



Maître ZHANG KeZhi de Taïwan

ZOOM SUR LE STYLE DU ZUI BA XIAN QUAN (醉八仙拳)

Les origines de la création de la boxe de l'homme ivre (Zui Quan - 醉拳) sont difficilement identifiables. Les références sont majoritairement d'ordre mythologique. Les seules sources historiques crédibles et susceptibles d'avoir influencé la création d'un style martial sont peu nombreuses.

Li PO (李白), né en 701, mort en 762 est un poète taoïste célèbre ayant vécu sous la dynastie Tang. Son ouvrage intitulé *Buvant seul sous la lune* et faisant l'éloge de l'ivresse aurait pu inspirer, dans une certaine mesure, la boxe de l'homme ivre. De même concernant une certaine forme de danse de l'ivresse *Zui Wu* (selon *le Jinbi Shilei*). Celle-ci se serait pratiquée depuis l'antiquité mais est signalée pour la première fois dans le *Quanjing Quanfa Beiyao*, un ouvrage rédigé entre les Ming (1368-1644) et les Qing (1644-1912) transcrivant le chant des huit immortels.

Cette dernière mention relative aux "Huit immortels" retiendra d'avantage notre attention. Même s'il s'agit d'une source mythologique, elle serait principalement à l'initiative de la création de la boxe de l'homme ivre. Selon la légende, huit divinités taoïstes, sept hommes et une femme, dotés de pouvoirs magiques dont celui de l'immortalité, auraient été invités à un banquet dans un royaume lointain. Au cours de la soirée, ivres et turbulents, les gardes du royaume auraient décidé de les chasser et de violents combats s'en seraient suivis. Les gardes auraient été surpris et déstabilisés en voyant que les immortels tiraient profit de leur état d'ivresse pour les combattre et les vaincre.

La boxe de l'homme ivre fait état de mouvements secs, toniques et rapides avec une totale lucidité et précision alternant entre mouvements de décontraction très souples et simulation de l'état d'ébriété. Ce style se caractérise aussi par la richesse de ses techniques avec de nombreux *Qinna* (saisies et luxations des articulations), techniques de coudes, de pieds et de balayages. Les déplacements, les positions en déséquilibre et les renversements dorsaux ou latéraux exigent une préparation physique précise, progressive et très exigeante.

"L'école de la boxe ivre des huit immortels" (Zui Ba Xian Quan ; 醉八仙拳) a perduré jusqu'à aujourd'hui malgré un développement resté limité. L'illustre docteur HUANG Feihong (黄飞鸿) aurait largement contribué à enrichir ce style vers la fin du XIXème siècle. Aujourd'hui, le représentant officiel de cette école de kung-fu est le Maître taïwanais ZHANG Ke Zhi (張克治) invité en France par le CAMC en 2013. Les nombreuses boxes de l'homme ivre que l'on peut trouver aujourd'hui en Chine Populaire sont des créations récentes et plus acrobatiques que les pratiques traditionnelles. Elles sont exclusivement tournées vers le spectacle et délaissent, malheureusement, l'aspect martial ■



Maître JUNG Yung-Hwan

Stage de Kung-fu

Le dimanche 28 février de 9h à 12h et de 14h à 17h, un stage d'armes encadré par Cissou et Romain sera organisé au Wuguan.

Ce stage sera ouvert à tous les pratiquants des sections Kung-fu. Au programme : mouvements d'initiation au bâton de Shaolin, révision rapide des mouvements à deux du premier stage ainsi que la deuxième partie du combat imaginaire appelé "Le bâton pourfendeur de démons". Comme la dernière fois, pensez à apporter un bâton et un casse-croûte pour 12h. Pensez aussi à réserver auprès de votre enseignant référent.

Nouvel an chinois

Le Conservatoire des Arts Martiaux Chinois d'Aix-en-Pce organisera, cette année une grande soirée pour le "Nouvel An Chinois", le samedi 13 février 2016, qui sera placée sous le signe du singe de feu. Début des festivités dès 20h avec un grand buffet d'înatoire aux saveurs asiatiques, suivi d'une soirée magique pleine de surprises.

Au menu, des nems en entrée, un poulet aigre douce accompagné de légumes et de riz ou des nouilles aux légumes, saveur 5 épices. Cette soirée se déroulera dans la salle des Floralies non loin de notre Wuguan.

