



AU BORD DE L'EAU (水滸傳)

Un des 4 piliers fondateurs de la littérature chinoise

Au bord de l'eau (**Shuǐ hǔ Zhuàn**) est un grand classique de la littérature chinoise, mais un grand mystère entoure son écriture. Celle-ci est en effet attribuée à **Shi Nai'an**, illustre auteur ayant vécu au XIVème siècle. Pourtant, il semblerait que le roman soit le fruit d'une compilation de différents récits populaires. Comme toute légende, elle s'appuie sur des éléments réels, en l'occurrence une insurrection menée par **Song Jiang** à partir de 1114.

Ce roman apparaît alors comme le fruit d'une tradition orale, aux origines incertaines. De plus, le récit illustre une culture fonctionnant par analogies : faits historiques, mythes et croyances religieuses ne font qu'un. Ces particularités, intrinsèques à la culture chinoise traditionnelle, font d'Au bord de l'eau un roman à l'image de ce que peut être le **kung-fu**, tant sur la manière dont il s'est développé que sur l'angle par lequel il peut être appréhendé. Sa nature en fait quelque chose de mouvant, où chacun peut y apporter quelque chose de lui.

Et donc, concrètement, c'est quoi ? Au bord de l'eau conte l'histoire d'une bande de perce-bedaines et de casse-trognas animés par une grande soif de justice (et de vin). Le récit jongle entre des individus aux personnalités variées, voire tout à fait opposées, qu'une cause finira par rassembler. Leurs aventures feront grandir

une amitié d'acier à la vie à la mort entre ces hors-la-loi floués tantôt par le destin, tantôt par des puissants malhonnêtes à qui il s'agira de rappeler la vacuité de leurs existences...

Bien loin des récits manichéens, l'auteur peint avec beaucoup de subtilité une multitude de personnages complexes et profonds... considérés comme des soudards par les uns, et des héros par les autres. Car en effet, il ne faut pas s'y tromper : cette clique de joyeux drilles a une morale bien à elle !

Alors à qui conseille-t-on ce roman ? C'est bien simple : d'une part, les bagarres et les combats raviront les pratiquants de **kung-fu** amateurs d'histoires épiques. D'autre part, le style d'écriture soigné, ponctué par des descriptions minutieuses, plongera les amateurs de la culture chinoise traditionnelle dans le tableau d'un contexte historique tumultueux. La lecture d'Au bord de l'eau s'avère donc incontournable pour tout pratiquant de notre cher **wuguan** !

texte de Paul-henri



Wu Song tuant un tigre

Passage de grade

Le CAMC organisera le passage de grade de Kung-fu pour les enfants et les adolescents le samedi 10 juin 2017 à 14h au Wuguan. Pensez à amener les livrets d'évaluation de vos enfants. Le passage de grade de Kung-fu pour les adultes sera programmé le mardi 13 juin 2017 à 19h au Wuguan.

Stage de Kung-fu

Cette année le stage de fin d'année se déroulera du samedi 24 au lundi 26 juin 2017 de 9h30 à 12h et de 14h à 17h au Wuguan. Il aura pour thème l'apprentissage des doubles bâtons de Tang Lang Quan. Ce stage sera encadré par Cissou et sera ouvert à tous les pratiquants des sections Kung-fu du CAMC.

La partie commune :

.Échauffement, étirements, souplesse.

.Travail de Musculation (séries d'abdos, pompes, mouvement du chat...).

.Travail de cardio (série de coups de pied, de coup de poing et de balayages...).

La partie armes :

.Partie technique avec applications à deux.

.Partie Taolu avec apprentissage des doubles bâtons de Tang Lang Quan.

Prix du stage : 50€ ou 25€ par jour.

Pensez à apporter un casse-croûte pour 12h. et à réserver auprès de votre enseignant référent.

Pour ce stage vous munir de deux bâtons de 70 cm chacun.

Restez au contact
www.kungfufrance.com

facebook : CAMC

Bulletin du CAMC

Le magazine du Conservatoire des Arts Martiaux Chinois d'Aix-en-Provence n°3 année 2016-2017

Interview Maître JUNG Yung Hwan



Sam. 1 Juillet
Fête de fin d'année

Roman
Au bord de l'eau

Tai Ji Quan
Le Tui Shou

LE MOT DU PRÉSIDENT :

Si vous ne l’avez pas encore rencontré, vous en avez tous entendu parler ! Plus qu’un enseignement, Maître JUNG Yung-Hwan a transmis au CAMC un savoir immense et une conception très particulière des arts martiaux chinois. Après avoir étudié près de 20 ans à ses côtés, les enseignants du CAMC s’efforcent aujourd’hui de conserver et de transmettre son art avec fidélité, rigueur et passion. Si le terme « Maître » est parfois quelque peu galvaudé en France, il prend tout son sens dans la langue chinoise : « shi fu ». Plus qu’un enseignant, le shi fu incarne - dans la plus pure tradition chinoise - un homme dont la posture de vie est celle d’un dévouement totale à la transmission de son savoir et de son art à un élève, autrefois appelé « disciple » qui, une fois formé, aura pour mission de le transmettre à son tour. L’aspect philosophique est ici très fort. Une forme de « filiation morale » naît alors. Les disciples « éduqués » par le même maître formeront une communauté appelée « soeurs et frères de kung-fu ». Ils alimenteront ainsi un esprit de confraternité entre eux qui survivra à leur maître.

