



ZOOM SUR UNE ARME DE TAIJI QUAN : LA HALLEBARDE DU STYLE CHEN

La hallebarde est l'arme la plus ancienne du **style Chen**. On dénombre plusieurs appellations comme la « hallebarde de printemps et d'automne », la « hallebarde de croissant de lune du dragon vert » ou encore le « grand couteau ». Caractérisée par des mouvements puissants et amples, la hallebarde est une arme lourde et longue qui nécessite un haut du corps puissant et un enracinement au sol très stable pour être pratiquée librement. L'apprentissage de cette arme permet au pratiquant d'acquérir une grande précision du geste, une décontraction du corps malgré le poids de l'arme et une fluidité de tout le corps et dans toutes les directions. L'enchaînement d'origine comprenait 30 mouvements d'après les récits et textes de la **famille Chen**. Chaque mouvement de cette forme a donné naissance à un poème de sept caractères qui - lorsqu'ils sont pris dans leur intégralité - racontent l'histoire du **général Guan**, un guerrier célèbre de la période agitée des Trois Royaumes de l'histoire de Chine. **Chen Wangting** (陈王庭) alias **Zhouting**, fondateur du style Chen de Taiji quan, aurait largement contribué à faire de l'hallebarde une arme centrale dans sa pratique. Originaire de la province de **Henan**, il serait né en 1600 à **Chenjiagou** et mort en 1680. Il était commandant des forces des garnisons du comté de Wenxian sous la **dynastie Ming**. Il était aussi connu pour être un grand érudit de son époque.

D'après les écrits familiaux, c'est après la chute de l'**Empire Ming** qu'il retourna dans le village de **Chenjiagou**, comté de **Wenxian**, province du **Henan** et décida de créer un nouveau système de combat qu'il enseignera plus tard à ses enfants. Toujours d'après les écrits de la **famille Chen**, la composante technique de sa boxe s'inspira du « Nouveau traité sur l'efficacité militaire » (**Jixiao Xinshu**, 紀效新書) du **général Qi Jiguang** (1528–1588) de la **dynastie Ming**, un classique de la littérature militaire chinoise et de sa grande maîtrise du sabre. Il convient toutefois de mentionner qu'un certain **Jiang Fa** (combattant rebelle ayant mené l'attaque du Mont Song sous la dynastie Qing) venu chercher refuge dans la maison Chen, aurait joué un rôle – dont il est difficile de mesurer l'importance - dans la création de la boxe de la **famille Chen** ainsi que dans la création du taolu de l'hallebarde dont il était expert.



Maître Chen Xiaowang

Passages de Grade

Le CAMC organisera le passage de grade pour les enfants et les adolescents **le mercredi 13 juin 2018 à 15h** 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 19 juin 2018 à 19h** au Gymnase de la Nativité et le rattrapage aura lieu **le jeudi 21 juin à 19h** au même endroit.

Stage de Kung fu

Le dimanche 3 juin de 9h à 12h et de 14h à 17h, un stage de révision en vue du passage de grade sera organisé. Ce stage sera ouvert à tous les pratiquants de Kung fu désireux de réviser une dernière fois le programme. Pensez à réserver auprès de votre enseignant référent.

Fête de fin d'année

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 **le Samedi 23 juin 2018** de 12h à 17h chez Jean-Pierre et Marie-Élisabeth. 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 ! Réserver cette date sur vos agendas et prévenez les organisateurs de votre présence.

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 2017-2018

TAIJI QUAN LA HALLEBARDE

Interview
Une maman s'exprime

Santé
Le Tuī nà - 推拿

Flash back
Nouvel An Chinois



LE MOT
DU PRÉSIDENT :

Cette année s'achève sous les meilleurs auspices au CAMC ! La fête de fin d'année du 23 juin prochain sera l'occasion de revenir une dernière fois sur les moments forts qui ont marqué l'année. Si un article sur le stage de kung fu en Corse est prévu pour le numéro de la rentrée prochaine, nous pouvons d'ores et déjà vous rassurer : tout le monde est rentré sain et sauf de cette semaine d'entraînement intense rondement menée par Cissou. Dans ce numéro, nous reviendrons sur le nouvel an chinois organisé en février dernier. Événement incontournable auquel le CAMC est depuis toujours attaché, il était l'occasion de partager un moment convivial tous ensemble en célébrant l'année du Chien ! Nous reviendrons aussi sur les Tui na, massages traditionnels chinois. De nombreux maîtres d'arts martiaux les pratiquent. En effet, l'enseignement du Kung fu et du Taiji Quan est souvent associé à la pratique – en parallèle – de différentes formes de médecines douces comme, entre autres, les Tui na. Le zoom de ce numéro sera consacré à l'hallebarde. Souvent rattachée à différents styles de Kung Fu, elle est aussi bien présente dans la pratique du Taiji. Enfin, la maman d'un kung fu kid reviendra sur son expérience au sein du CAMC et sa vision du club. Bonne lecture et bonne fin d'année à toutes et tous !

