



Elèves lors de la pose de la stèle du Maître

ZOOM SUR UN GRAND MAÎTRE : DONG HAI CHUAN, FONDATEUR DU BA GUA ZHANG

Dong Hai Chuan (董海川) est le fondateur du **Ba Gua Zhang**, « paume des huit trigrammes », (八卦掌), du moins dans sa forme actuelle. Né au début du XIX^{ème} siècle dans la province du Hebei, il décèdera le 25 octobre 1882 à Pékin. Issu d'une famille d'agriculteurs et peu intéressé par le travail au champ, **Dong Hai Chuan** présente très tôt de grandes aptitudes au combat. Les éléments bibliographiques connus de ce grand maître font état d'une véracité historique assez largement discutable au regard de l'absence de sources. Elles sont plutôt de l'ordre du mythe et de la légende. Une d'entre elles revient sur l'accession de **Dong Hai Chuan** à la célébrité lorsqu'il était eunuque au palais de l'Empereur **Qing**. Lors d'un banquet impérial les serveurs, dépassés par le nombre d'invités, avaient du mal à satisfaire tout le monde. La capacité de **Dong** à se mouvoir et la facilité avec laquelle il remplissait ses tâches attira l'attention de l'Empereur, fasciné par une telle dextérité. Il lui demanda de bien vouloir faire une démonstration de ses talents devant tous les invités. **Dong Hai Chuan** accepta et exécuta alors quelques mouvements qui enthousiasmèrent les convives. L'Empereur, impressionné, le nomma sur-le-champ instructeur en arts martiaux au palais impérial. C'est étonnement la boxe de shaolin qu'il enseigna aux soldats de la garde impériale, alimentant un

peu plus la légende entourant le **Ba Gua Zhang**. Un autre mythe retrace le combat légendaire de **Dong Hai Chuan**, défié par **Guo Yunshen**, grand maître de **Xing Yi Quan**. Après 3 jours de combat ininterrompu, aucun des deux adversaires ne sortit vainqueur et une grande amitié s'en serait suivie ! Une stèle funéraire érigée par les élèves de **Dong Hai Chuan** en 1883, rapporte qu'entre l'âge de 30 et 50 ans, il aurait voyagé en diverses provinces pour parfaire ses connaissances en Kung-Fu avant de s'établir à Pékin pour servir comme eunuque et enseigner le **Ba Gua Zhang** à l'extérieur de la Cité interdite. Les noms de 57 d'entre eux sont gravés sur cette stèle mais il est probable qu'il y en ait eu plus. Parmi ses élèves, certains deviendront de grands maîtres, fondateurs de différents courants du **Ba Gua Zhang**, tels que **Cheng Ti Hua**, à l'origine de la forme **Cheng**, ou encore **Li Cun Yi**, à l'origine de la forme **Long Xing**.



Tombe de Dong Hai Chuan

Nouvel An Chinois

Cette année deux dates importantes !!

Le CAMC organise une soirée pour le nouvel an chinois qui se tiendra le 17 février dès 19h30 à la salle des Floralies à Aix !

Cette année nous invitons l'association PONTASIO dont l'objet est la promotion de la langue et de la culture chinoise auprès des enfants. Ils nous présenteront un beau spectacle pour l'occasion ! Comme chaque année, des démonstrations de Kung-Fu et Tai Ji Quan seront au programme. La ville d'Aix-en-Provence sera aussi associée à cet événement et le Consul de Chine de Marseille devrait nous honorer de sa présence. Nous demandons à tous les participants de bien vouloir signaler leur présence auprès de leur professeur. Alors, nous espérons vous y voir nombreux !!!

En marge de cet événement le CAMC participera à la parade organisée par le consulat de Chine à Marseille le samedi 24 février de 13h à 17h sur la Canebière avec de nombreuses démos.

Les Stages

- . Stage de Kung-fu enfant sera organisé le samedi 24 février de 10h à 12h à la Maison du Tao.
- . Stage de Combat sera organisé le dimanche 18 février à la Maison du Tao de 9h30 à 18h à la Maison du Tao.
- . Stage de l'épée de Taiji sera organisé le dimanche 4 mars de 9h30 à 18h à la Maison du Tao.

