

SHISEI

ou

l'Attitude JUSTE

SHI : forme extérieure

SEI : forme intérieure

1 – Forme extérieure : souplesse, stabilité, respiration

- **Souplesse** :
Epaules relâchées, bras détendus le long du corps, mains
ouvertes paumes sur l'extérieur des cuisses.
Genoux « déverrouillés »
- **Stabilité** :
Colonne vertébrale droite, menton légèrement rentré
pieds de la largeur des épaules pour une rotation aisée
bassin positionné en rétroversion
Le HARA devient le centre réel de l'équilibre
- **Respiration** : calme et ventrale

2 – Forme intérieure :

- **METSUKE** : vision globale
Voir **sans regarder** pour envelopper la totalité de la situation
Symbole de « *l'Esprit de décision* ».
- **Sérénité**
Aucune idée ne parasite la Présence d'Esprit

Le Shisei imprègne toute la pratique :

Déplacement souple, respiration ventrale et profonde,
fluidité dans l'exécution des techniques
la précipitation occasionne apnée et brutalité

« *Le Shisei est l'attitude droite et ferme qui s'installe peu à peu
face aux vicissitudes de la vie quotidienne* »