



N° 1

YMAA

**CHARENTON - MONTREUIL
VINCENNES**

KUNG-FU TAIJI QIGONG

功 太 氣
夫 極 功

YMAAactus, LA REVUE

La revue interne de l'école Ymaa charenton
d'art martial externe, interne et énergétique Chinois

Trimestriel Avril 2007

SOMMAIRE

EN BREF....

Plusieurs infos...

Événement

Voyage à Hong kong (extrait)

GALERIE PHOTOS

Photos des Cévennes

EVENEMENTS PASSES

Divers évènements YMAA

Dossier

A) technique

Séquence d'étirements

J'ai lu, j'ai ...

Saison 2006 - 2007

AUTRES ÉCOLES

En France

EDITORIAL

Un mot du président

Enfin, elle est là ...

J'ai toujours désiré posséder une revue en français pour l'école. Je lisais la YMAA News en anglais, je dévorais le « Boletim Ymaa » en portugais, mais je restais sur ma faim ! Rien en français. Rien qui permette aux adhérents de notre association, aux élèves de langue francophone de partager, de s'informer, de découvrir la particularité de notre école.

Le site, www.ymaacharenton.com, fut le premier lien en français entre les élèves. Avec plus de 23 000 visites, il demeure un support virtuel ! Et même si nous sommes dans l'ère de l'informatisation, du numérique, du « palm pilot », le support papier n'a pas encore rendu l'âme.

Cette revue se veut, ouverte et pionnière dans l'école. Alors n'hésitez pas à m'envoyer vos textes, vos images, vos découvertes, pour étoffer nos articles. Toute participation (écriture d'article, photographies, traduction, présentation d'événement, etc.) de votre part sera la bienvenue.

Ce n'est pas ma revue mais votre revue.

MARQUES Victor

Président YMAA Charenton, Montreuil et Vincennes.



YMAAActus, LA REVUE

YMAA, LA REVUE

N° 01 - Premier Trimestre 2007

Revue éditée par le groupe YMAA Charenton, Montreuil et Vincennes,

Directeur de publication : MARQUES Victor

Rédacteur en Chef : MARQUES Victor

Coordination : LABIANO Patricia

Comité de rédaction : Aurélie Schmidt, Marco Magraner, Patricia Labiano et Victor Marques

Conception graphique : MARQUES Victor

Remerciements :

Traductions :

Impression :

Sponsors :

Sources :

YMAA Charenton

Fitness Quai 56

56 Quai des carrières

94 220 Charenton le pont

YMAA Montreuil

Dojo Cinéma

35 rue du progrès

93100 MONTREUIL

YMAA Vincennes

Centre Arkanciel

17 rue de Paris

94 300 VINCENNES

www.grueblanche.com

Téléphone : +33 (0) 6 82 04 33 11

Messagerie : ymaacharenton@yahoo.fr

En BREF ...

Spectacles**Démonstration**

Le 22 avril 2007, démonstration de certains élèves lors d'un festival « sport », à Porte de Bagnolet. Pour plus d'information. Pour plus d'informations, téléphonez !

Culture

Le musée Cernuschi, propose une exposition basée sur Pagodes et Dragons, exotisme et fantaisie dans l'Europe Rococo.

Combat

Pour la 1ère fois en Europe, BOXE KHMERE à BERCY le 16 juin 2007 à 20h, deux combattants cambodgiens affronteront deux français

Cinéma

Actuellement sur les grands écrans
La Cité Interdite
(Zhang Yimou)

Entre Shakespeare et les contes chinois, cette œuvre cinématographique, vous emmène à la découverte d'un lieu classé patrimoine de l'humanité. Ce film est à voir malgré le manque d'action de la première partie du film. La deuxième partie, où meurtres et combats s'enchaînent, est plus dynamique. Trahison, mensonge, amour, pouvoir et infidélité sont des thèmes illustrés tout au long du film. Mais la lenteur des actions ne permettent pas de maintenir une attention constante pour pouvoir en tirer des enseignements immédiats. Dommage ! Comme dans « Hero », les couleurs vives des uniformes des soldats, les décors et les milliers de figurants donnent à ce film un esthétisme un peu trop « flashy » mais agréable à regarder.

