

### Le Yoseikan Budo, Art Martial Vivant et Complet

Le YOSEIKAN BUDO nécessite un certain engagement physique et apparaît parfois difficile à pratiquer dans sa diversité. Pourtant, beaucoup de gens sont attirés par sa philosophie et certaines de ses parties techniques.

Pour répondre à cette demande, Maître Hiroo MOCHIZUKI a voulu permettre à chacun de se reconnaître dans le YOSEIKAN BUDO. Il a donc créé plusieurs formes au sein même de sa méthode. Cela la rend accessible à tous, quel que soit l'âge ou le handicap, laissant à chacun le choix de sa pratique.

---

## Yoseikan laido

Le Yoseikan laido ou l'art de dégainer le sabre est axé sur l'utilisation du sabre traditionnel japonais. Pratiqué seul, contre un ou plusieurs adversaires le Yoseikan laido insiste sur la concentration, la maîtrise de soi, la sensation de combat réel (entre la vie et la mort) et le développement de l'énergie interne.

---

# Yoseikan Kenjutsu

Le Yoseikan Kenjutsu est caractérisé par le travail exclusif des armes du Kobudo (sabre, bô, jô, nunchaku, tonfa, saï, naginata, yari et tanto) ainsi que les armes en mousse (combo, tambo, ken). La maîtrise du maniement de ces armes, lesquelles ont des tailles, des formes et des utilisations diverses, induit l'exploitation du travail à différentes distances et nécessite ainsi de développer ses facultés d'adaptation face à ces diverses situations.

---

## Le Yoseikan Bajutsu

A l'époque des samouraïs, la cavalerie, réservée à l'élite et la noblesse, avait une importance prépondérante au sein des armées. C'est cette tradition que le Maître Hiroo MOCHIZUKI a voulu développer sous une forme sportive ouverte à tous :

Le Yoseikan Bajutsu permet de pratiquer le tir à l'arc, le lancé de javelot, le naginata et le bâton mousse. Outre la maîtrise du maniement de ces différentes armes, il nécessite une certaine forme de complicité entre le pratiquant et le cheval. En développant l'harmonie et l'échange avec le cheval, cette forme de pratique favorise aussi la maîtrise de l'équitation.

---

## Yoseikan Goshin-Jutsu

Le Yoseikan Goshin-Jutsu constitue la partie self défense du Yoseikan Budo. Elle est utilisée aussi bien contre un ou plusieurs adversaires à mains nues ou armées. >Sa pratique développe la formation physique (endurance, puissance, vitesse), l'esprit d'initiative, le contrôle de soi et les facultés à s'adapter face à des situation critiques.

## Yoseikan Karaté

Le Yoseikan Karaté est constitué par tous les Katas du Yoseikan Budo à mains nues, seul ou avec un partenaire, ainsi que leurs développements. Leur pratique est axée sur l'utilisation de la puissance, de la concentration, de l'équilibre et de l'agilité. Pour ce faire elle développe chez les pratiquants, la maîtrise du mouvement, le sens artistique, la créativité, l'esprit de recherche et l'ouverture de pensée.

---

## Yoseikan Aiki

A partir de ses connaissances en Judo et en Aïkido, Maître Minoru MOCHIZUKI a développé son propre style à la fin des années 40 : le Yoseikan Aïki (Aïkido du dojo YOSEIKAN, Japon). Cette méthode a ensuite été intégré au Yoseikan Budo par son fils aîné, Maître Hiroo MOCHIZUKI .

Le Yoseikan Aïki est basé sur les torsions et extensions articulaires, les projections, les immobilisations et les étranglements. Ces techniques sont mises en place à l'aide de

déplacements circulaires spécifiques favorisant le déséquilibre harmonieux du partenaire. Il est ainsi possible de pratiquer des techniques dangereuses de façon fluide, souple et contrôlé, évitant ainsi les agressions corporelles.

Le Yoseikan Aïki est pratiqué dans un esprit d'entraide et de progression mutuelle de manière à développer la créativité et l'esprit d'initiative.

---

## Yoseikan Kempo

Le Yoseikan Kempo correspond à la partie atémis (toutes les formes de percussions) et projections du Yoseikan Budo. Elle développe la puissance physique, l'endurance, le timing (les sensations) et l'efficacité dans le combat à mains nues.

---

### Le Yoseikan Training

A l'aide d'un support musical, le Yoseikan Training propose à ses pratiquants une initiation aux arts martiaux sous forme de gymnastique souple (étirement et assouplissement musculaire à

---

l'aide de mouvements de self défense) et dynamique (répétition de mouvements rythmés par la musique). Cette forme de travail favorise l'exploitation des capacités cardio-vasculaires, facilite l'élimination des graisses et développe l'agilité, la tonicité et l'élasticité musculaire (souplesse).  
Le Yoseikan Sparring

Le **YOSEIKAN SPARRING** est l'intermédiaire idéal entre le Yoseikan Training et le Yoseikan Budo et peut à ce titre constituer une passerelle intéressante en terme de pédagogie. Praticué à deux, mais sans contact, c'est une méthode d'entraînement sur support musical qui développe plus spécifiquement la coordination, la concentration et les réflexes. Le Yoseikan Sparring a pour avantage supplémentaire de permettre aux protagonistes d'acquérir une meilleure compréhension de la finalité technique des mouvements et exercices proposés.