Si le CAMC a aujourd’hui une vision plus moderne des arts martiaux, il reste vigilant à conserver une forme de tradition dans la transmission du savoir, chère à Maître JUNG. En lui dédiant ce sixième numéro du Bulletin du CAMC nous avons souhaité lui rendre hommage.

Romain MICALEF,
Président du CAMC

QU’EST-CE QUE LE TUI SHOU ?



Tui Shou de la forme Wu (Hao)

Le **Tui shou** 推手, ou « mains collantes » est une pratique spécifique des arts martiaux chinois. Souvent traduit par l’expression « poussée des mains », cet exercice propre aux arts dits internes implique une pratique à deux. Les paumes, les poignets, voire les avant-bras des deux pratiquants sont en contact constant, permettant l’expression de la force de l’ensemble du corps (**zheng ti li**). Partie intégrante de l’entraînement du **Tai ji Quan**, cet exercice à courte distance permet ainsi de retrouver le sens martial d’un art qui l’a progressivement perdu. Les écoles **Yang**, **Chen** ou **Wu (Hao)** ont chacune développé leurs formes propres à une ou deux mains, avec et sans déplacement et leurs postures spécifiques plus ou moins basses. Toutefois, l’essence de la pratique reste la même : « développer le ressenti ou “l’écoute du corps” entre les deux partenaires (**ting jing** 听勁), comprendre les forces que chacun exerce (**dong jing** 懂勁), et les transformer à son propre avantage (**hua jing**) ». Les exercices de base se font en prenant

contact avec une main, sur place, en étudiant les différentes directions de force (**hun yuan li**) : pousser, tirer, dévier, monter, descendre. Puis, à deux mains, sur place et en déplacement. L’exercice demande d’adhérer au partenaire, le coller lors de chacun de ses mouvements, et suivre tout changement de direction. Le **Tui shou** met l’accent sur l’enracinement du corps, notion que l’on retrouve tout particulièrement développée dans le **Zhuang gong** (pratique de la méditation debout), souvent présentée comme complémentaire. Une pratique régulière développe une grande sensibilité au déplacement de son adversaire, à son intention et permet de mieux absorber les assauts et de pas être déséquilibré. Phase indispensable à la préparation du combat, le **Tui shou** n’est toutefois en aucun cas comparable à la réalité du combat libre. Toutefois, cela peut aider le pratiquant à s’évaluer dans son niveau de pratique.

A l’opposé de la force brute, le **Tui shou** développe une force harmonieuse « qui enroule et qui continue comme un fil de soie qui s’étire », permettant ainsi de toucher du doigt les notions de plein et de vide (**ying / yang**) chère à la culture chinoise.

« Le corps souple du dragon n’a pas de forme fixe, il ondoie et se courbe dans tous les sens, se contracte pour se déployer, se replie pour progresser ; il épouse si bien les nuées que, toujours porté par elles, il avance sans se dépenser ».

texte de Timothy

RÉSERVER VOTRE SAMEDI 1 JUILLET !

Le Conservatoire des Arts Martiaux Chinois est heureux d’inviter tous ses adhérents et leur famille à la fête de fin d’année qui aura lieu au magnifique Domaine du moulin à Trets !

Après une dure année de pratique et un passage de grade intense, le moment sera venu de nous détendre et de prendre « enfin » du bon temps !

Les membres du bureau du CAMC vous ont concocté une belle journée qui débutera à midi par un petit apéritif. S’ensuivra la remise des diplômes du passage de grade ainsi que l’assemblée générale de l’association. Après ces quelques formalités, il sera venu le temps de nous restaurer autour

de bons petits plats offerts par le CAMC. Jusqu’à 19 heures la journée sera ponctuée de différentes activités et de surprises ! Un concours de pétanque sera organisé avec des cadeaux à la clé. Le tout dans une ambiance musicale électrique assurée par le groupe du CAMC ! Et oui nous avons même un groupe de musique !



Domaine du Moulin - Trets

INTERVIEW DE MAÎTRE JUNG YUNG-HWAN



Maître Fu Zhongwen et Maître Jung

CAMC : Maître JUNG Yung-Hwan, pourriez-vous revenir sur votre jeunesse ainsi que votre parcours ?

