



YMAA

CHARENTON - MONTREUIL
VINCENNES

KUNG-FU TAIJI QIGONG

功太氣
夫極功

YMAActus, LA REVUE

N° 02 Juillet > septembre 2007



Le Journal de l'école Ymaa charenton
d'art martial externe , interne et énergétique Chinois

SOMMAIRE**EN BREF....**

Plusieurs infos...

Dossier

Les Qin Na

Événement

Le 22 ème festival des AM

Cahier technique

Étranglement et projection

Témoignage

Shiatsu et Qi Gong

Autres écoles

En France

EDITORIAL

Un mot du président

Juillet... Mois des vacances, des stages, du soleil, de repos ...

Tout d'abord pour ce deuxième numéro, je suis heureux de constater que plusieurs personnes se sont investies dans la rédaction de ce numéro. Je rappelle, que cette revue est la vôtre. Alors n'hésitez pas à envoyer vos articles, vos témoignages, etc...

Les temps forts de ce trimestre ? Le 5ème séminaire d'été de notre école, le « summer camp de la YMAA » organisé en France. Des vacances pas vraiment reposantes pour les passionnés des arts martiaux de la YMAA.

Enfin notre rentrée ! D'ores et déjà, nous pouvons déjà annoncer qu'il y aura des changements. Mais cela sera l'occasion de nous réunir tous en fin de mois d'août pour la préparer ...

Bonne lecture et bon voyage dans cette revue qui se veut différente mais qui se veut aussi professionnelle que celle éditée nationalement.

Bonnes vacances

MARQUES Victor**Président YMAA Charenton, Montreuil et Vincennes.**

YMAActus, LA REVUE

YMAA, LA REVUE**N° 02 - troisième 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** : Aurélia Schmidt, Pierre COPPET, Jérémy MALLIN, Vincent NGUYEN, Thierry DEVAUTON, Victor MARQUES**Conception graphique** : MARQUES Victor**Remerciements** : David Bell**Traductions** :**Impression** :**Sponsors** :**Sources** :livres de Maître Yang Jwing Ming, www.wikipédia.fr, www.allonciné.fr, www.éveil.fr,**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

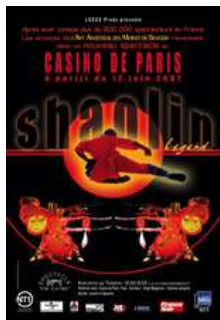
Centre Arkanciel

17 rue de Paris

94 300 VINCENNES

www.grueblanche.comTéléphone : **+33 (0) 6 82 04 33 11**Messagerie : ymaacharenton@yahoo.fr

En BREF ...

**Spectacle****L'art ancestral des moines de shaolin**

A partir du 12 juin 2007 jusqu'au 22 juillet 2007
Du mardi au samedi à 20h00, dimanche à 16h00

Bien connus en France grâce à ses spectacles ovationnés par plus de 800 000 spectateurs et

salués par l'ensemble de la presse, les Moines Shaolin arrive au Casino de Paris avec leur nouveau spectacle, toujours plus grandiose !

Informations sur www.casinodeparis.fr
Casino de Paris - 16 rue de Clichy - 75009 Paris - M° Trinité

Sur présentation de la carte UGC ILLIMITÉ, dans la limite des places disponibles. **1 place achetée = 1 place offerte en 1ère et 2ème catégorie***
Réservation obligatoire 08 926 98 926 (0,34€/min), en précisant que vous êtes abonné(e) UGC ILLIMITÉ.

* Offre valable du 12 au 30 juin 2007, pour l'achat d'une place à 42 € en première catégorie et 35 € en 2ème catégorie,

Musée**Masques de Chine, rites magiques de Nuo**
du 14/03/2007 au 26/08/2007

Voyage au coeur de l'exorcisme chinois ! Grâce à une centaine de masques anciens provenant des plus belles collections privées et datant des XVIe, XVIIe et XVIIIe siècles, le visiteur est invité à découvrir l'univers mystérieux des rites religieux chinois.

