



## SIGNIFICATION DES GRADES

### ORIGINES DES CEINTURES

*Une théorie laisserait entendre, que la représentation de l'évolution de l'élève par des ceintures de couleur, tiendrait son origine à l'accumulation des entraînements tout au long de sa formation chargée de sueur. Le débutant commençait sa formation avec une ceinture neuve et blanche, au fil du temps de sa formation ainsi que des entraînements, celles-ci s'usaient, et tout en se chargeant de savoir se salissait pour finir par se rapprocher du noir vers la fin de sa formation.*

### CEINTURE BLANCHE (PREMIER STADE)

Le blanc est symbole de pureté, d'ignorant de l'art que l'élève va acquérir. A ce niveau vous entrez dans le stade primitif.

### CEINTURE ORANGE

A ce stade, vous apprenez à connaître votre corps, vous développez votre sens de l'équilibre ainsi que de la coordination. Votre pureté de novice commence à disparaître pour devenir couleur et sur la voie de la stabilité.

### CEINTURE BLEU (DEUXIEME STADE)

Le bleu est couleur d'eau. A ce stade, vous apprenez à réagir en souplesse et à être flexible physiquement et mentalement, à vous adaptez à votre corps, à vous adaptez à la forme de l'autre plus efficacement. A ce niveau, vous entrez dans le stade de la mécanisation pour vous rendre sur la voie de l'adaptation et de la fluidité.

### CEINTURE JAUNE

Le jaune est l'élément feu, l'équilibre physique et mental se trouve sous le nombril(HARA). Le hara est notre centre de gravité, le centre de notre galaxie. Tout mouvement ou impulsion doit partir du hara, A ce stade, l'élève (kohai) prend conscience du lien qui unit le corps et l'esprit et s'oriente sur la voie de l'affirmation.

### CEINTURE VERTE (TROISIEME STADE)

Le vert fait partie du degré supérieur, le vert est un mélange de jaune et de bleu, de feu et d'eau, de fluidité et de force. C'est le niveau du moment exact, la bonne technique au bon moment avec un effet maximal. A ce niveau, vous entrez dans le stade de la spontanéité et la voie de la sensation avec émotion.

### CEINTURE MARRON

Le marron est un mélange de couleur primaires suivantes : le jaune, le rouge (ceinture orange) et du bleu. Le marron est le stade de l'exécution des techniques avec le développement de sa propre créativité.

### CEINTURE NOIRE

Le noir est la couleur de la force, le résultat des efforts fournis, le noir contient toutes les couleurs. Vous êtes sur la voie du commencement de l'étude ...