répandre la lumière » - Ouvrez les pieds et les bras à 30°, les paumes vers l'avant, les doigts joints et détendus.
- ✓ #3 *Shosei-i* « Eclairer le monde » - Laissez les bras monter à l'horizontal, juste au-dessus des épaules, les paumes tournées vers le ciel. Focalisez l'attention sur le bout des doigts légèrement étirés.
- ✓ #4 *Tencho-i* « Atteindre le paradis » - Levez les bras au-dessus de la tête jusqu'à ce que les paumes soient face à face et que le bout des doigts se touche légèrement. Regardez vers le haut ou devant soi. Etirez doucement le corps pour développer son *Tenchijin*.
- ✓ Puis transition vers #5 - Descendez doucement les mains (jusqu'au-dessus de la tête, puis devant le visage). Continuez à descendre les mains en suivant la ligne du profil toujours les paumes l'une contre l'autre, les doigts vers le haut. Lorsque les mains sont au niveau du visage, amenez-les devant vous, la pointe des doigts au niveau des yeux et très légèrement vers l'avant.
- ✓ #5 *Kongo-i* « Diamant » - Dans la position, la pointe des doigts est au niveau des yeux et très légèrement vers l'avant, les coudes vers l'extérieur. **Les doigts se touchent à peine.**
- ✓ #6 *Kenka-i* « Offrir des fleurs » - Détachez les mains et ouvrez les paumes vers le ciel, les coudes vers le sol. Les mains sont détendues et ainsi naturellement légèrement incurvées, « comme si vous teniez un petit oiseau dans chaque main ».
- ✓ #7 *Kenshin-i* « Offrir son corps (détachement) » - Etirez (sans tendre) les bras plus loin devant soi en élargissant l'écart entre les mains. Les doigts sont joints et les mains à

plat sont orientées vers le ciel au niveau du front.

- ✓ #8 *Bokyo-i* « Retour au Pays Natal ou « Retourner d'où je viens » - Ramenez les mains l'une vers l'autre jusqu'à ce que les trois doigts (majeur, annulaire et auriculaire) se superposent, la main droite au-dessus de la gauche. Les mains sont toujours orientées vers le ciel, cette fois au-dessus du front. L'attention doit être au bout des doigts, avec un feeling *shoko*.
- ✓ #9 *Joshin-i* « Purifier le mental » - Ramenez les mains vers le plexus solaire, paume droite au-dessus de la gauche, les coudes ouverts. Les pouces se touchent au-dessus, doucement. Les pouces et les doigts forment un ovale. Les avant-bras sont sur la même ligne.
- ✓ #10: *Muso-i* « la Vacuité, le Vide, le Néant » - « um » de *Tenshingoso*, pieds joints, le *koshi* est droit.

C. *Hoten kokyu-ho* - Embrasser le Ciel

- ✓ Ouvrez doucement le corps et les bras comme dans *Tenso/ Aaa*, sans trop ouvrir le *koshi*.
- ✓ Amenez les mains en position *Tencho-i*.
- ✓ Tournez les paumes vers l'avant et descendez les bras et le buste vers l'avant en expirant jusqu'à ce que les mains arrivent au niveau des pieds. Les jambes restent légèrement tendues, les genoux déverrouillés. Relâchez complètement les bras, le haut du corps et le souffle.
- ✓ Formez un petit cercle avec les mains jusqu'à ce que les auriculaires se touchent pour fermer le cercle ; à la fin du mouvement, le dos des mains est orienté vers soi.
- ✓ Toujours plié vers l'avant, tournez le corps vers la droite à angle de 45°, les mains se rapprochant du pied droit. En inspirant, ouvrez les bras en remontant le buste, comme pour faire un « A » doux de *Tenso*.
- ✓ Amenez les paumes des mains l'une contre l'autre au-dessus de la tête et tournez le corps vers l'avant. Pendant que vous tournez, les mains s'ouvrent pour faire face à l'horizon.
- ✓ Répétez la séquence, et une fois en bas, tournez cette fois le buste et les bras vers la gauche.
- ✓ Faites deux fois de chaque côté. Pour terminer, après la deuxième série, pliez le buste vers l'avant, dessinez le petit cercle, puis en poussant dans les genoux, remontez le buste et les mains, jusqu'à hauteur du plexus, ramenez les mains en les superposant paumes vers le ciel comme dans la position #9 *Joshin-i*.

