

ICHI GATSU NO TANREN



"Pour nous Japonais, KEIKO globalement contient RENSYU – TANREN ou RENMA.

REN de RENSYU veut dire PETRIR, SYU veut dire APPRENDRE. Donc apprendre en pétrissant. Plutôt qu'exercice donc répétition, répétition, répétition.

TAN de TANREN, pour le forgeron, le fabricant de KATANA, c'est marteler le fer et aussi le tremper. REN, je vous le rappelle veut dire PETRIR.

Plutôt qu'entraînement, nous aurons donc à fortifier, discipliner, chauffer, laisser refroidir, puis frapper, changer la forme, donner une forme. Si vous voulez : entraînement, mais entraînement très dur.

RENMA – REN – PETRIR, et MA – POLIR comme avec le diamant ou avec la lime.

Ajoutez encore à TANREN ou RENMA cette notion que nous pousse à faire 100 fois ce qu'une personne fait 10 fois, 1000 fois ce qui est fait 100 fois etc.

L'ensemble de ce travail est KEIKO. Mais le sens originel de KEIKO est réfléchir, penser, méditer, sur les traditions, l'ancien temps, sur les choses anciennes de l'éducation, sur les arts martiaux."

(Maître Tamura)

- Pour préparer le corps à la reprise prochaine des entraînements, réaliser, dans l'ordre que vous le souhaitez, et en les fragmentant comme vous le souhaitez, chacun des 30 exercices suivants.

- Vous marquez 1 point par exercice débuté (au moins 10%) ; 3 points par exercice complété ; 1 point bonus pour chaque ligne et chaque colonne dont tous les exercices sont complétés. Combien de points pourrez-vous marquer d'ici au 20 janvier ?

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|
| 01 120 minutes de footing | 02 15 minutes de gainage bas (sur les coudes) | 03 15 minutes de gainage haut (sur les mains) | 04 15 minutes de gainage latéral bas (sur les coudes) | 05 15 minutes de gainage latéral haut (sur les mains) | 06 120 minutes d'étirements / assouplissements |
| 07 100 pivots « henka » (« tenkai ») | 08 100 pivots « tenkan » | 09 100 pivots « irimi tenkan » (« tai sabaki complet ») | 10 200 ciseaux avec les jambes (allongé) | 11 200 battements de jambes verticaux (allongé) | 12 200 abdos « crunch » |
| 13 1000 suburis en seiza (à 2 mains) | 14 1000 suburis en seiza (à 1 main) | 15 1000 suburis en kidadachi | 16 2000 suburis en avançant et reculant (tsugi ashi) | 17 200 suburis en fente basse, genou relevé | 18 200 suburis accroupi sur les orteils |
| 19 15 minutes de chaise dos au mur | 20 100 pompes | 21 200 jumping jacks | 22 200 squats | 23 200 fentes | 24 100 burpees |
| 25 120 minutes de méditation | 26 200 mae ukemi (départ au sol) | 27 200 ushiro ukemi (départ au sol) | 28 100 mae ukemi (départ debout) | 29 100 ushiro ukemi (départ debout) | 30 120 minutes d'exercices de respiration |