

7 étapes pour retenir votre enchaînement rapidement

Comment retenir-vous l'information ?

- Est-ce simple pour vous de retenir un kata ?
- Avez-vous des difficultés ?
- Comment vous y prenez-vous habituellement ?

4 fonctions de votre cerveau + une

- conscient 10%
 - créativité
 - logique
- inconscient 90%
- créer un observateur neutre

Système VAK

- Vue
- Auditif
- Kinestésique

Dans la tradition des arts martiaux

- les enchaînements accompagnés d'un poème
- permet de faire marcher notre cerveau créatif
- créer des images et des émotions

Ma méthode en 7 étapes

- 1- Se concentrez sur les 3 trésors
 - Vue
 - Sons
 - Touché
- 2- Visualiser le dragon
 - travail de visualisation de l'adversaire / partenaire
 - l'énergie de vos mouvements
- 3- Découper le bambou
 - découper l'enchaînement en plusieurs parties
 - rajouter au fur et à mesure
 - rejouer l'ensemble
- 4- Jouer avec le singe
 - approche ludique
 - s'amuser avec les images
 - prendre les tronçon d'enchaînement et les noter sur des petits bouts de papier

- 5- Associer les 5 éléments
 - TERRE > Appuis au sol
 - bien prendre conscience de ses appuis
 - travail des hanches
 - conscience sur le Hara
 - digestion de l'information
 - MÉTAL > Respirez correctement
 - oxygénation du cerveau et du corps
 - détendre les muscles tout au long
 - meilleure concentration et rétention
 - respirer l'enchaînement
 - EAU > Buvez de l'eau
 - avant votre entraînement
 - petites gorgées durant la pratique
 - oxygénation du cerveau
 - faire circuler l'information plus facilement
 - BOIS > Le partenaire imaginaire
 - concentration sur les attaques extérieures
 - concentration sur la défense
 - vivre les techniques concrètement, comme si on y était vraiment
 - FEU > Emotions et ressentis
 - passion de ce que l'on fait
 - émettre l'intention de réussir
 - comment je me sent ?
- 6- Transcrire le message du Tao
 - Prendre des notes pendant l'explication si possible
 - ou à la fin du cours
- 7- Contempler le maître
 - Se poser, fermer les yeux et se visualiser en train de faire l'enchaînement, se voir de l'extérieur

Bonus : L'effet tornade

- Changer de direction
- Fermer les yeux, tourner sur place et faire l'enchaînement de là où vous êtes

Ancrer de nouvelles habitudes 66 jours complets et à la suite

A vous de jouer !!!

- Constituez-vous un carnet de notes
 - croquis
 - mots clé
 - organisez vos notes par enchaînement
- Amusez-vous
 - Faites vous une boîte à tronçons

Retrouvez-moi sur www.passionmartial.com