Afin de pouvoir gérer au mieux les repas, nous demandons à tous les participants de bien vouloir réserver et choisir leur repas auprès de leur professeur.

Alors, nous espérons vous y voir nombreux pour un énième moment de partage et de fraternité !!!

Restez au contact
www.kungfufrance.com

facebook : CAMC

Bulletin du CAMC

Le magazine du Conservatoire des Arts Martiaux Chinois d'Aix-en-Provence n°2 année 2015-2016

KUNG-FU Zui Ba Xian Quan 醉八仙拳



Interview
de 2 pratiquants

Tai ji Quan
histoire du Chen

Interview
Christian M.

LE MOT DU PRÉSIDENT :

"Le bon vin de Lan ling, parfumé au curcuma. La coupe de jade est remplie de sa lueur ambrée. L'invité, par son hôte enivré, en oublie qu'il est en pays étranger". Ce poème de Li PO n'est pas sans rappeler la fameuse "scène du banquet" à laquelle assistèrent, dans des contrées lointaines, les Huit immortels taoïstes. C'est de cette légende que s'inspire fort probablement la boxe de l'homme ivre à laquelle nous avons souhaité consacrer le "zoom" de ce deuxième numéro du Bulletin du CAMC.

Les thèmes du "banquet " et du "vin" sont particulièrement propices en ces temps de fêtes. Au sortir de Noël et de la saint Sylvestre, nous nous préparons à entrer dans l'année du singe en célébrant le nouvel an chinois. En effet, vous ne le savez peut-être pas mais le vin que vous avez dégusté pendant les fêtes a été utilisé pour créer un style de kung-fu. Dans la mythologie, certains pratiquants, en le consommant, trouvèrent la "voie du kung-fu". Cette idée nous renvoie, dans une certaine mesure, à la maxime chinoise "酒後吐真言" qui signifie "Après le vin, la parole vraie". Il est intéressant de noter que d'autres civilisations articulèrent bien volontiers les thèmes du "vin" et de la "recherche de la vérité". La fameuse maxime latine *in vino veritas* (la vérité est dans le vin) que l'on retrouve dans les écrits de Pline l'Ancien, et qui avait déjà son équivalent dans la Grèce antique ('Εν οἴνῳ ἀλήθεια / *En oino aletheia*) que l'on attribue au poète Alcée, nous permet de prendre conscience de la visibilité historique de ces thématiques et de la manière dont certains pratiquants de kung-fu se les sont réappropriées afin de justifier une création martiale.

Sur ces paroles, les membres du CAMC lèvent leur verre de vin à votre santé et vous souhaitent une excellente année 2016 !

Romain MICALET,
Président du CAMC

TAIJI STYLE CHEN : UN PEU D’HISTOIRE



Le style **CHEN** (陳式 太极拳) est un style de Tai Ji Quan, considéré comme le plus ancien et à l'origine des autres style de Tai Ji. Il existe très peu de sources fiables concernant son histoire et sa genèse. En effet, celles-ci furent réécrites pendant la révolution culturelle – comme pour la plupart des styles – afin de "coller" à l'idéologie Maoïste. Plus qu'aux sources historiques, c'est aux nombreux contes et légendes qu'il convient de se référer même s'il semble avéré que les différentes évolutions de la pratique du style **CHEN** donnèrent naissance aux autres styles de Tai Ji (Yang, Wu, Sun, Wu (hao)).

Ce système est caractérisé par des mouvements lents, ronds, circulaires, entrecoupés de mouvements rapides et puissants par lesquels on fait sortir la force, dite "force explosive" (**Fa Jin**). Outre les principes classiques "d'ouverture – fermeture", de "vide et plein", de "dur et doux", le style **CHEN** est caractérisé par des

positions très basses et des techniques à vocation martiale, directement applicables en combat : coups de coudes, coups de genoux, saisies, projections, qinna. Par ses extériorisations de force (**Fa Jin**), la pratique associe l'énergétique à la souplesse, l'accélération (**yang**) au ralentissement (**yin**), afin de respecter la loi de polarité du Tai Ji qui garantit l'équilibre dynamique. Bien que la pratique de la forme soit lente, l'application au combat se fait à vitesse réelle. Les capacités au combat viennent naturellement à force de pratique de la forme, des pratiques internes (**neigong**) et du tui shou, qui doivent être pratiquées de façon coopérative pour acquérir la "connaissance de l'autre" (**zhi bi**). Au CAMC, le style **CHEN** est essentiellement pratiqué dans le cours de Kung-fu, du fait de ses positions très basses et de son fort aspect martial, nécessitant une bonne condition physique. La forme actuelle est celle enseignée par Me JUNG, qui lui fut transmise par Me FENG ZhiQiang et Me ZHAO FuQuan. Un stage d'initiation à la pratique du Style **CHEN** aura lieu au CAMC cette saison.