Avantage : Partenariat Musée Guimet
www.musee-jacquemart-andre.com

Séminaire d'été 2007

C'est le 5ème séminaire d'été de notre école. Déjà ? Comme le temps passe vite. Basé sur la légende du couloir du temple de Shaolin, vous



vous exercerez essentiellement aux applications martiales développant le travail à 2eux. Une journée sera destinée à la découverte de la Spéléologie et du Canyoning. Vous pouvez encore vous inscrire. Il y a encore des places en camping pour l'hébergement.

Summer camp en France

Un moment important de l'organisation YMAA international. Chaque année, le camp est organisé dans un pays où est implantée la YMAA. En 2007, c'est en France, près de Dourdan dans les Yvelines. Au programme : 10 jours d'entraînement, de discours, de démonstrations, de soirées et d'amitié internationale. Pour les inscriptions, contactez Pascal Plée (www.pascal-plee.com).

Démonstration

Un moment important de l'organisation YMAA international. Chaque année, le camp est organisé dans un pays où est implantée la YMAA. En 2007, c'est en France, près de Dourdan dans les Yvelines. Au programme : 10 jours d'entraînement, de discours, de démonstrations, de soirées et d'amitié internationale. Pour les inscriptions, contactez Pascal Plée (www.pascal-plee.com).

Cinéma
Shinobi

texte : tiré de

http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=124311.html



En 1614, le Japon est dirigé par les Shoguns qui ont su unifier le pays en imposant la paix. Pour en finir avec les années de chaos, le Shogunat décide de mettre un terme à la rivalité existant entre les clans Iga et Koga, deux familles ninja rompues à

l'art ancien du shinobi, dernier vestige du passé guerrier des Japonais.

Critique : Un récit à la Roméo et Juliette avec des combats dynamiques, des vols légendaires, des moments romantiques, des images de traditions japonaises et des sacrifices qui offrent au spectateur intéressé par la culture martiale asiatique un moment passionné. Je déplore le manque de techniques de combat plus traditionnelles, et le manque de présence d'hommes vêtus et masqués de noir. et de trop nombreuses techniques magiques lors des combats.

AGENDA

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

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 à DOURDAN

Septembre 2007

- 3 reprise des cours à Vincennes (salle ARKANCEL)
- Journée des associations à Vincennes
- 17 reprise des cours (voir plaquette)
- 22 stage mensuel (voir programme 2007-2008)

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 FFWaemec

Événements divers en relation avec les arts martiaux

Questions

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

Quelle est la réelle signification du terme Kung Fu ?

Le **kung fu** (cantonais) (**Gong fu** en [mandarin](#)) est le nom donné à un art martial d'origine chinoise pieds - poings. Littéralement **Gong** (travail méritoire, exploit, effet, habileté) et **Fu**



(maître, mari, homme bon), le terme est donc impropre il signifie « maîtrise », « art », « perfectionnement » ou « possession d'un métier ». On peut aussi le traduire habileté qui requiert la dépense d'énergie, de temps et d'efforts. On peut ainsi parler du *gong fu* en gastronomie, du *gong fu* de la peinture, du *gong fu* d'un instrument de musique, etc. Cela s'applique pour une tâche difficile à exécuter, nécessitant du temps et de la patience.

Nous, en tant que pratiquant d'arts martiaux externes (long poing (chang quan) ou grue blanche (bai he Quan)) ou internes (Poing du Faîte Suprême (taiji quan), nous devrions plutôt parler de Gong Fu Wai Jia Wu Shu ou Gong Fu Nei Jia Wu Shu

Dossier

Qin Na (prononcé Chin Na) (擒拿) par Victor MARQUES

Ces termes définissent des techniques, qui, il y a quinze ans, étaient encore presque inconnues du monde martial occidental. Avec le travail de Maître Yang Jwing Ming, cet art jusqu'alors gardé secret, fut révélé à un plus grand nombre de pratiquants d'arts martiaux chinois, tant externes qu'internes. Mais que sont réellement ces techniques, qui permettent de contrôler un adversaire et qui furent une source d'inspiration pour bien des créateurs d'art comme l'Aïkido ou le Jiu Jitsu, japonais ou brésilien ?