**Livre**

Un nouvel ouvrage de la collection «Taïchi-chuan supérieur» qui traite notamment d'un des aspects du taïchi-chuan oublié par les méthodes modernes trop orientés sur la santé : l'autodéfense. Bien que, le taïchi-chuan soit universellement reconnu comme un art capable d'améliorer la santé, il n'en demeure pas moins un art martial. C'est cet aspect martial des origines que le Dr Yang-Jwing-Ming propose de redonner au taïchi-chuan afin

de restituer à cet art l'intégralité de ses qualités. Les chin-na (contrôles articulaires) bien connus du jujitsu et de l'aïkido, s'avèrent lorsqu'ils sont complétés par les connaissances de la médecine chinoise acupuncture, « dim-mak » être l'une des meilleures méthodes d'autodéfense. De plus, ils présentent l'avantage de pouvoir s'acquérir aisément, le plus difficile étant l'application dans des situations dynamiques avec partenaire.

Félicitations

Lors du dernier passage de grade (le 10 mars 2007), a été promu au grade supérieur :
Jean Philippe PAMELEARE 2ème en Kung Fu shaolin

Test des connaissances

Comment traduire «Art Martial» en chinois ? (réponse p 8)

- ◇ Kung Fu
- ◇ Wu Shu
- ◇ Shaolin Quan

Visites**Un bout d'Asie
aux portes de Paris**

Dans le bois de Vincennes, proche de Nogent sur Marne (RER Nogent sur Marne), l'ancienne exposition coloniale vous présentera des vestiges de demeures orientales et vous transportera, le temps d'une balade, en Orient.

Accès : RER A, Nogent sur Marne, direction le bois de Vincennes, puis longez le bois sur votre gauche. En voiture, place Georges Clemenceau à Nogent sur marne, puis suivre indications.
Entrée gratuite

**AGENDA**

Dates prévisionnelles, sous réserves de modifications et/ou d'attribution des salles.

Avril 2007

- 07 - Vacances de Printemps
- 21/22 - Championnat de France Whushu (FFWaemc)
- 23 - semaine Endurance
- 28 - Stage de Luxations (Kung Fu Qin Na Gr. 3)

Mai 2007

- 12 - 1er Tournoi martial interne à l'école
- 12/13 - Championnat de France Sanda (FFWaemc)
- 20 - Championnat de France Shuai Jiao (FFWaemc)
- 21 - semaine Endurance
- 26 - Stage d'énergétique (Qi Gong Vrilles)

Juin 2007

- 18 - semaine Endurance
- 23 - Stage de Bâton long (Bai He Gun et/ou Taiji Gun)
- 23 - Pique Nique vers 19h
- 24 - Stage d'été en Plein air (Vincennes)
- 25 - semaine souvenir (photos)

Avant l'heure

Juillet 2007

- 8>13 - séminaire d'été dans les Cévennes
- 18>22 - stage National de la YMAA Portugal

Août 2007

- 16>26 - Camp d'été YMAA en FRANCE

ATTENTION

Les jours fériés, l'école sera fermée. Pendant les vacances, certaines salles resteront ouvertes pour permettre la pratique individuelle.

Légende

Événements de l'école

Événements de la fédération FFWaemc

Événements divers en relation avec les arts martiaux

Questions

Réponse à des questions que nous avons déjà entendues ou que vous posez régulièrement !

Puis-je faire des arts martiaux lorsque j'ai dépassé l'âge de 40 ans ?

Il est clair, que vous ne pourrez pas être aussi performant physiquement qu'un « jeune », mais selon vos objectifs réalistes, vous pouvez toujours pratiquer les arts martiaux chinois. Ils offrent un éventail de techniques et de possibilités pour vous satisfaire. Du travail énergétique (Qi Gong) ou l'art martial dit externe (Kung Fu Wu Shu) en passant par l'art martial dit interne (le Taiji Quan), vous trouverez de quoi vous entretenir physiquement, vous développer mentalement, et vous apporter joie et bien être.

VOYAGE

Extrait « Hong Kong, les tours de verre » (Marques Victor)

Hong Kong (香港), le [port](#) parfumé ! Pour moi c'est Bruce Lee, sur une Jonc, sur les eaux de la Baie de Hong-Kong. J'avais quelques notions géopolitiques de ce coin de Chine, mais rien de bien certain. Alors lorsqu'une de mes amies, m'y invite, c'est avec enthousiasme que j'accepte l'invitation.