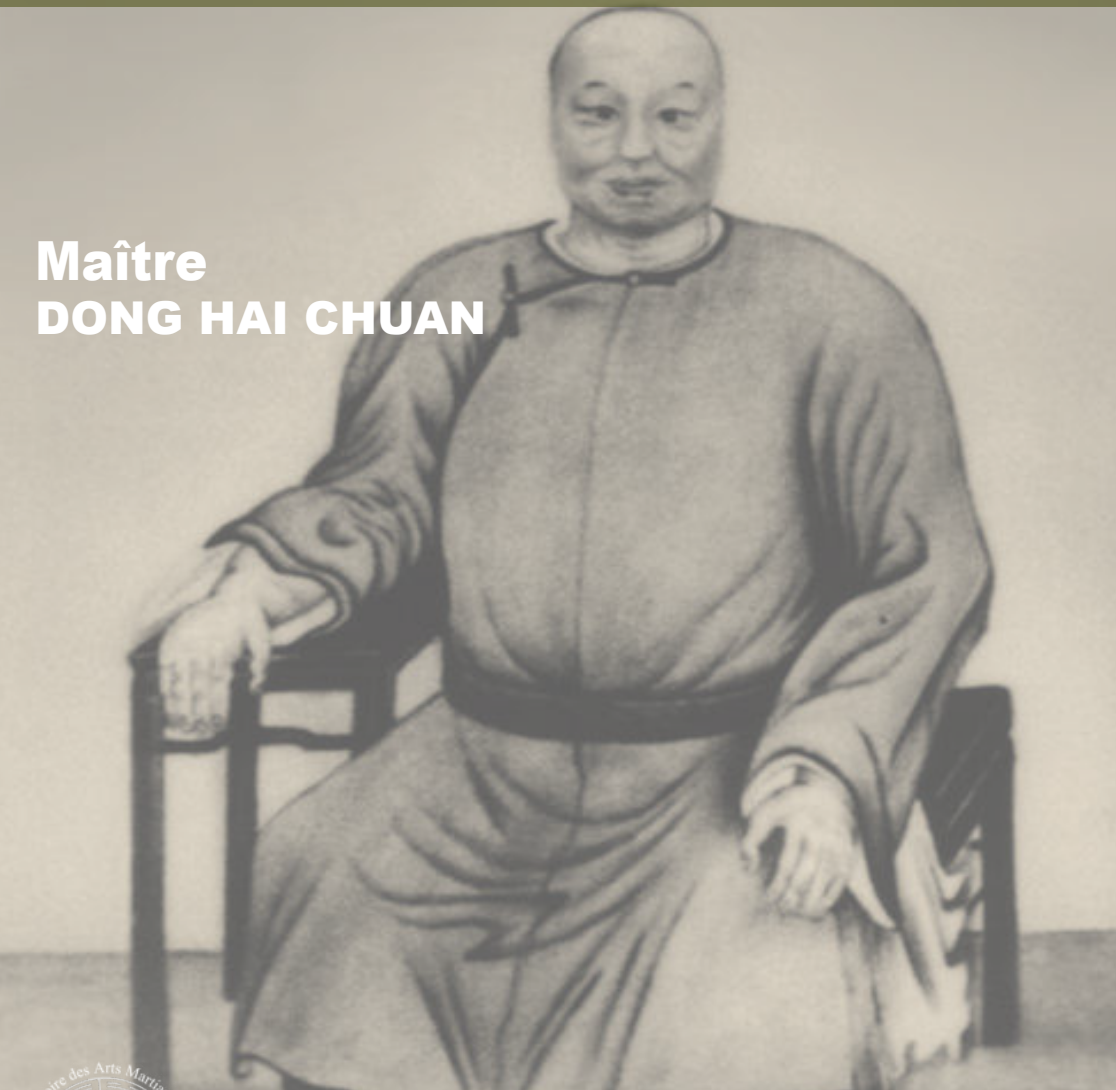
Restez au contact
www.kungfufrance.com

facebook : CAMC

Bulletin du CAMC

Le magazine du Conservatoire des Arts Martiaux Chinois d'Aix-en-Provence n°2 année 2017-2018