D. Hokushin kokyu-ho - Respiration du Dragon du Nord ou de la Grande Ourse

- ✓ Ouvrez le pied droit pour prendre la position *kibadachi* (pas trop ouvert). Amenez les bras en cercle devant votre plexus, les paumes vers vous, la main gauche derrière la main droite. Gardez un sentiment sphérique vers l'avant, comme si vous embrassiez un arbre.
- ✓ En même temps que vous tournez le buste vers l'arrière, côté droit, dans un mouvement lent, la main gauche monte vers le ciel, et la main droite descend vers la terre derrière. Le regard va d'abord vers le ciel, puis vers l'arrière, par-dessus l'épaule droite. Les doigts sont légèrement collés, paume droite vers l'avant et paume gauche vers l'arrière.
- ✓ Revenez à la position de départ, mais cette fois-ci, c'est la main gauche qui est devant la main droite, les paumes toujours dirigées vers soi à hauteur du plexus.
- ✓ Tournez vers l'arrière gauche, et répéter la séquence.
- ✓ Faites deux fois de chaque côté et revenir à la position #9, *Joshin-i* en ramenant les pieds joints pour terminer.
- ✓ Transition vers *Oodachi Zanshin*.

E. Oodachi Zanshin = Oo - Dachi : "se tenir debout gracieusement" / Zan - Shin = "Garder la concentration et la pleine conscience"

- ✓ Exécutez un lent et gracieux mouvement *Tenso/ Aaaa*,
- ✓ Absorberez l'énergie universelle Ki/Qi dans vos mains en refermant doucement les poings, au-dessus de la tête.
- ✓ Croisez les avant-bras devant votre visage.
- ✓ Descendez doucement les bras devant vous, en laissant la gravité agir. Le regard descend progressivement vers l'horizon.
- ✓ Les bras de chaque côté, comme pour l'ouverture de *Kanki*, dans une position similaire à *Seiritsu-tai*, les pieds un peu plus écartés que la largeur des épaules.
- ✓ Continuez à écarter légèrement les avant-bras de façon à ce que vos poings soient dirigés vers le côté de votre corps.
- ✓ Restez un moment dans cette position avant de clore le Kata.
- ✓ Saluez, *Rei*.

Commentaires supplémentaires sur Taïmyo Kata

« Nous pensons être indépendants de la terre, mais nous ne pouvons pas vivre séparés d'elle. Nous dépendons des plantes, de l'oxygène, de l'eau et de bien d'autres nutriments. Notre corps est vraiment un hologramme de la planète. Notre corps en lui-même est un univers (comme le décrit la philosophie grecque) et de ce fait, cela devient impossible pour nous de rapporter l'univers à une réalité extérieure. D'un bout à l'autre du kata, on peut imaginer toucher des galaxies et le Grand Univers (en japonais, "Dai Uchu") dans lequel notre planète existe. Taïmyo Kata est un moyen de conserver saines nos relations avec "Dai Uchu"».

Ito Senseï

Notes générales :

- ✓ Gardez les yeux ouverts sauf en « Um ».
- ✓ Lorsque vous ouvrez ou rapprochez les pieds, faites-le toujours avec le pied droit.
- ✓ Les respirations proposées sont celles décrites pour *Tenshingosho*, *Hoten kokyu-ho* et *Hokushin kokyu-ho*. Partout ailleurs, soyez attentifs à votre respiration et à votre *kokyu* (souffle), et développez le rythme de vos mouvements en accord avec celui de votre respiration.
- ✓ Un échauffement n'est pas nécessaire avant de faire *Taïmyo Kata*.
- ✓ Il est recommandé de pratiquer *Taïmyo Kata* tous les jours (à la suite d'un stage) ; puis au moins 1 fois par semaine ; puis au moins 1 fois par mois.
- ✓ Vous pouvez pratiquer la partie I de *Taïmyo Kata* le matin à jeun, la partie II après le repas et la partie III avant d'aller vous coucher.
- ✓ Vous pouvez vous inspirer de la pratique de *Taïmyo Kata* pour corriger vos postures (dans vos activités professionnelles ou autres). Chacun peut trouver le moyen d'utiliser *Taïmyo Kata* dans sa vie.
- ✓ La pratique induit une bonne fréquence qui induit une bonne influence dans notre vie en nous et autour de nous.
- ✓ *Taïmyo Kata* (parties I et III) peut aussi se faire assis (chaise, tabouret..) : Quand on pratique le kata assis, on doit prendre conscience de la répartition du poids du corps sur les ischions. Quand on le pratique debout, idem sur les pieds.
- ✓ *Taïmyo Kata* (partie I) peut aussi se pratiquer en *seiza* ou sur une chaise.

