

Voie de l'art dans le martial

Arts chinois, de Shaolin au Tai Chi Chuan

Le "wushu" - les arts martiaux chinois -, populairement appelé "kung fu", se divise en styles internes et externes. Quant au célèbre dicton : "Les poings du sud et les jambes du nord", il fait référence aux pratiques externes développées au nord et au sud du fleuve bleu, le Yang Tsé Kiang. Mais au-delà des styles, le "wushu" reste surtout une "musique". Pour vraiment savoir ce qu'une personne pratique, il faut lui demander quel style de musique et de quel instrument elle joue...

Style externe

Rapidité, puissance, poings-pieds et sauts
Élégance pour les arts du Nord de la Chine
Puissance pour les arts du Sud de la Chine

Tao Jeet Kune Do

La voie de la vérité dans l'efficacité martiale

Fruit des recherches de Bruce Lee, l'art du jeet kune do - "comment parer les coups" - ou la forme sans forme, est une synthèse de diverses techniques corporelles visant une efficacité simple, noble et naturelle : kung-fu wushu, wing chun, boxe française, boxe anglaise, danse du chachacha, sport, tai chi chuan... La noblesse d'attitude et la présence de l'esprit dans les mouvements sont primordiaux : le Tao du Jeet Kune Do demande un engagement total dans tous les actes de la vie. Une voie pour toucher son âme dans l'essence du combat.

Chang Chuan

Les arts du Nord

Le chang chuan - chang quan - du nord est réputé pour ses techniques de jambes, de sauts et de virevoltes. Cela en fait un style très spectaculaire et très apprécié des jeunes.

Nan Chuan

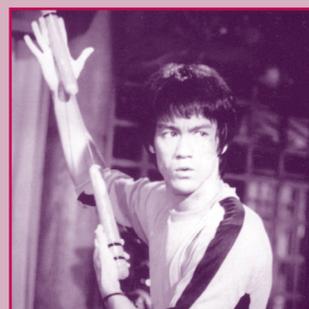
Les arts du Sud

Le nan chuan - nan quan - du sud privilégie les techniques de bras, les pas fermes, et les mouvements vigoureux. Il est sans doute à l'origine des arts martiaux japonais et du "kiaï", ce cri puissant et si caractéristique.

Le temple de Shaolin

La boxe des moines guerriers

Shaolin fut fondée il y a 1500 ans par le moine bouddhiste Boddhidharma, dans la province du Henan. Considéré comme un style du nord, le style de Shaolin comprend aussi des pratiques du sud. Il possède même une forme interne de tai chi chuan particulière au temple. C'est l'une des plus fameuses écoles d'arts martiaux dans le monde. Elle fut rendue célèbre en Occident par Bruce Lee et le feuilleton "Kung Fu". À l'image des moines guerriers de Shaolin, vous apprendrez simultanément la maîtrise interne du souffle et de la boxe inspirée du comportement animal : le tigre, l'aigle ou le singe. Sagesse et prouesse chevaleresque !



Shueï Jiao

L'art de la lutte chinoise

Ancêtre du judo, la lutte chinoise interdit les saisies de plus de cinq secondes ; ce qui rend sa pratique fluide et rapide.

Style interne

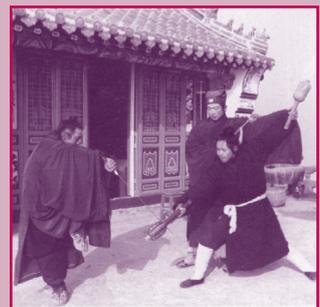
Intériorisation et lenteur des mouvements

. Poussées de mains - tui shou - mains collantes et applications martiales

Le temple de Wudang

La Mecque des arts taoïstes

A l'image du temple de Shaolin, le mont Wudang a connu ce qu'il y a de meilleur dans les pratiques dites internes.



suite (...)

A propos...

Les arts énergétiques font corps

L'implantation en France des différentes disciplines énergétiques (venues essentiellement d'Asie) ne se fait pas sans difficultés. Pour qu'une pratique se développe en France, il lui faut en effet être reconnue par le corps institutionnel et trouver le ministère dont elle dépendra. En ce qui concerne le Qi Gong, un problème d'ordre culturel se pose : sport ? art ? culture ? santé ?

