

# L'ESPRIT DU GESTE

*Petite sagesse des arts martiaux*

ARNAUD COUSERGUE

- la pratique des arts martiaux comme périple initiatique vers les cultures extrême-orientales;
- l'apprentissage d'une discipline mentale pour se réaliser;
- les clés du cheminement du disciple sur la Voie;
- une découverte du mode de pensée oriental, et notamment nippon.

Avec pour devise «quel que soit le niveau obtenu, il faut continuer d'apprendre», Arnaud Cousergue fonde sa pratique des arts martiaux sur une discipline personnelle, devenue pour lui une seconde nature, qui enseigne le respect, l'engagement, la pureté du geste et de l'esprit. C'est souvent un désir de puissance et de reconnaissance qui motive l'inscription dans un dojo mais il laisse la place à quelque chose de plus profond qui conduit le disciple à abandonner le monde des apparences. Plus qu'un système de combat, l'art martial révèle au pratiquant ses capacités, ses limites et d'autres formes de perception. L'entraînement est un moyen d'atteindre un état mental qui favorise le sens de l'adaptation et permet de développer une plus grande conscience. Enfin, l'étude de ces disciplines, que ce soit à travers la relation entre l'élève et son maître, la quête de l'excellence ou un code d'honneur, est un sésame pour accéder aux cultures extrême-orientales, notamment japonaise.

*Né au Maroc en 1959, Arnaud Cousergue commença dès l'âge de 10 ans à pratiquer les arts martiaux et est aujourd'hui l'un des plus éminents instructeurs de ninjutsu. Menkyô Kaiden en sabre, plus haut gradé français et instructeur européen de divers systèmes de défense, il enseigne les arts martiaux et dirige chaque année une vingtaine de stages internationaux.*

**Cliquer pour en savoir plus sur l'auteur,  
lire des extraits ou des critiques.**



PARUTION : MAI 2009

3<sup>E</sup> ÉD. JUIN 2019

FORMAT : 11 X 16,6 CM

PAGES : 96

ISBN : 978-2-36157-064-4

PRIX : 8 €



Transboréal – 23, rue Berthollet – 75005 Paris  
tél. 01 55 43 00 37 – contact@transboreal.fr  
www.transboreal.fr