Précisions géopolitiques

Hong-Kong c'est 8 heures de décalage, c'est les dollars (le HKD dont la valeur est de 10HKD=1€), c'est des habitants parfois trilingues (anglais, cantonais et/ou mandarin) mais c'est aussi le plus gros port d'accueil de Conteneurs au monde.

Cette ancienne colonie britannique, rétrocédée à la république Populaire de Chine en 1997, se compose de 18 districts et possède un statut administratif spécial. Ce territoire garderait une relative autonomie jusqu'en 2047 en conservant sa monnaie, son système politique, ses lois sur l'immigration, etc.). L'ensemble des îles (Hong Kong, Lantau, etc.) et la péninsule de terre Kowloon donne l'une des villes les plus riches de toute la Chine.

La baie

Il ne faut pas plus de 5 minutes pour se retrouver sur la péninsule de Kowloon à partir de l'île de Hong-Kong. La Star Ferry propose des traversées depuis 1898.

Les ferries, de couleur verte ou rouge, zigzaguent dans les sillons d'immenses cargos, porte-conteneurs imposants, navettes et autres embarcations. Mais très peu, voire aucune "Joncs" traditionnelles. Qu'elle n'a pas été ma déception. Elles sont maintenant destinées aux réceptions privées que l'on peut s'offrir pour quelques milliers de dollars HongKongais. Louées à plusieurs, avec skippers inclus, elles permettent d'aller dans des criques désertes, où l'eau est moins polluée, pour se détendre, se baigner et s'amuser autour de cocktails.

Le Funiculaire

Le plus impressionnant à Hong-Kong, ce sont les tours éclairées. Alors, chaque touriste aura pour but de rechercher les points de vues qui lui permettront d'avoir un maximum de visibilité

sur les différentes animations lumineuses. L'un d'eux ... "Le Peak".

Le "Peak Tram", un funiculaire totalement rénové, permet d'y accéder en parcourant un dénivelé de 400m. Les tours juxtaposant les rails, s'inclinent presque à 45° tandis que le passager bien calé au fond de son siège, observe l'intérieur de quelques appartements éclairés. Arrivé au point culminant de l'île, chinois et touristes fourmillent. Appareils photo ou caméscopes numériques à la main, ils immortalisent le scintillement des nombreux gratte-ciels. Du rouge au blanc aveuglant, en passant par le vert et le bleu océan, toutes les couleurs se mélangent. C'est beau ! Mais vraiment trop de monde.



La nourriture

Les restaurants. Ils sont nombreux. Du petit étalage sur un marché vous proposant du thé jusqu'au dernier grand restaurant chic à la mode, dans une tour, tout est bon. Je me suis régalé ... il faut dire que mes hôtes avaient déjà fait un tri. J'ai profité de leur sélection. Nous n'avons déjeuné ou dîné que dans des lieux où nourriture, accueil et décorations étaient de qualité. Au menu, des "Dim sum" (le point du cœur), les fameuses bouchées à la vapeur. Mais lesquelles choisir ? Il y en a de toutes les sortes. Je me laisse guider

L'anecdote : Pour demander du thé, un simple battement des doigts sur le rebord de la table indique au serveur qu'il peut vous resservir. Ce geste, à pour origine, une situation, où l'empereur chinois désireux de connaître son peuple, se déguisa pour se mélanger à la population. Accompagné des ses serveurs et pour éviter d'être démas-

qué, il se faisait servir en thé, sans avoir à parler et par ce simple geste.

Les tours de Hong-Kong...

Semblant être dans une compétition ardue, recherchant tour à tour, qu'elle sera la plus haute, elles donnent à l'île un aspect de forêt de bambous de verre et d'acier enchevêtrés.

La plus imposante de toutes ? L'une des "Foster's tours" ! (Du nom de son créateur l'architecte britannique Norman Foster, siège social de la banque HSBC). Toute proche la tour, de la "Bank of China", dessinée par Leoh Ming Pei (créateur de la pyramide du Louvre", ressemble vraiment à un bambou. On raconte, qu'à l'heure de midi, que l'ombre de l'antenne qui coiffe la tour, se projette sur l'ancienne bâtisse du gouverneur britannique. Les Hongkongais sont superstitieux, et ce n'est pas pour rien que cette tour a été inaugurée le 8 Août 1988. Le 8 est un chiffre porte bonheur.