Position de *koshi* et correspondance avec la position des mains :

- ✓ *Kaihotai* (koshi ouvert) → *kaishoken* (mains ouvertes)
- ✓ *Jigotai* (koshi dense) → *jikyoken* (poings fermés)
- ✓ *Yokitai* (koshi relâché) → *musoken* (mains relâchées)
- ✓ *Seiritsutai* (koshi droit) → *chuseiken* (mains tendues, doigts joints)

Commentaires sur la partie I de Taïmyo Kata

• **Kanki : Nager dans l'énergie universelle**

Kan signifie "observer, aller ensemble avec, immersion dans..."

Imaginez-vous nageant dans une mer d'énergie universelle. Vous brisez les vagues, coupant et ouvrant l'océan. Bon voyage !

- ✓ La posture de départ est comme celle de la fin de la partie III (*Odachi zanshin*) ;
- ✓ Gardez cette posture un instant.
- ✓ Laissez l'énergie entrer dans votre corps.
- ✓ Pendant le « I », pointez les doigts, l'énergie s'exprime au bout de vos doigts.
- ✓ A la fin du « I » de *Kanki*, c'est comme une « détonation » en *kaishoken*.

• **Reppaku : Couches intenses, fortes, d'énergie**

Rep (retsū) signifie « fort, intense » ; *Paku* (haku) signifie « approcher ».

- ✓ Conseils pour le pas *Hangetsu*. Le feeling du pas *hangetsu* (« demi-lune ») est comme le pas du patineur avec les orteils vers l'avant (et non ouverts vers l'extérieur).
- ✓ Tant que vous n'êtes pas sûr de votre pas, pratiquez le kata sans déplacement jusqu'à ce que vous maîtrisiez *hangetsu*, demandez conseil à un instructeur.
- ✓ Soyez attentif à bien équilibrer et à répartir le poids sur les 2 pieds. Gardez les pieds parallèles et à plat, sans les décoller du sol pour concentrer l'énergie.
- ✓ Quand vous vous déplacez, rapprochez votre pied arrière du pied avant, sans qu'ils se touchent. Évitez que votre pied arrière croise votre pied avant, ce qui provoque un déséquilibre.
- ✓ Quand vous ouvrez en *kibadachi* et ramenez les mains en *jikyoken*, faites attention à ce que vos poings pointent vers l'avant et soient posés de chaque côté de vos hanches (et non devant).

- ✓ Vos poignets sont relax, dans l'alignement du bras. Tsuki dans le prolongement du bras.
- ✓ Gardez bien les coudes vers l'arrière et les avant-bras parallèles au sol.
- ✓ Etirez la poitrine et gardez le ventre ouvert.
- ✓ Gardez votre corps vertical.
- ✓ Quand vous tendez les bras, votre centre de gravité doit être légèrement vers l'avant.
- ✓ Chaque fois que vous tendez les bras, attirez l'énergie naturelle dans votre corps.
- ✓ Le « O » est plus bas que celui de *Tenshingosō* (au niveau de la poitrine).
- ✓ Lorsque vous montez les mains, dos à dos, devant votre visage, essayez d'entremêler légèrement vos doigts. Imaginez que les petits doigts coupent la face interne de votre corps jusqu'à la poitrine, le menton, le visage.
- ✓ L'énergie que vous avez attirée commence à monter le long de votre colonne vertébrale, de vos cervicales, derrière votre tête jusqu'en haut, puis emplît votre tête et votre visage.
- ✓ Quand vous tendez les bras au-dessus de votre tête (et avant de couper « E »), faites attention de ne pas aller en arrière avec vos mains. Gardez les mains et les bras juste au-dessus de votre tête.
- ✓ Quand on monte les mains : torsion en 2 spirales, les petits doigts se touchent.