Ce stage est ouvert à tous les pratiquants de Tai Ji Quan et de Kung-fu afin qu'ils puissent être initiés à la première partie de la forme, aux principes de base ainsi qu'aux explications des techniques, à la pratique du tui shou ainsi que des multiples applications martiales ■

LES PRATIQUANTS DE KUNG-FU S'EXPRIMENT SUR LES STAGES

Laurent - Stage du parapluie de HUANG Fei Hong

Avant ce stage savais-tu que le parapluie pouvait être considé, entre autre, comme une arme ? As-tu été surpris ?

J'ai tout d'abord été surpris et amusé. Effectivement, je savais que le kung-fu avait de nombreuses armes dites "traditionnelles" et qu'elles étaient complétées par une multitude d'autres armes dites "exotiques", mais pas le parapluie.

Concernant le maniement "martial" du parapluie, l'as tu trouvé complexe et difficile ou au contraire t'es-tu senti plutôt à l'aise ?

La prise en main a été relativement facile, peut-être par le fait qu'il s'agisse d'un accessoire de la vie courante. Finalement, tout en étant une arme au maniement varié, je me suis senti plutôt à l'aise.

Ce stage t'a t-il convaincu de l'efficacité du parapluie en tant qu'arme ? Souhaiterais-tu poursuivre son enseignement par la suite ?

Oui, cela m'a convaincu que le parapluie était une arme aussi efficace qu'improbable. Mais, malgré l'excellent moment passé à découvrir cet apprentissage, j'aimerais plus poursuivre la découverte d'autres armes, plutôt que d'approfondir le maniement du parapluie, du moins, dans un premier temps.

Isseina - Stage du combat imaginaire de bâton

Avais-tu déjà pratiqué le bâton avant ce stage? As-tu trouvé cela difficile ? Pour quelles raisons ?

Oui j'ai déjà pratiqué le bâton lors de différents stages. Mon premier stage avec " le kung-fu enfant " et mon deuxième l'année dernière quand j'ai intégré le groupe adulte. C'est en cela que je n'ai pas trouvé ce stage trop difficile.

As-tu découvert une autre facette du kung-fu que tu ne connaissais pas ou mal ? Cela t'a t-il plu ?

Oui, j'ai découvert une autre facette du kung-fu car la manipulation et les techniques du bâton sont différentes des techniques de combats à mains nues. Oui cela m'a beaucoup plu, car cela m'a permis d'améliorer mes défauts et d'apprendre d'autres positions de combat. De plus, nous avons bénéficié d'un enseignement de qualité pendant ce stage.

Souhaites-tu participer au prochain stage de bâton ? Cette expérience t'a t-elle donné envie d'envisager l'apprentissage d'une nouvelle arme ?

Oui, je participerai au prochain stage de bâton afin de m'améliorer encore. Cette expérience m'a donné envie d'envisager l'apprentissage de nouvelles armes ; comme le sabre.

ENSEIGNEMENT DU STYLE WU ET DES DAOYIN AU CAMC



CAMC : Dans le dernier numéro du Bulletin, un "Zoom" a été consacré au Tai Ji Quan de style Wu. Pour quelles raisons ce style a-t-il été privilégié dans l'enseignement au CAMC ?

Christian Martinez : Le style Wu a été privilégié pour plusieurs raisons. Assez simple, il exige peu de qualités physiques au départ, ce qui est idéal pour tous les débutants. Mais surtout il est extrêmement bien conçu, avec des mouvements de faible amplitude et fermés sur eux-mêmes, ce qui favorise la sensation et l'accumulation du Qi (énergie interne). Autrement dit, il est idéal pour comprendre le Tai Ji, mais pour les mêmes raisons il peut être approfondi indéfiniment. Bien sûr, les autres styles de Tai Ji (le Yang ou le Chen) ont d'autres qualités, et les pratiquants du CAMC abordent également les 24 formes du style Yang pour bénéficier de sa fluidité, de sa souplesse et de son sens du rythme.