La géomancie chinoise

Le Feng Shui (风水), littéralement vent et eau, fait partie de la vie quotidienne des habitants. Cet art de vivre asiatique, permet d'étudier l'agencement des constructions humaines en harmonie avec leur environnement pour éviter les malédictions et le mauvais œil. Tel immeuble possède un ouverture pour laisser passer le souffle du dragon, tel autre possède des pointes pour percer l'énergie maléfique. Ici, on fait attention aux couleurs, aux manières d'organiser son étalage, aux manières de décorer sa vitrine. Tout doit être agencé pour apporter prospérité et bien être. Même les morts ont droit à des attentions toutes particulières. Dans la dizaine de temples, opprimés par les immeubles de plusieurs étages, des spirales d'encens se consomment lentement, des papiers décorés de symboles brûlent à la mémoire d'un proche disparu. Des soit disant médiums proposent de vous tirer le Yi King, pour vous rassurer sur le bien être du disparu ou vous permettre de prévoir l'avenir et éviter ainsi les situations malheureuses. L'anecdote : des faux billets de banque accompagnent les morts, car pour passer dans l'au-delà le mort doit payer son passage.

Du 9 au 14 Juillet 2006, s'est déroulé le IV^{ème} séminaire d'été de notre école à St Martial dans les Cévennes Méridionales.

Le Programme

Teintée d'une découverte des 5 éléments (**eau, terre, bois, feux et métal**), le déroulement de chaque journée se répétait jour après jour. Seul le contenu des entraînements était différent ! Pour les plus courageux, footing d'une demi-heure avant le réveil de tous. Venait ensuite le travail énergétique d'une heure. La position statique des Méditations assises (**Shao Zhou Tian**) ou des méditations en de posture de l'arbre (**Zhan Zhuang**) permettaient de se réveiller en douceur en mettant l'accent sur le travail sensationnel. L'enchaînement des 8 pièces de Brocard (**Ba Duan Gin**), en plus d'améliorer la santé par un répétition régulière, permettait ici de débloquent les articulations du corps et de le préparer aux exercices de la journée .

Après le petit déjeuner, certains profitaient de quelques minutes libres pour retrouver leurs draps avant d'enchaîner les 3 heures d'entraînement de Kung Fu. Les séances d'externe, ou le développement physique est important, étaient basées sur le travail de la bougie (**Fa Jin**, émission de la puissance souple), des postures (**Ji Ben Bu Fa**), des déplacements, des esquives et surtout sur l'apprentissage des six séquences de coups de pieds

(Ji Ben Tui Fa).

L'après midi commençait souvent par une sieste ou par une escapade à la rivière pour piquer une tête dans une retenue d'eau. « Un petit moment de repos ou de détente dans la journée » Suivait ensuite 3 heures de Taiji Quan où apprentissage et perfectionnement de la séquence permettaient à chaque élève de travailler à son rythme. Des moments doux, lents, calmes, attentifs et sereins. 10 min de musculation Abdominal terminaient la journée d'exercices pour les plus courageux. Ainsi se sont enchaînés les 5 journées d'entraînement. Les repas étant sous le contrôle de Stanko et Véronique, nos hôtes, nous n'avions qu'à nous préparer avant de nous attabler.

Une journée d'exception

Mercredi, un petit groupe de téméraires curieux, audacieux, recherchant les sensations fortes accompagné d'un moniteur qualifié, s'initia au Canyoning dans les gorges du Tapoul, Un moment de fortes émotions, qui permit aux rires angoissés de déstresser face aux sauts de plusieurs mètres à réaliser (hauteur du dernier saut : 9m50) . Le petit groupe en sorti grandi, le dépassement physique autant que mental ont permis de « souder le groupe » et développement un lien social fort (encouragement mutuel et écoute des uns des autres). Un moment d'intensité aquatico-martiale ...

La finale

La finale du mondial de football en Allemagne, a donné lieu à une sortie au village de Sumène à 20 min dans la vallée, pour assister, à sous un platane, à la malheureuse défaite des français face aux italiens.

Le plus ...

La dernière séance se termina par un apéritif face aux montagnes cévenoles tandis que la soirée, veille du 14 juillet, donna lieu à une sortie à Ganges pour aller danser sur des musiques « Rock and Roll » sur la place centrale de la ville.

