



ZOOM : LA PRATIQUE DU QI GONG



Qi gong signifie littéralement « pratiquer le Qi », c'est à dire entraîner, exercer son énergie au souffle vital. L'expression est assez récente car la pratique du Qi Gong comme discipline à part entière est récente. En fait les très nombreux exercices de Qi Gong étaient d'abord pratiqués en complément de la médecine traditionnelle, des arts martiaux ou de la pratique spirituelle.

On repère encore les origines taoïstes des exercices qui insistent sur le lien entre l'homme et la nature. On dénombre aussi une grande partie des exercices de visualisation et de méditation qui ont des origines indiennes et plus particulièrement du bouddhisme. Enfin, le travail sur les articulations et la colonne vertébrale est certainement lié à la pratique médicale des Tui-na, mais à profondément enrichi les arts martiaux qui y ont vu un moyen de renforcer le corps. Cette profusion des origines est

toujours perceptible dans la multiplicité des écoles et des exercices proposés. Les différentes écoles de Kung-fu et Taiji Quan ont leurs exercices de Qi Gong, les traditions spirituelles et religieuses aussi. On dénombre même des exercices propres à certains villages ou même à certaines familles chinoises. Avec le temps, on a voulu donner un habillage théorique de plus en plus élaboré à ces pratiques énergétiques qui étaient avant tout des pratiques corporelles (y compris celle qui recourent à l'imagination). Les écoles taoïstes s'y sont particulièrement adonnées et sont même arrivées à composer des exercices particulièrement complexes, comme si l'on voulait faire coïncider la subtilité de la théorie à la pratique.



Passages de Grade

Le CAMC organisera le passage de grade pour les enfants et les adolescents le samedi 15 juin 2019 à 10h et le mercredi 19 juin 2019 à 15h au Wuguan. Pensez à amener les livrets d'évaluation de vos enfants. Le passage de grade de Kung fu pour les adultes est programmé pour le mardi 18 juin 2019 à 19h au Gymnase de la Nativité et le rattrapage aura lieu le jeudi 22 juin à 19h au même endroit. Pensez à remplir les feuilles d'évaluation.

Stage de Kung fu

Le dimanche 19 mai de 9h à 12h et de 14h à 17h, un stage de révision en vue du passage de grade sera organisé et animé par Guillaume. 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.

Stage de Taiji Quan

Le CAMC organise le samedi 8 juin 2019 un stage de Taiji Quan pour les adhérents du CAMC. Cet événement se déroulera de 9h à 12h et de 14h à 17h à la Maison du Tao et sera animé par les enseignants référents. Au programme l'apprentissage et le perfectionnement de l'épée du style Yang.

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 2018-2019



Kung-fu
Bâton de Shaolin

Tai Ji Quan
24 formes Chen

Flash back
Noëls du CAMC

LE MOT
DU PRÉSIDENT :

C'est sur l'année du Cochon que nous ouvrons ce nouveau numéro du Bulletin du CAMC ! La fête du Printemps est l'occasion de vous souhaiter à toutes et tous le meilleur pour les 12 prochains mois. Que votre pratique des arts martiaux chinois puisse se renforcer et constituer un pas de plus vers la perfection qui n'existe bien évidemment pas ! La Maison du Tao s'est parée de ces plus beaux atours pour vous accueillir : lanternes rouges, estampes et caractères portes-bonheur. Malheureusement, tous ces grigris chinois risquent de ne pas suffire à augmenter votre niveau sans transpirer et vous allez devoir encore travailler ! Heureusement, une belle équipe d'enseignants sera là pour vous accompagner et il convient de leur rendre hommage pour leur implication et leur passion. Nous pensons à Vanessa, Kevin, Guillaume, Jeff, Christian et Cissou. Un immense merci à vous, vous êtes le moteur du club. Avec le bureau de l'association, nous continuons à travailler activement pour vous proposer de nouveaux événements qui vous seront dévoilés bientôt. La seule chose que je peux vous dire est que vous ne serez pas déçus !

Romain MICALEF,
Président du CAMC

RETOUR SUR LES NOELS DU CLUB



Les Noëlés organisés en décembre par le CAMC ont été l'occasion de se retrouver et de partager un moment convivial en dehors du tatami ! Le Noël des adultes a suivi de quelques jours celui des enfants. C'était encore une belle occasion de nous rassembler et de faire la fête, participant ainsi à renforcer les liens entre « sœurs » et « frères » de Kung Fu et de Taiji i Quan. Ces moments alimentent les bons rapports entre pratiquants et c'est pour nous un élément central de l'âme du club. Le Noël des kungfu kids était l'occasion,