- **Saizan : Traverser les montagnes**

Sai signifie « passer au travers », *zan* signifie « montagnes ».

- ✓ Faites attention au placement de votre *koshi* qui doit être *kaihokei*. Evitez de le mettre en retrait, en position *yokikei*.
- ✓ Gardez le poids de votre corps réparti moitié/moitié entre la jambe avant et arrière dans la position *fudodachi*. Faites attention de ne pas être en position *kokutsu* (poids sur la jambe arrière).
- ✓ Quand vous tendez les bras en *oisuki seiken* (les poings serrés, les phalanges vers l'avant), pressez légèrement vos avant-bras sur les côtés de votre ventre, comme lorsqu'on exerce une pression sur un tube de dentifrice.
- ✓ En *oisuki seiken*, vos index pourraient être tendus vers l'avant. Tournez-les légèrement vers l'extérieur et pressez doucement vos poignets ensemble pour obtenir la bonne orientation.
- ✓ Faites le *tsuki* pas trop haut, au niveau du plexus, les épaules relax.
- ✓ Evitez d'orienter votre poignet vers l'intérieur ou l'extérieur. Le poignet est juste légèrement plié vers le haut.
- ✓ Les poignets sont relax, pas cassés.
- ✓ Soyez attentifs à envoyer l'énergie fortement dans vos bras et vos mains.
- ✓ Lorsque vous faites *oisuki seiken*, vous exprimez le « I » de *Tenshingosō*.

- ✓ Imaginez l'énergie entre vos poignets lorsqu'ils pointent l'un vers l'autre.
- ✓ Une fois que vous avez amené l'énergie du *ki* dans votre corps, vous pouvez commencer à exprimer cette énergie dans le monde.

- **Yoshin : Nourrir la nature divine qui est en soi**

Yo signifie « nourrir », *shin* signifie « Dieu ou Esprit » (au sens de l'école philosophique américaine du transcendantalisme d'Emerson).

- ✓ Ouvrez complètement et jusqu'au Ciel (*Ten*) superposer vos mains.
- ✓ Vous êtes douchés par une pluie d'énergie universelle.
- ✓ Restez un instant dans cette position. Vous pouvez l'imaginer au-delà de votre corps, ou encore à l'intérieur de votre corps, de la tête aux pieds. Imaginez les deux.
- ✓ Après la « douche céleste », superposez les paumes de vos mains, et nourrissez tous vos chakras lorsque vous descendez les mains et les bras autour de vous.
- ✓ Rappelez-vous, lorsque vos mains sont croisés devant votre poitrine que vous êtes en train de faire un mudra : il y a du pouvoir et du sens dans chaque mudra. Si vous en ressentez le besoin, restez un instant dans cette position.
- ✓ Mettez votre esprit au diapason avec l'énergie universelle.
- ✓ Dans le taoïsme, notre corps est le point de rencontre entre le Ciel (*Ten*) et la Terre (*Chi*).
- ✓ Les notes qui suivent dans la 2^e partie sont aussi applicables ici.

- **Tenshingosō Yokitai**

- ✓ Utilisez un *koshi yokitai*, ni complètement ouvert, ni fermé.
- ✓ En « Um », imaginez que vos mains sont comme deux fleurs faites en coton. Tenez-les délicatement. Vous n'avez pas besoin de les serrer ni d'exercer une pression.
- ✓ Inutile de soulever les doigts de pieds pendant ce *Tenshingosō*.
- ✓ Prêtez attention au flux de l'énergie intérieure et extérieure.

Commentaires sur la partie II de Taïmyō Kata

- **Taikimai – Danser avec l'énergie de l'Univers**

- ✓ Lorsque vous faites *Taikimai*, vous pouvez aussi imaginer que vous êtes un brin de blé ondulant dans un champ de blé.
- ✓ Votre mouvement doit être naturel, souple et détendu.
- ✓ Option : si vous êtes sur un sol plat, *Taikimai* peut être fait sur la pointe des pieds.
- ✓ Faites toujours *Taikimai* mains ouvertes et relax.
- ✓ Les genoux en amortisseurs.