Victor MARQUES



5^{ème} Séminaire d'été
8 > 13 juillet 2007

Le couloir de Shaolin

Séquence d'étirement des membres inférieurs (partie 1)

Consignes

- Commencer l'enchaînement après une dizaine de minutes d'endurance : corde à sauter, course, sautilllements sur place
- Tenir les postures de 10 à 20 s
- Ne pas forcer, écouter les limites de votre corps
- Description pour un seul côté, puis recommencer la série de l'autre côté..

- Position fente avant, pied arrière bien à plat à 45° vers l'avant et jambe arrière tendue. Le bassin de face

- Pied arrière sur la pointe de pied
- Vriller le buste du côté de la jambe avant
- Main du côté de la jambe arrière au sol, glisser le pied arrière (toujours sur le bol du pied), ouvrir le pied avant
- Vriller le buste en levant vers le dos, le bras du côté de la jambe avant
- Poser le genou arrière, et avec la main levée, saisir le pied pour venir le coller contre la fesse





Le Yin - Yang est sans doute le principe asiatique le plus familier en occident. On y a recours pour distinguer des contraires au sein d'une dynamique (le masculin, le féminin) ou pour créer à l'infini une série d'association sur ce principe du même et du différent (le bas et le haut, le chaud et le froid, l'actif et le passif, le rationnel et l'irrationnel, le sain et le malsain...). Cette tentation de la pensée catégorielle à vouloir fonder des catégories mentales antagonistes n'est pas propre au Yin - Yang. Elle apparaît dans de nombreuses civilisations qui trop souvent ont attribué au féminin des catégories jugées moins positives — voire totalement négatives — que celles qui sont conférées au masculin. Il existe deux pièges essentiels lorsqu'on se met à vouloir jouer avec le Yin - Yang. Le premier est de croire réellement que le yang en soi et le Yin en soi existe. Le deuxième est de croire à l'association de principes antagonistes.

Le Yang n'existe pas en soi. Le Yin n'existe pas en soi.

Dans le dessin symbolique du Yin - Yang, on peut distinguer un point noir dans la partie blanche, et un point blanc dans la partie noire. C'est certes un détail, mais cela change tout. Quand utilise le mot Yang et qu'on se précipite pour le rattacher à une série d'autres mots tels que masculin, actif,

positif etc... On pense que le yang est différent du Yin. On est rassuré car on se dit que ces asiatiques nous offrent la possibilité de voir les choses de manière claire, nette et tranchée. Mais yang n'est pas un mot, c'est une partie d'un symbole. Et en tant que symbole, c'est une forme spontanée d'expression surgie des plus profondes régions de l'esprit. Aucun mot ne saurait nous faire comprendre l'unité d'un dualisme apparent.

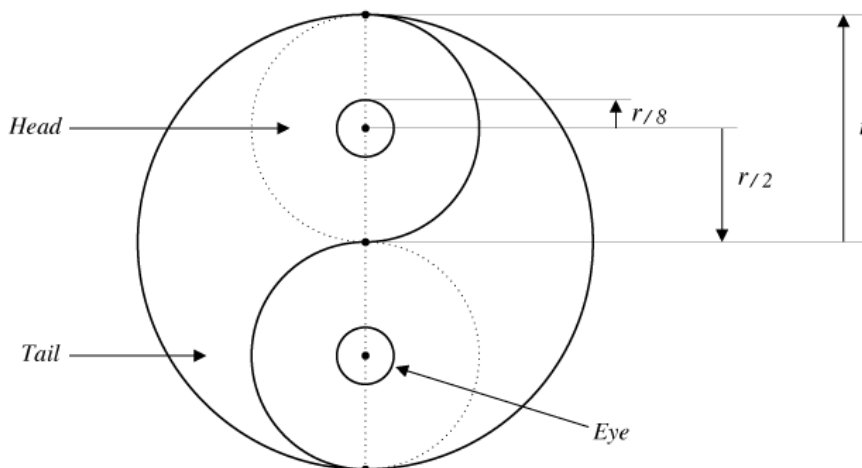
Dans le Yang, il y a du Yin et dans ce Yin il y a du Yin et du Yang et dans ce Yin il y a de nouveau du Yin et du yang et cela à l'infini. Qu'est ce que cela veut dire ? Que dans chaque chose, il y a cette chose et son contraire. Alors qu'est ce qu'on dit quand on explique que cela est yang ou cela est Yin ? Veut-on dire que c'est masculin ou féminin, actif ou passif ? On est tombé dans le piège du dualisme. Dans la pratique des arts martiaux, on tombe dans ce piège en pensant par exemple que le Kung Fu est Yang et le Tai Chi Ying alors que les deux sont Yin - Yang. Faire du Kung Fu en pensant que c'est Yang, c'est être dur, fort, puissant, mais aussi raide, agité et dans l'illusion qu'on est le plus fort. La pratique du Kung Fu dans un tel esprit va entraîner de la rigidité, de la fatigue, de l'essoufflement et à terme on va se blesser ; et le temps passant, on va vieillir et puis on se dira que le Kung Fu ce n'est