CAMC : Sur quels fondements traditionnels la méthode d'enseignement du style Wu repose-t-elle ?

Christian Martinez : Le style Wu est un des premiers style de Tai Ji créé après le style Chen et le Bao Zhao. Sa transmission par la famille Hao est très bien attestée et en ligne directe jusqu'à Maître WANG MuYin. Par contre, si la forme est traditionnelle notre méthode d'enseignement ne l'est pas : laisser un élève apprendre les mouvements pendant deux à trois ans et ne lui en dévoiler le sens que petit à petit, le tester sur sa patience et sa confiance, le rendre dépendant de son enseignant... Tous ces procédés traditionnels relevaient d'une société chinoise très hiérarchisée où la relation maître-disciple était très forte, très longue...et parfois un peu malsaine, il faut le dire ! Elle reposait sur la transmission d'un savoir en partie secret, et donc sacré, d'un véritable trésor qui n'était révélé qu'au disciple le plus méritant...que le maître mettait parfois toute sa vie à trouver (et tant pis pour les autres pratiquants). Maître WANG MuYin et Maître JUNG Yung Hwan se sont largement détournés de ce schéma pour favoriser la compréhension de leurs pratiquants plutôt que leur attachement. Nous avons poursuivi ce chemin en élaborant des étapes et des exercices pédagogiques pour entrer rapidement dans la vraie pratique. Nous avons sans doute perdu un peu de mystère, de dévoilement du secret, mais il est temps que le Tai Ji Quan sorte de cette mythologie pour dévoiler ses véritables bienfaits.

CAMC : Dans quelle mesure la pratique de ce style peut-elle avoir des répercussions positives sur la santé et le bien-être ? De ce fait, l'aspect martial est-il occulté dans l'enseignement ?

Christian Martinez : Le Tai Ji et le Qi Gong sont un apprentissage dans la lenteur de gestes pensés, conscients. Attacher son attention sur ses gestes, son corps, repose le cerveau des soucis de travail, d'organisation du quotidien, des relations affectives... C'est une pensée simple et saine que le pratiquant s'accorde pendant 90 mn. La lenteur des mouvements ralentit naturellement la respiration qui devient plus ample et plus profonde. Le diaphragme se libère ainsi que de nombreuses zones de tension dans le ventre, et le dos puisque toute la colonne vertébrale est sollicitée en douceur... Ces pratiques sont donc particulièrement bénéfiques pour réguler la circulation sanguine et la respiration, donc les problèmes d'hypertension, de nervosité, d'angoisse, de digestion, de troubles du sommeil, de manque de confiance en soi... Attention, Tai Ji et Qi Gong ne sont pas des méthodes de guérison miraculeuses mais une manière de revenir à l'équilibre, de le renforcer, de parvenir à une « grande santé » où se mêlent quiétude, tonus, joie et force... C'est cela le «grand combat» du Tai Ji.

Par ailleurs, cette force de la santé est aussi un renforcement musculaire et nous gardons toujours en tête le sens martial des techniques utilisées mais vouloir pratiquer le Tai Ji Quan comme une boxe pied-poing ou une forme de self-défense est illusoire. Le Tai Ji c'est un peu moins que cela... et beaucoup plus !

CAMC : Il y a différentes traditions de Qi Gong et des exercices très variés. Lesquels sont enseignés au CAMC et pour quelles raisons ? Est-il légitime d'enseigner le Qi Gong et le Tai Ji dans un même cours ?

Christian Martinez : Il existe des milliers d'exercices de Qi Gong qui sont plus ou moins rattachés à des courants spirituels (bouddhisme, taoïsme...) ou à des écoles de Tai Ji ou de Kung-Fu. Les exercices enseignés proviennent de différentes traditions mais ont été choisis car ils étaient très proches du Tai Ji de style Wu (circulation du Qi dans les méridiens curieux, principes de la force dans les déplacements, accumulation et expulsion du Qi...). Les deux disciplines ont pour but de faire circuler et d'accumuler l'énergie, mais le Tai Ji, moins répétitif, garde le sens de l'application martiale pour chaque mouvement. Les exercices de Qi Gong, plus lents et répétitifs laissent plus de temps pour comprendre et mémoriser les sensations énergétiques. Il s'agit donc de faire progresser la pratique d'une discipline par l'autre, à moins que ce ne soit l'inverse... ■