- ✓ Si vous vous sentez à l'aise, agrandissez progressivement votre mouvement.
 - ✓ Pour *Taikimaï* arrière, le cou est légèrement étiré en arrière, sans forcer.
 - ✓ Indications pour *Taikimaï* dai en groupe et en déplacement : cette pratique peut amener à un état de transe, mais ce n'est pas le but du Shintaïdo ; il s'agit ici de développer notre sixième sens et d'apprendre à sentir les partenaire.
- ***Kata Mawashi* - Rotation de l'articulation des épaules**
- ✓ Utilisez les genoux comme des amortisseurs pour absorber les chocs lorsque vous balancez les bras, sans forcer votre mouvement.
 - ✓ Utilisez la gravité et le balancement naturel.
 - ✓ Si la souplesse de vos épaules le permet, vous pouvez agrandir le mouvement.
- ***Tekubi / Ashikubi no nenten* - Rotation des poignets et des chevilles**
- ✓ Option : si votre équilibre n'est pas bon, posez les doigts du pied levé sur le sol.
 - ✓ Focalisez votre attention sur le mouvement de la cheville et du poignet.
- ***Jetée de bras musoken***
- ✓ Utilisez la rotation du bassin, les bras relax suivront naturellement le mouvement.
 - ✓ Lors de la jetée de bras *musoken*, l'attention est portée sur le côté tranchant (extérieur) du bras et de la main.
 - ✓ Le but de ce mouvement est d'enlever les tensions ou l'énergie inutile (vous pouvez bouger les yeux d'un côté à l'autre, ou non).
 - ✓ Ce mouvement favorise la circulation capillaire vers le bout des doigts (circulation du sang et du *ki*).
 - ✓ La diagonale au niveau *jodan* et *gedan* se fait à 30° par rapport à l'axe vertical. *Jodan* : mouvement de bas en haut. – *Gedan* : mouvement de haut en bas
 - ✓ Au niveau *chudan* (mouvement horizontal), la paume tournée vers le sol, frôle légèrement la poitrine et va $\frac{3}{4}$ en arrière.
 - ✓ Le niveau *jodan* peut aller en bas légèrement derrière soi ou en bas et légèrement sur le côté.
 - ✓ Juste pliez l'avant bras, puis laissez tomber la main par son propre poids. C'est la véritable expression de *muso*, (« expression du vide »).
 - ✓ *Gedan musoken* est beaucoup plus fort qu'un blocage classique de karaté *gedan barai tsuki*. Aoki-sensei l'appelle l'« état de relaxation et d'auto-défense ».
 - ✓ L'évolution de *gedan barai* (parade sur *tsuki* en karaté) = de poing fermé à main ouverte (*kaishoken*) et pour aboutir enfin à main relâchée (*musoken*).

- **Yoshin partie II / Hachiji dachi zanshin** (*Zanshin* signifie "garder la concentration")
 - ✓ En haut, les mains restent l'une au-dessus de l'autre comme des pelotes de coton. Evitez d'appuyer les mains l'une sur l'autre.
 - ✓ Vos mains représentent *Ten* (le ciel) et l'énergie universelle. C'est comme si vous étiez debout sous une douche d'énergie céleste qui vous traverse et va dans la terre.
 - ✓ Lorsque vous descendez les mains, vous pouvez faire des pauses à différents niveaux et y restez aussi longtemps que vous voulez.
 - ✓ A la fin, les mains sont de chaque côté du corps, et pas devant.
 - ✓ Le chakra de vos mains doit être face au sol et les bras à un angle de 45° par rapport à votre corps.
 - ✓ Soyez attentifs à n'avoir aucune tension dans les mains et ne les laissez pas retomber, Elles doivent être en angle comme un toit de temple chinois, les doigts pointés vers le sol.
 - ✓ Gardez le poids de votre corps légèrement vers l'avant.
 - ✓ C'est comme se prendre soi-même dans ses bras.
 - ✓ Le sens de *Yoshin* : « *Nourris toi toi-même, sois bon avec toi-même* ».
 - ✓ Mouvement très proche des 4 saisons en Taï chi
 - ✓ A la fin de *Yoshin* : Déposez l'énergie dans le sol, là où vous êtes.