Historique et définition

On ne peut vraiment dater l'apparition de la première technique de Qin Na. L'homme n'a cessé d'être confronté à des conflits, depuis une époque très lointaine, et l'utilisation des techniques pour maîtriser un adversaire, arrêter un mouvement d'attaque ou soumettre l'assaillant furent utilisées instinctivement. En Chine, avec le développement des arts martiaux, ces techniques furent rassemblées et prirent les noms de Kou Shi Shou, Fen Jin Shou, Cuo Gu Shou. Aujourd'hui ces techniques sont connues sous l'appellation de Qin Na Shu que l'on peut traduire rapidement par « techniques qui permettent de contrôler un adversaire » -Technique (Shu), Saisir (Qin), Contrôler (Na).

Le Qin Na n'est un pas un style ...

Les arts martiaux traditionnels étant destinés à pouvoir être utilisés en cas de conflit, il fallait avoir des connaissances dans tous les domaines (le but suprême étant toujours d'éviter l'affrontement physique, autant que possible...)

L'art martial traditionnel possède pour ce faire des techniques que l'on peut classer en deux catégories :

les techniques mentales (Yin), qui permettent de travailler les facultés intellectuelles et émotionnelles pour être efficace ou performant lors des conflits.

les techniques physiques à mains nues qui regroupent les techniques de combat (pour se fortifier, se défendre et en dernier lieu attaquer), les techniques avec armes et les techniques médicales (pour soigner et se soigner).

Les techniques physiques qui permettent de se défendre ou attaquer peuvent elles-mêmes être sous divisées en quatre catégories :

les techniques de frappe avec les mains ou les membres supérieurs (Da)

les techniques de frappe avec les pieds ou les membres inférieurs (Ti),

les techniques de lutte ou de projection (techniques permettant d'amener au sol, dites Shuai Jiao)

les techniques de luxation, de saisies et de contrôle (Qin Na),

Dans tout ce travail à mains nues, chaque groupe de techniques existait pour permettre de riposter.

C'est ainsi que les techniques de lutte et de projection étaient utilisées contre les techniques de frappe, les techniques de frappe contre les Qin Na et les techniques de Qin Na contre les techniques de lutte.

Pour avoir le maximum de chance de sortir victorieux du combat, le pratiquant d'art martial se devait d'obtenir un niveau d'expertise et d'habileté suffisant dans tous les domaines, quels qu'ils soient. Il pouvait ainsi affronter n'importe quel adversaire.

Remarque : De nos jours, les gens qui pratiquent les arts martiaux se spécialisent souvent dans un seul groupe de technique, soit par manque de temps, soit par goût. Ce jeu des préférences pour telle ou telle technique tend à ne faire appréhender l'art martial que par un ou deux côtés au plus, et sa totalité se perd.

Les subdivisions, dans chaque groupe de techniques, sont innombrables : l'art du Qin Na lui-même ne compte lui-même pas moins de six familles ! On y trouve les techniques de :

Disjonction ou de division des fibres musculaires ou tendineuses (Fen Jin) ou pincement des muscles et tendons (Zhua Jin)

Dislocation articulaire (Guo Gu)
Pression sur les cavités (Dian Xue) ou pression sur les méridiens (Dian Mai)
Saisie des tendons
Saisie/pression des artères/veines ou strangulation sanguine (Duan Mai)
Strangulation respiratoire (Bi Qi)

Les principes du Qin Na ont pour but, d'immobiliser les mouvements de l'adversaire et de le contrôler pour lui faire abandonner toute idée de combattre (Ces techniques font l'objet d'une étude approfondie dans les groupes d'intervention et de maintien de l'ordre comme la Police, etc...).

Le Qin Na regroupe plus de 700 techniques connues, incluant d'innombrables variantes ou options d'une même technique.

Dans la YMAA, 60 % des techniques sont issues du style de la Grue Blanche (Bai He Quan), 20 % du style du Poing Long (Chang Quan) et 20 % proviennent des recherches de Maître Yang.

Les Qin Na obéissent aux principes éthiques des Anciens : il est généralement plus facile de frapper que de contrôler un adversaire... mais il est beaucoup plus humain et moral de pouvoir arrêter le conflit par des techniques d'immobilisation, qui permettent de neutraliser l'agresseur tout en préservant son intégrité physique. Beaucoup de légendes et d'histoires asiatiques reposent sur ce concept, et certains arts martiaux, comme l'Aïkido, découlent entièrement de ce principe.