plus pour soi. On sera passé à côté d'une discipline extraordinaire parce qu'on n'en aura pas compris l'esprit.

Croire que le Yang ou le Yin ont une existence en soi c'est tomber dans le premier piège. Et très vite on va se faire avoir une deuxième fois. L'autre piège du Yin - Yang est lorsqu'on ramène tout à du Yin - Yang en se disant que chaque partie existe indépendamment. Alors on se fait une liste de mots en deux colonnes, chaque mot renvoyant soit à du Yin soit à du Yang et on finit par se perdre. On est bien embarrassé quand on a coupé le réel en deux alors qu'on souhaite l'unifier. Comment faire ?

On se trouve donc avec une liste de concepts que l'on a opposés. La seule issue est d'observer la dynamique qui existe entre ces contraires apparents. J'ai la nuit opposé au jour. Je me mets à ma fenêtre à minuit en pleine campagne. Il fait nuit, cela j'en suis certain. A la nuit correspond le mot noir. Tient, il ne fait pas si noire que cela, pourtant la lune n'est pas dans le ciel. L'aube arrive, j'ai suivi le changement constant de la lumière. Je regarde ma montre, il est midi. Il fait jour. Cela j'en suis sûr. A nouveau, je me dis qu'il fait bien sombre aujourd'hui alors qu'au jour je faisais correspondre les mots lumières, clarté.

Marco Magraner



Dossier - Calligraphie chinoise et septième art

L'écriture chinoise, contrairement aux calligraphies des civilisations qui créent des formes particulières, ornées et décoratives, est fondée sur le développement des qualités esthétiques de l'écriture de tous les jours. La calligraphie chinoise (*shufa* en chinois, prononcé «choufa») signifie surtout «**discipline d'écriture**» :

la «discipline» entend un travail sur soi et une maîtrise de soi – *fa* signifie en effet « norme » ou « loi », et *shu* signifie « écrire, écriture, livre ». Elle est aux yeux des Chinois un art qui sert à former et à développer la personnalité de chacun (1).

Des règles ...

La pratique de la calligraphie, comme celle des arts martiaux, exige en effet beaucoup de discipline : chaque trait constituant l'idéogramme doit être tracé en **respectant des règles** données : de gauche à droite, de haut en bas, horizontal puis vertical.

Lorsque le crayon ou la craie constituent l'instrument pour ce tracé, ceci exige bien sûr de la discipline, le tracé final étant exactement le même quelque soit l'ordre suivi ! Acquérir la maîtrise permettant de parvenir à un tracé «naturel» demande des **années d'efforts et de pratique**. Pour aller plus loin dans la comparaison, je dirais que le jury est le papier ! Dans le tracé, comme dans le combat, il y a un début, un milieu et une fin (milieu dans l'éner-

"La plupart des maîtres d'arts martiaux pratiquaient la calligraphie, art considéré en lui-même comme le septième art martial. Faire surgir le trait spontané, permettre la libre respiration du pinceau sur une mince feuille de papier, n'est-ce pas aussi une lutte supérieure au plus haut degré ? Le trait spontané du pinceau rappelle en effet le jaillissement libre et immédiat du sabre, ou encore la liberté de la flèche tirée sans effort. Là où existe l'angoisse, l'inquiétude, le trouble intérieur, le geste parfaitement libre et immédiat ne peut surgir. La calligraphie requiert une profonde sérénité. Ici encore l'harmonie résulte de la maîtrise du souffle et du geste. On dit que c'est la sérénité qui doit conduire le pinceau. Le pinceau en effet traduit l'inconscient le plus profond." (2)

gie et la tension nécessaire pour accomplir le tracé).

Plus que le geste ...

