Liste de contenu

Avant-propos de l'auteur	9
À propos de l'auteur	15
Société et self-défense	17
La self-défense : sport de combat ou art martial ?	24
Comment utiliser ce livre	29
La logique en self-défense et dans les arts martiaux	30
Origine de la méthode d'auto-apprentissage	36
La première heure du débutant	39
Le professeur n'est pas un marabout ayant réponse à tout	47
Définitions	50
Étape 1: La ligne centrale de combat et ses fondements	54
Étape 2 : Maintien de la ligne centrale de combat dans les déplacements	89
Étape 3 : Adapter la position des jambes	98
Étape 4 : Maintien de la ligne centrale de combat avec toutes les armes corporelles	135
Étape 5 : Modifier la posture des bras : la garde	139
Étape 6 : Réagir à une attaque sur votre garde	151
Étape 7 : Réagir à un coup de poing direct	159
Étape 8 : Contre-attaque par immobilisation (entrecroisement) des bras	173
Les quatre principes logiques de combat	181
Comment assurer des mouvements naturels grâce aux principes logiques de combat	185
Absence de force = absence de pression ?	188
Comment développer les exercices de base pour poursuivre son entraînement	194
Exemples d'application des exercices de base transféré en d'auto-éfense	204
L'approche pédagogique de l'IUEWT	209
Programmes d'approfondissement et continuation des principes logiques : l'enseignement classique du Wing Tsun	213
La relation élève-professeur, ou les bases d'un apprentissage réussi	220
Transposition des formes classiques du Wing Tsun dans la présente méthode d'auto-apprentissage	226
Self-défense et armes de poing : peut-on vraiment jouer avec le feu ?	231
L'illusion d'une défense systématique contre les attaques au couteau	239
Consignes clés pour la mise en pratique	244
Pistes de réflexion pour un choix raisonné	246
Devenir moniteur / professeur dans l'IUEWT section française	249
Les principes de la logique martial en business—un rapport d'expérience	253