Voici une liste de certaines qualités que doivent développer les pratiquants de Qin Na pour pouvoir les appliquer en situation réelle ...



Les Qualités ...

Trois aspects fondamentaux doivent impérativement être maîtrisés :

les **déplacements**
les **repères spatiaux** (angles) et les **positions du corps** ou des membres par rapport à l'adversaire
la **puissance** (jin): adapter la force dans l'exécution pour éviter de se fatiguer inutile-

ment dans un premier temps, et pour rendre ensuite le Qin Na efficace et atteindre l'objectif désiré lors d'un affrontement. (Exemple : pour disloquer une articulation, il faut très peu de puissance. Il suffit d'étirer un tendon pour mettre un adversaire hors d'état de nuire.)

Quatre autres points doivent être travaillés :

le **timing** : Le moment de l'exécution est primordial car l'adversaire est en mouvement et ne se laisse pas faire.

la **justesse** (corrélative de la précision)

la **rapidité d'exécution** : une technique trop lente peut permettre à l'adversaire de s'échapper, ou d'enchaîner lui aussi une technique de contrôle, etc...

l'**automatisation** du mouvement : l'exécutant ne doit plus avoir à penser quelle technique utiliser. En Chine dans les sociétés martiales, on appelle cela « Réguler jusqu'à ne plus avoir à réguler », ce qui veut dire penser à la technique, puis pratiquer jusqu'à ne plus avoir besoin d'y penser. C'est un peu similaire à l'apprentissage de la conduite. Lors de la première leçon, on doit penser à tous les détails (vitesse, rétroviseur, voiture de devant etc...) puis avec la pratique, on peut parler ou écouter de la musique en même temps, sans avoir à y penser. Les gestes et les directions du regard sont devenus des automatismes.

l'**écoute du partenaire** : la technique doit s'adapter aux réactions de l'adversaire et être modifiée en fonction des circonstances (adversaire plus résistant, plus réactif, etc...)

Cette liste n'est pas exhaustive. Je suis certain qu'avec la pratique, vous trouverez d'autres domaines à explorer et à travailler, domaines qui vous permettront d'améliorer votre pratique et votre exécution.

Les différentes qualités nécessaires à une pratique juste du Qin Na ont pour but son application en situation réelle. Mais de nos jours, les situations d'agressions sont de moins en moins nombreuses pour le citoyen lambda (encore que tout dépend de ses activités, de son caractère, de son lieu d'habitation, de ses amis, etc... je ne vais pas m'attarder sur ce sujet). Alors pourquoi pratiquer l'art du Qin Na, sachant que la vie ne vous offrira sans doute pas l'occasion de déployer vos talents ? On peut d'autant plus se poser la question que son apprentissage n'est pas toujours très agréable !...

Le Qin Na apporte différents bienfaits, le premier étant la **gestion de la douleur**. Les Qin Na font mal ! Oui. Ceux qui ont déjà fait des séminaires, ou qui suivent des cours en savent quelque chose. Mais cette douleur est-elle bénéfique ? Elle est bénéfique sur plusieurs plans... Je distinguerai, là encore, deux plans : le plan physique (Yang) (le visible) et le plan mental (Yin) (le non visible).

Sur le plan physique, les bienfaits sont nombreux :

Étirement du corps : On pense souvent aux membres inférieurs lorsque l'on mentionne le mot étirement (grand écart facial, étirement des ischio-jambiers) Mais on ne pense que très rarement aux articulations, aux muscles du tronc et des membres supérieurs.

Meilleure compréhension de la structure du corps. Sentir une articulation permet une meilleure représentation de sa propre image de référence physique.

Apprendre à guérir

Affermir l'équilibre, la stabilité et l'alignement du corps

Sur le plan mental, le Qin Na permet de :

Développer sa vigilance : il faut contrôler à chaque fois l'exécution de son mouvement pour ne pas blesser son partenaire d'entraînement.