La **respiration** doit de même être **maîtrisée** ; la concentration est extrême avant de commencer le tracé. Le calligraphe, comme le pratiquant d'arts martiaux, **mentalise** : il répète le geste avant de le porter. Il anticipe les proportions, l'intensité du plein, la délicatesse du délié, la descente et la remontée du tracé qui se charge d'une énergie et se retrouve parfois dans une impasse de liaison qui nécessite des jours d'entraînement. Il s'agit donc d'un art du savoir et non comme certains l'imaginent le fruit du hasard.

La calligraphie, comme les arts martiaux, est donc avant tout un travail, une discipline quotidienne, où l'on paye cher les erreurs lorsqu'on cesse de s'entraîner ou bien qu'on oublie les principes fondateurs du tracé.

Calligraphie et 7ème Art

Le cinéaste Zhang Yimou a récemment exploré, dans *Hero* (mettant notamment en vedette Jet Li), les parallèles entre calligraphie et arts martiaux chinois : le style pratiqué par le guerrier peut ainsi être décrypté selon sa manière de tracer les idéogrammes. Michel Random, écrivain et cinéaste, pousse même la comparaison en mettant en évidence l'appartenance du *Shodo* (voie du pinceau = nom donné à la calligraphie japonaise, héritière de la calligraphie chinoise) à la grande famille des "voies" japonaises :

La calligraphie, septième art martial ? Si l'on choisit de définir un art martial comme une école enseignant à la fois une technique de combat et la connaissance et la maîtrise de soi, je pense que la calligraphie constitue au moins un excellent complément à cette pratique.

Aurélia Schmidt

Bibliographie

1) *La calligraphie chinoise*, Yolaine Escande (Chercheur au CNRS), avril 2005, <http://www.clio.fr> (consulté en mars 2007)

2) *Les Arts Martiaux ou l'esprit des budô*, Michel Random, 1983 cité sur <http://akvm.free.fr/calligraphie.html> (consulté en mars 2007)

Un calligraphe japonais voit un jour son empereur débarquer dans son atelier.

« Seigneur, que puis-je pour vous ? » L'empereur lui demande une pièce de tissu avec un mot en calligraphie.

« Revenez dans un an sa majesté. Ce sera prêt ».

Douze mois après, l'empereur se présente à l'atelier de l'artiste, qui court chercher le tissu, prend une brosse et exécute sous l'œil médusé de son seigneur et maître le geste magique.

« Mais pourquoi un an quand il t'a fallu 10 secondes ? »

« Parce qu'il m'a fallu un an pour entraîner ma main, mon poignet, mes yeux, mon coude, ma respiration, ma posture, pour que ce geste soit la perfection même. »



Bonheur

<http://www.peinture-chinoise.fr>

Le caractère **Qi** (prononcé tchi), signifie énergie et de nos jours force électromagnétique (bio-électricité). Il est composé du caractère du riz

(ressemblant à un épis) et du caractère nuage (vapeur, air). On peut dire que le **Qi** naît de l'air (respiration) et de la nourriture (alimentation).

Le caractère **Gong** (Kung), signifie littéralement « temps et énergie ». Gong peut donc se traduire par « travail intense donnant la maîtrise de »



Lorsque j'ai débuté le Tai chi, j'ai senti ces innombrables vertus, sans pourtant percevoir le moindre élément palpable de neutralisation immédiate du stress associée à la pratique du Tai chi de santé, celui observé dans les parcs. Le Tai chi n'avait d'autre réalité pour moi, les premiers mois de pratique, qu'une sensation d'aridité (les marches), de difficulté à maîtriser une matière difficile, avec une nécessaire

et douloureuse adaptation des muscles des jambes aux positions basses (des mois de courbatures à la clé !). Si bien qu'à la fin des cours, il restait une sensation de fatigue physique mais pas à proprement parler d'évacuation du stress, puisque l'effort fourni engendre en fait une autre forme de stress, voire une sourde angoisse de ne jamais y arriver.

Pendant les deux premières années de pratique, dans mon cas, s'est ajouté un autre stress, celui du travail à deux où s'insinue la peur du regard critique que le partenaire peut porter sur vous, simple débutant en difficulté. C'est là où est importante la notion « d'accueil » du partenaire, de regard indulgent et souriant posé sur vous. Le stress du travail à deux est cependant atténué par certains exercices, les Tui shou, terrain de découverte d'une sensation de contact de la peau, différente de celle qui nous est familière, aux vertus réellement apaisantes. Une relaxation naturelle induite par l'exercice et qui fait oublier l'apprentissage laborieux des principes complexes des poussées de main et du centrage.