STAGE DE CHEN

Le 30 novembre dernier s'est tenu au CAMC un stage exceptionnel de Taiji Quan. C'était en effet la première fois que nous dédions un stage complet au style Chen ! Ce stage était animé par Maître Jung Yung-Hwan assisté de Julien et Yoann. Il s'est étalé sur une journée et a commencé par une explication des fondamentaux. Maître Jung est revenu sur l'histoire du plus martial des styles de Taiji Quan en donnant certaines clés de compréhension, notamment sur l'intérêt énergétique de cette pratique. Le reste de la matinée était centré sur l'apprentissage de la forme. C'est la version la plus interne et la moins martiale que le Maître a souhaité enseigner. Il s'agit de la forme que Feng Zhiqiang - son

cette année encore, de passer un moment léger et festif autour d'un petit goûter préparé par les enseignants Vanessa et Kevin. Le père Noël est bien évidemment passé et a gâté tout le monde ! Les petites figurines offertes aux 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 au restaurant « La table à fromage ». Nous avons dégusté un menu spécialement confectionné pour l'occasion, accompagné de bons vins rouges. Les calories accumulées pendant la soirée sont censées avoir disparu dès la première semaine de reprise de l'entraînement en janvier ! Ouf !!



maître - pratiquait à la fin de sa vie. Les positions sont plus hautes que dans la forme martiale et il n'y a pas d'explosion de fajing. L'idée est de se concentrer uniquement sur la circulation de l'énergie interne. Dans la seconde partie de la journée, l'enseignement s'est centré sur l'application des mouvements et leur signification. La toute fin d'après-midi était consacrée aux exercices de tui shou et à la révision de la forme. Pour finir cette belle journée, Maître Jung a fait une démonstration en exécutant la ladite forme apprise le jour même par les pratiquants du CAMC !

BÂTON POURFENDEUR DE DÉMONS DE L'ÉCOLE

SHAOLIN LUOHAN QUAN

Shaolin Luohan Quan (chinois : 少林罗汉拳) signifie « la boxe des Arhat de Shaolin », et est un nom générique pour beaucoup de styles de Kung Fu. Le style Luohan est l'un des styles le plus ancien et le plus représentatif du kung-fu de Shaolin. Les racines du style Shaolin Luohan remonteraient aux débuts du temple Shaolin. L'arme principale de cette école en était le « Bâton pourfendeur de démons ». Ce simple morceau de bois était surnommé « l'ancêtre des armes », car il est considéré comme la plus vieille des armes (une branche un peu dure faisait l'affaire pour être utilisé comme arme). Dans l'école de Shaolin Luohan Quan le bâton pourfendeur de démons - « mère de toutes les armes » - est la base de l'enseignement des armes avant de passer au maniement d'autres armes plus complexes (comme dans d'autres styles). D'après l'un des plus anciens manuels consacré à Shaolin, « shaolin gunfa chan zong » de Cheng Zongyou, le bâton Shaolin peut être en bois ou en fer. Si l'arme est en bois, elle doit généralement mesurer entre 8 et 9 pieds de long et peser de 3 à 4 livres. La circonférence de l'extrémité de base devrait idéalement être la taille du pouce et de l'index une fois réunis en cercle. Le bâton peut en réalité être composé de n'importe quel type de bois, bien que le style Shaolin ait souvent préféré ce que l'on appelle le « bois de cire blanche », qui est un type de troène à larges feuilles. Le bois serait également généralement trempé pendant une longue période dans une huile de lin ou une autre huile d'étanchéité, afin d'augmenter la durabilité et la durée de vie du bâtonnet. S'il est fait de fer, Cheng précise que le pratiquant doit mesurer entre 7 et 8 pieds et peser entre 19 et 21 livres. Bien que Cheng Zongyou n'était pas un moine mais un disciple laïc du temple, il aurait écrit et déployé de grands efforts pour faire connaître et préserver cette méthode originale du bâton de Shaolin afin d'accroître la renommée de ses maîtres et de promouvoir la réputation du Shaolin.

Le Bâton est devenu dans l'inconscient collectif l'arme symbolique des moines en raison de leur maîtrise mais aussi car le bâton correspondait à un des grands principes du bouddhisme ; celui qui interdit de faire saigner un être (très difficile à ne pas faire avec d'autres

armes classiques de l'époque). Son maniement repose sur huit principes de base (frapper (打, dà), piquer (蜇, zhe), contrer (抵消,díxiāo), manipuler (操纵,cāozòng), crocheter (钩, gōu), bloquer (塊, kuài), tourner (转, zhuǎn) et glisser (滑, huá).

La méthode de combat du bâton pourfendeur de démons a été construite autour de 18 mouvements de base à pratiquer seul et à deux adversaires face à face. Nombre des mouvements ayant certainement pour symbolique les 18 Dhatu (les six facultés des sens, les six objets des sens et les six consciences) ou les 18 chambres de Di Yu (chambres de punition des enfers). Une fois ces mouvements assimilés, le pratiquant passe à l'apprentissage de 8 combats imaginaires à deux, mettant en action tous les principes et les mouvements de base agrémentés d'autres mouvements de transition. Ces 8 combats imaginaires seront pratiqués en continu afin de ne former qu'un seul et long combat imaginaire. Enfin, l'apprentissage du bâton se terminera par 4 Taolu qui se pratiqueront - une fois maîtrisés - en un seul et long Taolu.