Maître JUNG : Je suis né en 1950 en Corée du Sud, à Séoul. Ma rencontre avec le Maître **ZHAO Fujian**, à l’âge de 13 ans, fut capitale dans la suite de mon parcours. Il m’enseigna différents styles de kung-fu externes comme le **Tang Lang Quan** (la boxe de la menthe religieuse), le **Shaolin Quan** (la boxe de l’école de Shaolin) ou encore le style **Chen de Tai Ji Quan**. Si mon appétence pour le kung-fu était déjà grande à l’époque, je ne pensais cependant pas en faire mon métier. J’ai par la suite entamé des études de philosophie que j’ai continuées à Taiwan. Là-bas, j’ai pratiqué avec le maître de **Mizong Quan** (la boxe du labyrinthe) **Wu Sanzhu**, rencontré plus tôt en Corée. Lorsqu’il a souhaité consacrer l’essentiel de sa pratique au **Qi Gong**, il m’a chargé de continuer à enseigner le **Mizong Quan** à ses élèves. C’est à cette même époque que j’ai rencontré Maître **HUANG Guozhen**, alors président de la section du Bagua Zhang de la Fédération de Kung-Fu de Taiwan. Il m’enseigna le **Bagua Zhang** (la boxe des huit trigrammes), le **Xin Yi Quan** (la boxe du coeur et de l’esprit) et le **Baji Quan** (la boxe des huit extrémités). Ma pratique du kung-fu à Taiwan était assez solitaire mais je retournais voir régulièrement mes professeurs pour qu’ils me corrigent et qu’ils peaufinent ma formation.

CAMC : Pour quelle raison vous êtes vous installé en France ?

Maître JUNG : Après être resté plus de cinq ans à Taiwan, je suis arrivé dans le sud de la France pour soigner un ami malade en utilisant l’acuponcture chinoise et la manuponcture coréenne. Je ne suis ensuite jamais reparti. J’ai alors achevé mes études de philosophie à la faculté d’Aix-en-Provence et j’ai commencé à enseigner les arts-martiaux à titre professionnel. Comme l’avait fait à son époque mon maître de **Mizong Quan**, je me suis progressivement tourné vers les pratiques plus internes comme le **Tai Ji Quan** et le **Qi Gong**.

CAMC : Êtes-vous par la suite retourné en Chine pour parfaire votre formation ?

Maître JUNG : Oui, à plusieurs reprises. Donnant des cours toute l’année, j’y retournais le plus souvent l’été. J’y ai rencontré, notamment à Shanghai, de nombreux héritiers de styles de kung-fu et de **Tai Ji Quan** comme Maître **LU Shaojun** pour le **Xin Yi Liu He Quan** (la branche dite « musulmane » du **Xin Yi Quan**) ainsi que Maître **FU Zhongwen**, disciple de **YANG Chenfu**, avec qui j’ai poursuivi mon étude du style **Yang de Tai Ji Quan**. À Beijin, j’ai fait la rencontre de Maître **LIU Jingru** qui m’enseigna une autre forme de **Bagua Zhang** et de **Xin Yi Quan**. Enfin, j’ai pratiqué le style **Chen de Tai Ji Quan** avec Maître **FENG Zhiqiang**, disciple de **CHEN Fake**.

CAMC : Pour quelle(s) raison(s) avez-vous orienté vos recherches vers les styles internes et énergétiques ?

Maître JUNG : Lors de mes recherches j’ai découvert l’existence d’une pratique assez spéciale : le **Zhang Gong**. Il s’agit d’une posture de méditation consistant pour le pratiquant à rester debout en position statique en fléchissant légèrement les genoux et en formant un demi-cercle avec ses bras. Cette pratique m’est apparue de grande qualité, notamment pour travailler sur l’énergie et entretenir la santé. À partir de 1998, je suis donc parti étudier ce style en Chine, à Nanshang, avec Maître **WANG Anping**, son fondateur. Il avait étudié avec **WANG Xiangzhaï**, lui-même fondateur du **Yiquan**. Cette pratique, à la fois profonde et subtile, m’a beaucoup apporté d’un point de vue personnel. L’enseignement de Maître **WANG Anping** m’éclaira considérablement sur la pratique du **Zhang Gong** et bien au-delà.

CAMC : Que pratiquez-vous aujourd’hui et quel est votre regard sur les arts martiaux de manière générale ?

Maître JUNG : Je pratique essentiellement le **Hun Yuan Gong** de **WANG Anping** ainsi que le style **Wu Hao** de Tai Ji Quan que j’ai appris avec **WANG Mu Yin**, héritier du style. Je me concentre sur ces deux pratiques car elles augmentent mon énergie, conservent ma santé et me procurent un certain bien-être. Mon regard sur les arts martiaux - entendus comme styles de combat - est assez critique. Il me semble qu’il n’est plus nécessaire de devenir un grand combattant aujourd’hui. Les risques de se faire agresser dans la rue existent toujours mais dans une moindre mesure qu’à une certaine époque. Il est alors plus intéressant, selon moi, de se concentrer sur les pratiques internes notamment parce que nous vivons dans une société où les maladies dues à l’anxiété sont de plus en plus nombreuses.