Romain MICALEF,
Président du CAMC

LE NOUVEL AN CHINOIS DU CAMC



La nouvelle année chinoise, débutée le 16 février dernier, est placée sous le signe du Chien ! Souhaitant la célébrer dignement, l'Association du Conservatoire des Arts Martiaux Chinois d'Aix-en-Provence (CAMC) a organisé le samedi 17 février (salle des Florales) une soirée gratuite accompagnée d'un buffet chinois et ponctuée de spectacles de calligraphie, de chants traditionnels, ainsi que de démonstrations de kung fu et de Taiji Quan. A cette occasion, le CAMC a eu le plaisir d'inviter l'association Pontasio et ses membres (dont l'objet est de promouvoir la langue et la culture chinoise à Aix-en-Provence) afin de placer cette soirée sous le signe du partage. Ce moment convivial fut honoré par les présences du Consul général de Chine,

M. Zhu Liying, ainsi que de l'adjointe aux relations internationales, Mme Zerkani-Raynal, et de l'élu de Quartier, M. Eric Chevalier. « La fête du printemps (autre appellation pour désigner le nouvel an chinois) est l'occasion pour le CAMC de mettre en avant la culture chinoise dont sont bien évidemment issus et emprunts les arts martiaux comme le Kung fu et le Taiji Quan » nous explique Romain Micallef, président de l'association. Avec plus de 150 participants, cette soirée était une réussite ! Ce succès laisse augurer de prochaines et ambitieuses manifestations avec nos partenaires. Nous continuerons ainsi à participer avec modestie mais détermination au rayonnement de la culture chinoise dans le sud-est de la France.



ENTRETIEN AVEC LA MÈRE D'UN KUNG FU KID !

Il y a trois ans, lorsque mon fils m'a annoncé qu'il souhaitait pratiquer le Kung Fu à la place du football, j'ai entrepris des recherches pour lui trouver un club à Aix qui pourrait correspondre à ses attentes.... et aux miennes. J'étais alors attentive à plusieurs points : respect de l'autre, esprit d'équipe et de partage, apprentissage sérieux dans la bonne humeur, sécurité, valorisation des efforts de l'enfant... Après le cours d'essai, mon fils a tout de suite été emballé et je l'ai inscrit. Le CAMC a largement dépassé nos attentes de départ. Vanessa et Pierre sont des professeurs passionnés, compétents, entièrement dévoués et à l'écoute des enfants. Lors des cours, les enfants découvrent et

pratiquent de nouveaux jeux et activités taolu, bâtons, maniement de l'épée, jeux de l'aigle et du dragon. Ils sont tous ravis et impliqués ! Mais le CAMC ce n'est pas seulement pour nos enfants....le (gentil) virus atteint aussi les parents... Grâce aux nombreux événements organisés par le club, nous nous sommes naturellement intégrés dans la « famille » CAMC avec laquelle nous nous sentons bien : goûters pour les enfants, nouvel an chinois, salon du sport, passage des grades, fête de fin d'année, petit cadeau de Noël auquel les enfants sont désormais attachés...et tout cela dans une ambiance agréable et marquée par les valeurs fondamentales auxquelles nous sommes si attachés. Surtout ne changez rien !

Le massage « **Tuī nà** » (推捺 – pousser / saisir), est particulièrement répandu en Chine, soit en tant que technique de relaxation dans les salons de massage, soit comme outil thérapeutique dans les hôpitaux.



Cette pratique partage l'histoire millénaire de la médecine traditionnelle Chinoise, et ses traces d'existence les plus anciennes se trouvent sur des carapaces de tortues et des ossements qui servaient à la communication écrite et aux oracles sous la **dynastie Shang** (vers 1700 avant JC) avant l'invention des caractères chinois - faisant de lui le plus vieux massage énergétique au monde. Il semblerait que le **Tuī nà** ait été antérieur à d'autres branches de la médecine chinoise comme l'acupuncture, la pharmacopée ou la diététique. Ce n'est que sous la **dynastie Tang** (618-907), que la pratique des massages est intégrée et instituée dans l'académie impériale de médecine, via une section spéciale (académie impériale de massages). Le **Tuī nà** s'est développé dans l'ensemble de la Chine jusqu'à la **dynastie Qing**. Cette pratique fut interdite pendant la période post-impériale de 1911 à 1949, et de nombreux écrits et connaissances furent ainsi perdus. Mais le **Tuī nà** s'est maintenu dans les couches populaires qui lui ont permis de revivre dès 1949 avec l'avènement de la République populaire de Chine.

LE TUĪ NÀ (推捺)

Actuellement, on enseigne le **Tuī nà** comme champ d'étude séparé dans les principales universités de médecine traditionnelle chinoise. Les médecins de **Tuī nà** reçoivent la même formation exigeante que les acupuncteurs et les herboristes et jouissent du même niveau de reconnaissance professionnelle. Le Tuī nà, en plus d'être relaxant, est particulièrement utile pour soulager l'anxiété et le stress, favoriser la relaxation et le sommeil. Comme d'autres formes de massage, il peut être utilisé à titre préventif, afin d'encourager le mouvement du **Qi** (énergie vitale) et le Sang, via les différents méridiens du corps. Dans la pratique du **Tuī nà** on utilise les mains pour effectuer des mouvements précis (frotter, pincer, frictionner, étirer, tapoter, vibrer...) afin d'accroître l'énergie (**Qi**) du corps, faire circuler le sang et les fluides, réguler les fonctions des organes, lubrifier les articulations, favoriser leurs fonctions et accroître le bien-être, la santé du corps et l'esprit d'une personne. Les mouvements et manipulations utilisent un large éventail de techniques (plus de 300) que le praticien exécute au moyen des doigts, mains, poignets, coudes ou avant-bras sur une zone du corps précise. Les champs d'application du Tuī nà sont multiples. En Chine, plus de 50 maladies sont aujourd'hui traitées par les massages chinois. On l'utilise à des fins préventives et thérapeutiques autant chez les adultes que chez les enfants.