Maître DONG HAI CHUAN



Flash back
sur Noël au CAMC

Énergétique
le Fajing

Kung-Fu
L'atelier Cardio

LE MOT
DU PRÉSIDENT :

Je m'associe aux membres du Conseil d'administration et aux enseignants du CAMC pour vous souhaiter une bonne année 2018 ! Si - en ces temps - les bonnes résolutions sont d'usage, nous espérons que l'investissement dans la pratique des arts martiaux chinois en fera partie. Résolution de taille lorsque l'on sait qu'elle ne se limite pas à l'exercice physique mais qu'elle est bien plus large, englobant en son sein philosophie et hygiène de vie quotidiennes et rigoureuses. Les « bonnes » résolutions devront donc durer, la voie du Tao s'inscrit dans le temps long ! Pour cette nouvelle année, l'équipe du CAMC veillera à être toujours plus à l'écoute et disponible pour ses adhérents. Nous avons fait de notre mieux au premier trimestre, malgré le changement de salle et d'horaires au gymnase de la Nativité, légèrement déstabilisant pour la team kungfu. Les premières activités vacances de la Toussaint pour les kungfu kids ont été un franc succès. La prochaine édition est déjà en préparation ! Le deuxième trimestre sera aussi chargé en événements. Cette année, en plus du nouvel an chinois organisé par le CAMC le 17 février à la salle des Floralies, nous défilons sur la Canebière aux côtés de la communauté chinoise de Marseille pour célébrer l'année du chien. Concernant les nombreux stages prévus à la Maison du Tao, l'un d'entre eux se déroulera pour la première fois en Corse au mois d'avril. Pratiquer le kung fu sur l'île de Beauté, il fallait y penser ! Je vous laisse deviner qui est à l'initiative de ce beau projet...

Romain MICALET,
Président du CAMC

RETOUR SUR LE NOËL DU CLUB



Entre celui des enfants et celui des adultes, les Noël's organisés en décembre par le CAMC ont été l'occasion de se retrouver et de partager un moment convivial en dehors du tatami ! Nous avons toujours donné une importance certaine à ce type de célébrations. Non pas que symboliquement « Noël » soit important pour nous, mais parce qu'il nous donne l'occasion de nous rassembler et de faire la fête, participant ainsi à renforcer les liens entre « sœurs » et « frères » d'arts martiaux. Les bons rapports entre pratiquants sont pour nous un élément central de l'âme du club. Souder d'années en années, les liens du groupe ont fait de nous une grande famille dans laquelle chacun a sa place et tient un rôle. Cette vision des arts martiaux doit être transmise en premier lieu aux enfants et adolescents du club. A ce titre, le Noël des kungfu kids était l'occasion, cette année encore, de passer un moment léger et festif autour d'un petit

goûter préparé par les enseignants Vanessa et Pierre. Le père Noël est bien évidemment passé et a gâté tout le monde ! Les petites figurines mystères tirées au hasard par les kids ont très vite fait l'objet de spéculation et d'échanges entre eux ! Les adultes n'étaient pas en reste et ont pu se retrouver pour festoyer le 7 décembre dernier au restaurant la Pizza. Jean-Louis, le maître des lieux, nous a fait l'amitié de nous proposer un menu aussi bon qu'accessible. Nous en profitons pour le remercier chaleureusement. Il est temps maintenant de perdre les quelques calories récoltées au pied du sapin en se remettant sérieusement à l'entraînement !!!



LE NOUVEL ATELIER CARDIO

L'atelier cardio mis en place cette année, sous la responsabilité de Guillaume, est un excellent complément aux entraînements de **Kung-fu**. Il a été conçu autour de trois principes (la progression, l'alternance et la diversité) et autour de trois secteurs du corps (les membres supérieurs, le tronc et les membres inférieurs). Les exercices ont été établis selon des objectifs simples : soit renforcer les muscles déficients dans une optique de rééquilibrage, soit renforcer les muscles spécifiques nécessaires à la pratique du **kung-fu**. Cet atelier cherche avant tout à renforcer

le schéma musculaire idéal pour un pratiquant d'arts martiaux qui doit allier de façon harmonieuse force et vitesse. A en croire la quinzaine de participants, les résultats sont au rendez-vous !