Commentaires sur la partie III de Taïmyo

- **Commentaires sur kaihotai et yokitai :**

Une des raisons principales pour lesquelles Aoki *senseï* a créé les formes du **Shintaïdo**, était de changer le caractère national japonais. Après la 2nde guerre mondiale, les japonais avaient développé un caractère effacé, "infériorisé", introverti. Aoki *senseï* a donc voulu développer une pratique très ouverte "**kaihotai**" pour permettre de changer ce trait de caractère japonais.

Indications sur les positions **kaihotai** (corps ouvert) et **kaihokei** (koshi ouvert) - **yokitai** (corps relâché) et **yokei** (koshi relâché):

- ✓ Quand on ouvre les hanches vers l'avant (*koshi kaihokei*), on comprime *Mingmen*, appelée en chinois « la porte de la vie », situé dans le dos, au niveau des 2^e et 3^e lombaires (juste derrière le nombril) : l'énergie sort alors par devant.
- ✓ **Kaihotai / kaihokei** et **yokitai / yokei** sont comme l'expression Yang - Yin, lumière et obscurité (ainsi, la lumière devant implique l'obscurité derrière et inversement).

Conseils pour expérimenter ces deux positions :

- ✓ **Yokikeï** : Genoux légèrement pliés, repoussez le nombril vers l'intérieur, en arrière. Pour mieux ressentir, vous pouvez amener les orteils légèrement vers l'intérieur.
- ✓ **Kaihokeï** sans plier les genoux, poussez le nombril vers l'extérieur, en avant. Pour mieux ressentir, vous pouvez amener les orteils légèrement vers l'extérieur.

• Commentaires sur Wakamé Taïso (l'Exercice de l'Algue).

"Création spéciale d'Aoki Senseï " qui contient l'essence des arts martiaux.

Aoki Senseï avait remarqué que dans les longs *kumitès* de Shintaïdo, les partenaires étaient de plus en plus fatigués et atteignaient **de fait** un état détendu, un état 'au-delà du conflit' ($1 + 1 = 1$). **De cet état, il a créé Wakamé taïso**. Les pratiquants progressaient plus rapidement, les débutants intégraient plus vite les mouvements. Après avoir pratiqué *Wakamé*, la pratique devenait aussi plus fluide.

Conseils pour la pratique de Wakame taïso

- ✓ Lorsque vous bougez, relâchez les tensions de votre corps, en commençant par le haut et en descendant (tête, nuque, épaules, poitrine, abdomen, genoux, mollets, chevilles, pieds, doigts).
- ✓ Toutes les parties du corps se détendent, y compris le visage.
- ✓ Imaginez que l'énergie entre et emplit toutes les parties de votre corps, dans le moindre recoin.
- ✓ Sentez et répondez avec votre corps au mouvement de l'air, à la température, aux sons et à la lumière autour de vous.
- ✓ Finissez *wakamé* en position *seiritsu-taï* (**corps droit**, étiré vers le haut, les mains relâchées de chaque côté) ou Position #1).

• Indications sur Seïritsu-taï et TENCHIJIN (Ten = Ciel, Chi = Terre, Jin= Etre humain)

- ✓ Le corps droit, sensation de monter et de descendre le corps.
- ✓ Montée en utilisant l'inspiration et la volonté (le désir) : étirer verticalement
- ✓ Descendre à l'expiration, juste en relâchant : détendre les vertèbres (donner de l'espace entre les vertèbres).
- ✓ Suivre la gravité.
- ✓ Inspiration : montée, étirement vertical.
- ✓ Expiration : descente, détente.
- ✓ La position debout est le propre de l'homme (et aussi le signe de sa bonne santé).

• Méditation des Dix Positions

Dans cette méditation, vous pouvez aussi bien envoyer l'énergie qu'en recevoir.

Traditionnellement, les mudras (**formes**) concernent seulement les mains. Dans les Dix Positions, les mudras concernent le corps entier.