Le plaisir vient après, la troisième année, après avoir mémorisé les trois parties de la forme – à condition de l'avoir travaillée en dehors des cours – De l'émergence des sensations, du ressenti de la poitrine qui se creuse, de la hanche qui tourne, des bienfaits de la méditation en mouvement qui vont de pair avec la capacité à calmer son esprit rapidement dès que l'on entame le travail de respiration en début de séance. Le plaisir de répéter la forme en se focalisant sur l'écoute de ses sensations - qui ne peut venir que d'une maîtrise des techniques et donc d'un travail régulier - lorsqu'il est ressenti, est, à partir de là, plus fort que le stress. Celui-ci est définitivement vaincu dès que l'on se met à pratiquer, seul ou en groupe.

La sensation de plaisir ne vous quittera plus, même s'il faudra travailler encore et encore. Et lorsque surgissent les pics de stress – au moment du passage de grades – il faut l'interpréter comme un stress positif, galvanisant, qui va vous permettre de donner à l'énergie accumulée par une pratique régulière, toute sa puissance.



Patricia LABIANO

Réponse au test de connaissance

Art Martial en chinois se traduit par Wu Shu (武术) (pinyin : wǔshù). On peut traduire Wu par martial et Shu par méthode, art. Wu est lui-même composé de 止 (zhi) (arrêter, empêcher) et 戈 (ge)(une lance ancienne) L'ensemble peut donc se traduire par « la méthode pour arrêter la lance » ! Wushu, l'Art de se préserver ou l'art d'arrêter le combat est plutôt basé sur une philosophie préconisant la défense à l'attaque. De nos jours le terme de Wushu s'utilise pour représenter un art martial moderne où esthétique, où sauts et qualités athlétiques sont nécessaires.

Instructeurs (toujours présents)

Assistants Instructeurs en Shaolin Kung Fu :
Victor MARQUES

Assistants Instructeurs en Taiji Quan :

Charles YOTTE
Julien PETITFOUR
Pascal PLÉE
Victor MARQUES

Assistants Instructeurs en Qin Na :

Charles YOTTE
Pascal PLÉE
Victor MARQUES

Directeur technique

Pascal PLÉE (France)

Directeurs d'écoles

Alberto Rodriguez (Dijon)
Didier GIROIR (Marennes)
Pascal PLÉE (France)
Victor MARQUES (Char., Montr. Vinc.)
Yan Bellaunay (Lyon)

Écoles Officielles

YMAA France, Charenton

M. MARQUES Victor
Quai 56
56 Quai des carrières
94220 CHARENTON le PONT
Tél. : +33 6 82 04 33 11
Messagerie : ymaacharenton@yahoo.fr
Site : www.ymaacharenton.com

YMAA France, Paris

M. PLÉE Pascal
34 rue de la Montagne Sainte Geneviève
75005 PARIS
Tél. : +33 1 43 25 57 42
Fax : +33 1 44 41 63 38
Messagerie : ymaafrance@free.fr
Site : www.ymaa-france.com

YMAA France, Montreuil

M. MARQUES Victor
Dojo
35 rue du Progrès
93100 MONTREUIL
Tél. : +33 6 82 04 33 11
Messagerie : ymaacharenton@yahoo.fr
Site : www.grueblanche.com

YMAA France, Vincennes

M. MARQUES Victor
Centre Arkanciel
17 rue de Paris
94300 VINCENNES
Tél. : +33 6 82 04 33 11
Messagerie : ymaacharenton@yahoo.fr
Site : www.grueblanche.com

Écoles provisoires

YMAA France, Marennes

M. Giroir Didier
11 bis Rue du Colt Lucas,
17320 Marennes, France
Tél. : +33 6 65 74 37 10

YMAA France, Dijon

M. Alberto Rodriguez
28, Rue De La Préfecture,
21000 Dijon, France
Tél. : +33 3 80 57 63 59
Messagerie : albertoalmusic@hotmail.fr

YMAA France, Lyon

M. Yan Bellaunay & M. Sylvain Chareyre
5 rue de la Ruche
69003 Lyon
Tél. : +33 6 86 57 95 69
Messagerie : onyama.ryu@club-internet.fr