Le concept de **fajing** (發勁, pinyin: fā jìn) ou **Fajing**, se réfère à la qualité d'un mouvement élastique, une pulsation ou une onde, exécutés avec explosivité. Afin de tenter de visualiser ce dont il s'agit, pensez à un serpent se ramassant sur lui-même (compression d'énergie) et attaquant d'un coup (relâchement d'énergie). Un auteur d'ouvrages d'arts martiaux et enseignant, Erle Montague, souligne un trait distinctif du fajing lorsqu'il dit que « le **fajing** n'est pas un mouvement rapide, ce n'est pas un mouvement très rapide, c'est un mouvement explosif ». Montague compare le fajing au mouvement de tremblement du corps entier, inconscient et explosif tel que cela arrive lors d'un éternuement. **Kumar Frantzis**, autre auteur spécialiste des arts martiaux, définit le « **fa** » comme étant « décharger, relâcher, expulser, libérer ou projeter » et « **jing** » la « force ». **Liu Xing-Han** et **John Bracy** définissent le fajing comme étant une émission de force basée sur un timing de plus en plus précis. **Michael Babin** décrit le fajing comme « l'énergie d'un fouet dont la force est transmise, sur toute sa longueur, dans une onde, jusqu'à sa libération, à sa pointe ». Enfin, le Docteur **Yang Jwing-Ming** définit le fajing comme « utilisant le Yi (esprit ou intention) pour transporter le **Qi** (énergie bio-électrique intrinsèque) ». Il ajoute qu'il faut « utiliser le **Qi** pour exciter le **Li** (Force musculaire) ».

A partir de ces définitions, il apparaît clairement que le fajing n'est pas simplement l'expression de la force brute. Les effets d'un coup percutant sont limités à une perturbation superficielle des tissus du corps. Une pénétration profonde d'un coup avec fajing produira un plus grand degré de choc hydrostatique et occasionnera une plus grande perturbation du système interne. Le **fajing** est considéré par beaucoup comme étant la forme d'expression physique d'énergie la plus sophistiquée dans le monde des arts martiaux.

LE FAJING (發勁)

Afin de mieux comprendre le concept de **fajing**, il est intéressant d'examiner la théorie du **jing**, projetée dans le processus résultant du **fajing**. Bien qu'il y ait diverses définitions du mot **jing**, celle qui nous intéressera est celle du processus neuro-musculaire impliqué dans l'unité du corps et de l'esprit. Ce sont trois éléments inséparables, impliqués dans le **jing** ou **yi** – l'esprit, **li** – l'énergie musculaire, et **qi** – la force vitale bio-énergétique. Faisons de la real-analogie. Imaginons que vous vous réveillez un jour en possédant miraculeusement la force musculaire (**li**) d'un champion olympique d'haltérophilie. Poussons la fantaisie un peu plus loin et imaginons aussi que vous recevez la grande volonté de l'athlète, son pouvoir de concentration, et la compréhension intellectuelle de la biomécanique des compétitions d'haltérophilie (**yi**). Surprise ! Les résultats de vos plus gros efforts sur l'aire de compétition vont tomber bien loin de l'idée d'un surhomme imaginaire. L'explication de cette ironie est que vous n'avez simplement pas payé votre dû en entraînement dur, pour commander à répétition (**yi**) votre flux d'énergie bio-électrique (**qi**) en activant le système squelette-musculaire (**li**) nécessaire pour des performances supérieures d'haltérophilie. Chaque composant est nécessaire pour que le processus apparaisse et en tant que pratiquant d'arts martiaux, il est nécessaire de perfectionner les trois éléments de façons à la fois isolées et simultanées.

Les mouvements de **fajing** sont coordonnés avec le cycle de la respiration pour maximiser leur force. Sur ce point, le Dr **Yang Jwing Ming** explique que la respiration est fréquemment retenue au moment ultime de la frappe pour maximiser la concentration musculaire. Cette observation est parfaitement corrélée avec le modèle du **Ba Ji Quan** ou du style **Chen** en **Taiji** dans lequel la respiration circulaire est expulsée sur une expiration lors d'une frappe ou d'un blocage.