1. *Ki-ichi-i* « Retour à l'unité » (anciennement position #10)
 - ✓ Les yeux sont mi-clos.
2. *Hoko-i* « Répandre la lumière »
 - ✓ Imaginez une lumière incandescente ou une bougie dans votre abdomen.
 - ✓ Ouvrez plus grand les yeux.
3. *Shosei-i* « Eclairer le monde »
 - ✓ Imaginez que la lumière monte au niveau du chakra du cœur, qu'elle devient plus lumineuse et qu'elle se diffuse tout autour de vous, comme si vous étiez un phare.
 - ✓ Le niveau de vos mains doit être à quelques centimètres au-dessus des épaules
 - ✓ Portez votre attention au bout de vos doigts, et tendez-les. Veillez à ce que vos mains ne retombent pas.
4. *Tencho-i* « Atteindre le paradis »
 - ✓ La lumière est orientée à la verticale.
 - ✓ Les paumes des mains se touchent au-dessus de la tête.
 - ✓ Vous pouvez rapprocher légèrement les pieds, si vous en ressentez le besoin.
 - ✓ Si vous choisissez de regarder vers le ciel, évitez de raidir votre nuque. L'énergie s'élève à partir du chakra du cœur.
5. *Kongo-i* « Diamant »
 - ✓ La lumière sort de tous les angles de votre corps, juste comme la lumière réfléchit sur les facettes d'un diamant.
 - ✓ Les paumes des mains peuvent se toucher légèrement ou être légèrement décalées (Cela dépend de votre nature et de votre caractère. Demandez conseil à votre instructeur).
 - ✓ L'écart de vos pieds est plus large que vos épaules.
 - ✓ Pointez le bout de vos doigts légèrement vers l'avant et non vers vous (évitez toujours de pointer vos doigts vers quelqu'un, c'est trop intense).

De #2 à #5, chaque niveau de luminosité s'intensifie.

6. *Kenka-i* « Offrir des fleurs »
 - ✓ Les mains au niveau des épaules, ouvrez doucement, les mains naturellement légèrement incurvées.

- ✓ Vous pouvez rapprocher les pieds si vous en ressentez le besoin.

7. *Kenshin-i* « Offrir son corps » (détachement)

- ✓ Les mains écartées plus loin devant, juste au niveau des yeux.

8. *Bokyo-i* « Retour à la maison »

- ✓ La main droite se trouve à moitié sur la main gauche, juste au niveau des yeux.
- ✓ L'extrémité des majeurs se touche.
- ✓ Les bras sont légèrement tendus, avec le sentiment d'atteindre l'horizon, comme dans *shoko*.

9. *Joshin-i* « Purifier le mental »

- ✓ Ramenez les bras au niveau du plexus (ou à un niveau proche qui vous semble plus confortable), la main droite au-dessus de la main gauche (pas posée l'une sur l'autre), les pouces se touchant à peine (pas serrés l'un contre l'autre), « comme si deux grandes pelotes de coton se rencontraient ».

10. *Muso-i* « Le Vide » (précédemment position #1)

- ✓ Semblable au « Um » de *Tenshingoso*.
- ✓ Les mains reposent tranquillement, sans les serrer, les pieds sont joints.
- ✓ Les yeux sont clos.

Conseils importants pour passer de la position #4 *Tencho-i* à la #5 *Kongo-i* :

Les coudes sont relax et on laisse les bras et les mains descendre avec la gravité.

1) Si vous regardez vers le ciel, descendez les mains vers votre nez, puis en restant proche de votre visage, passez devant votre bouche et votre menton, (les doigts toujours pointés vers le haut).

Ou si vous regardez droit devant vous, descendez les mains au-dessus de votre tête, puis en restant proche, passez devant votre visage (les doigts toujours pointés vers le haut).

2) Descendez comme si vous dessiniez le profil de votre visage. Puis, poussez les mains devant vous jusqu'à la position finale. Lorsque vous exécutez cette dernière partie, vous allez naturellement reprendre une position de *koshi kaihokei*.

• ***Hoten kokyu-ho* - Embrasser le Ciel (ou accrocher le paradis)**

(*Ho* : « embrasser ou tenir dans ses bras » - *Ten* : « Ciel » - *Kokyu-ho* : « exercice de respiration »)