Ainsi, l'Union Nationale des Arts Énergétiques du Corps vient de naître. Son objectif est de regrouper les associations et les fédérations autour des valeurs portées par le Qi gong et les autres arts énergétiques du corps. Ces valeurs sont : l'épanouissement physique et moral qui inclut les aspects de prévention, l'amélioration de la santé, le développement personnel, culturel et spirituel. Selon les critères défendus par l'Union auprès des institutions, le Qi gong et les autres disciplines énergétiques du corps ne peuvent être considérés comme un sport au sens retenu aujourd'hui par le Ministère de la Jeunesse et des Sports, L'Union souhaite faire reconnaître aux niveaux français et européens la différence fondamentale qui existe entre le Qi gong et les arts énergétiques d'une part, et le sport d'autre part.

Elle s'engage bien sûr à offrir aux futurs élèves et enseignants une formation de qualité selon le respect de règles communes établies par les différents groupements.

Pour tous renseignements :

Fédération des enseignants et associations du Qi gong

Dominique Casays :
10, rue de l'échiquier
75010 Paris

Convention nationale des arts classiques du Tao

Georges Charles :
26, rue des Prairies
75020 Paris

Fédération Européenne de Qi gong et disciplines affinitaires

Yves Réquena et Dominique Banizette
13, avenue Victor Hugo
13100 Aix-en-Provence

Ils seront là !

Les futurs championnats d'Europe de wushu (arts martiaux chinois) se dérouleront à Rotterdam du 2 au 8 octobre.

Bonne chance à tous nos champions :

Les techniciens :

Eddy Marie-Luce (tai chi chuan), Simon Laroche (chang chuan), Pierre Nguyen (nan chuan), Fares Zerou (chang chuan), Stéphane Daniel (nan chuan), Victoria Windholte (tai chi chuan) et Turam Bulent (nan quan)...

et les combattants :

Vang Moua (60 kg), Long Tacha (65 kg), Cyril Rousseau (75 kg), Stéphane Attely (80 kg) et Karim Taghbalout (90 kg).

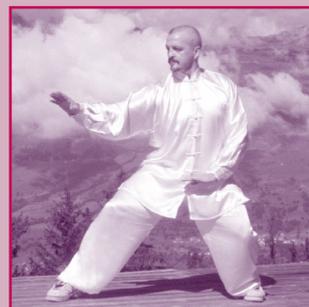
Voie de l'art dans le martial

Style interne suite (...)

Xing Yi Chuan

La puissance intérieure

La boxe d'union de la forme et de l'esprit descendrait, selon la légende, du général Yue Fei (1103-1142). C'est le plus direct et le plus sec des styles internes. La puissance des frappes et des parades est accentuée par des déplacements rectilignes et brisés. Le xin yi chuan, ou comment sentir sa puissance tout en pratiquant un art interne !

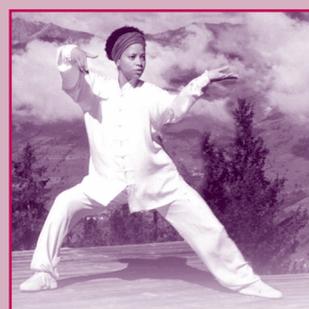


Tai Chi Chuan

La force sans forcer

Le tai chi chuan - tai ji quan - est la "boxe du faîte suprême". Les styles les plus populaires sont le Chen, qui descend de Chen Wangting (1600-1680), et le Yang qui porte le nom de son fondateur Yang Luchan (1799-1872). La boxe de l'ombre développe la coordination, la synchronisation et la souplesse. Elle vous permettra de prendre conscience de la puissance du "wu wei" - le "non-agir" -.

A l'origine, un art martial, le tai chi chuan est devenu pour le grand public une gymnastique de santé et de longévité.



I Chuan

La force qui jaillit

Le I chuan, la boxe de l'intention, ou dacheng chuan, la "boxe du grand accomplissement", fut élaboré par Wang Xiangzhai (1885-1963). Sans enchaînements, ce style privilégie la pratique de la posture de l'arbre jusqu'au jaillissement de la force, les "fa-jing", qui caractérise la puissance spectaculaire de ce style.

Tui Shou

L'art de "pousser" à deux

Tui shou signifie "poussées de mains". C'est l'application à deux des mouvements exécutés dans les formes, les "taolu". Un travail d'écoute et de toucher.



Pa Kua Zhang

L'art de la spirale

Le pa kua - bagua - est également appelé la "boxe des huit trigrammes" de Dong Haichuan (19e siècle). Le pratiquant se déplace en cercle autour d'un point fixe. Ses pas glissent en prenant appui sur la jambe arrière. Ce style, très esthétique, se caractérise par des techniques spiralées et tournoyantes à l'image des derviches tourneurs. Ses applications martiales originales restent néanmoins redoutables.