- ✓ Le petit cercle est comme un petit univers (notre terre) et le grand cercle lorsque l'on monte les bras est comme le grand univers. Notre terre est un hologramme ou une représentation du tout (« ce qui est en haut est en bas »). « *Dai uchu no kokyu* » est la respiration (*kokyu*) de l'univers vers laquelle on aspire à retourner.
- ✓ Ou bien vous pouvez imaginer que vous travaillez avec une boule d'énergie qui grandit et se déploie ou au contraire se concentre et rapetisse. La boule est énorme quand vous allez devant, mais au fur et à mesure que vous descendez, vous la ramenez à la taille d'une balle de basket. Lorsque vous ouvrez, la boule à nouveau grandit.
- ✓ Le sentiment doit être circulaire, doux et vaporeux.
- ✓ Le mental, le corps et l'esprit fusionnent avec le rythme de l'univers.
- ✓ A l'inspiration, on recueille l'énergie universelle. Partagez cette énergie (expiration) ; ce n'est pas seulement une respiration d'oxygène et de gaz carbonique.
- ✓ Le petit « O » pourrait être le centre de la Terre : c'est le minimum. Le grand O pourrait être le Ciel (le grand ciel étoilé, pas juste le ciel bleu – l'atmosphère) : c'est le maximum.
- ✓ On peut imaginer d'autres minimum et maximum, comme des objets ou des rêves... Exemples de mini : grain de poussière, caillou, atome, l'humilité. Exemples de maxi : un grand rêve, l'univers...
- ✓ Nous sommes tout petits, mais nous avons le maximum (tout ce dont nous avons besoin).

- **Hokushin-kokyu-ho – Respiration de la Grande Ourse ou du Dragon du Nord**

- ✓ Ce mouvement est plus tranchant et plus triangulaire que *Hoten kokyu-ho* « Embrasser le Ciel ».
- ✓ Rappelez-vous que votre corps est connecté au Ciel (**Ten**) et à la Terre (**Chi**).
- ✓ Lorsque vous tournez et montez, ne relaxez pas seulement, gardez une tension et une attention créative dans votre corps et vos bras, comme une corde de guitare pour qu'elle sonne, ni trop tendue, ni trop relâchée.
- ✓ Quand vous regardez en arrière vers votre hanche, faites attention à ouvrir le haut du corps et regardez au-dessus de l'épaule (ne pas pencher la tête et regarder sous le bras). Progressivement, allez plus loin derrière ; pousser les genoux et l'estomac vers l'avant sans perdre l'équilibre. Etirez la nuque en regardant le sol.
- ✓ Etirez le corps en torsion comme si vous essoriez un linge.
- ✓ Même quand vous atteignez la diagonale, l'énergie de votre corps doit être connecté à **Ten** (ciel) et **Chi** (terre) dans une relation verticale et pure.
- ✓ La main qui monte passe derrière celle qui descend.
- ✓ Terminez dans la position #9 de la méditation des Dix Positions (*Joshin-i*).

- ✓ Les paumes se regardent, les doigts pointent à travers le ciel et dans la terre.
- ✓ Un côté est ouvert, en extension / un côté est fermé, en compression.
- ✓ Inspirez en pointant les mains vers ciel et terre. Expirez en ramenant les mains vers le centre.

• **Oodachi Zanshin « Yoshin » (Part III)**

Debout entre Ciel et Terre, vous vous remplissez de l'énergie universelle, vous occupez cet espace avec le sentiment d'être unifié avec Brahman (la conscience cosmique présente en toute chose), Atman (le souffle ou principe de vie) et cet espace sacré. Restez debout telle une grande montagne.

Gichin Funakoshi (le fondateur du karaté moderne et professeur de Maître Egami, lui-même professeur de Hiroyuki Aoki) a changé l'idéogramme de « Karaté » : « kara », qui signifie « chinois » (Kara-té : la main chinoise) pour « kara » qui signifie « la vacuité (ou le ciel) » (Kara-té : la main vide).

L'idéogramme signifiant « vide » trouve ses racines dans la philosophie chinoise et le taoïsme. Il représente une aspiration profonde pour les arts martiaux japonais, bien différente des racines des arts martiaux chinois.

Oodachi zanshin, dans un sens, est le point culminant du rêve d'Aoki Senseï pour le Shintaido : nous tendons les bras vers le firmament avec l'espoir de ramener une forme devenue tangible dans nos corps.

Remerciements à Sylvie Alexandre pour la traduction de la première version 2001.

Remerciements à Clélie Dudon, assistée de Philippe Beauvois, pour le travail

d'actualisation, relecture, harmonisation des commentaires et édition de la nouvelle

version 2017, ainsi qu'à Annabelle Brunet pour ses remarques et Olivier Delhommeau pour le partage de ses précieuses notes.

Remerciements à Philippe Beauvois pour les photos.