Affermir sa résistance mentale et sa volonté : résister à la douleur pendant que son partenaire exécute le Qin Na demande un grand travail de résistance mentale. L'effort est tellement important que même si l'apprentissage des Qin Na n'est pas physiquement fatigant (ce ne sont pas des efforts prolongés comme l'endurance ou autres), le pratiquant ressort « vidé » sur le plan énergétique.

Se faire des amis : La souffrance rapproche (encore faut-il qu'elle soit voulue, et qu'elle ne soit pas administrée de façon perverse). Suivre l'apprentissage de Qin Na permet de communiquer avec les autres.

Entretenir son équilibre mental : la pratique d'une activité physique permet de se sentir mieux dans son corps.

La Progression dans l'Apprentissage

Maîtriser une technique martiale demande de suivre une progression. On dit que le premier stade est celui du **savoir**. La réalisation demande en effet des connaissances : différentes options de la technique, détails angulaires, stratégiques, principes d'application sur un partenaire, respiration, état d'esprit nécessaire etc...

Mais les arts martiaux ne se résument pas à des connaissances du type universitaire. Il faut ensuite passer au deuxième stade qui se nomme le **Savoir-Faire**, et dont la maîtrise est nécessaire pour qui cherche l'efficacité, la maîtrise totale de la technique, l'harmonie du corps et de l'esprit et un certain accomplissement mental. Pour progresser dans son savoir-faire, le pratiquant doit chercher à exercer sa technique le plus souvent possible, face à des partenaires de différents gabarits, pas toujours conciliants, et dans des situations les plus différentes possibles.

Voici un exemple de progression de difficulté croissante que vous pouvez suivre, si vous cherchez à améliorer vos Qin Na et à progresser pour atteindre le stade de Savoir-Faire. Ne passez pas à l'étape suivante sans avoir réellement maîtrisé l'étape préalable (et travaillez toujours dans le respect de l'autre : ne cherchez jamais à le blesser).

Le partenaire peut :

1° se déplacer, ce qui changera l'angle d'exécution

2° attaquer de façon légèrement différente (une attaque de poing direct, un crochet, une saisie), attaques qui amènent la réalisation du même Qin Na

3° ramener son bras, ce qui interviendra sur la vitesse

4° lancer une attaque de l'autre bras libre

5° résister et ne pas se laisser faire

6° avoir une attitude plus agressive ce qui interviendra sur la gestion du mental

7° mélanger les situations précédentes

Les deux partenaires peuvent ensuite endosser des protections corporelles (plastron, casque) et tenter des attaques plus appuyées, ce qui nous amène à l'étape n°8.

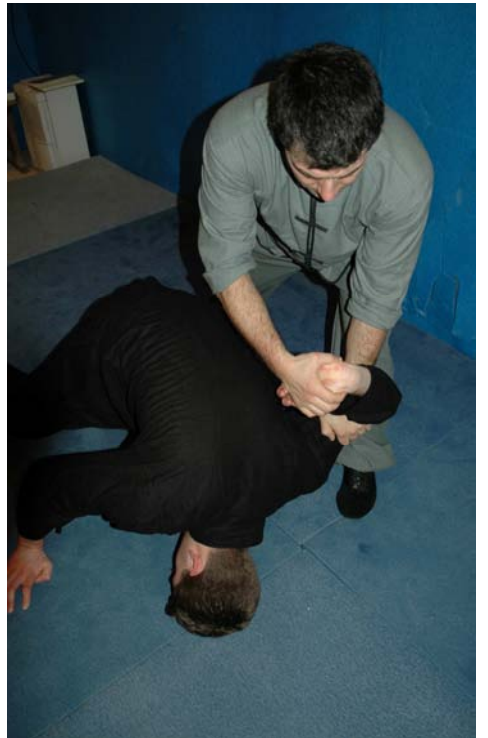
Passé le stade 8, vous pouvez multiplier les situations et...

changer de partenaire

changer de lieu

changer de type de vêtements

changer le moment de la journée d'exécution, la saison, exécuter les techniques lorsque la météo est différente...



Mon conseil : faites-vous un tableau avec ces différentes possibilités... Vous verrez, elles sont si nombreuses... Mieux vaut ne pas faire le calcul !... Vous vous sentirez peut-être découragé par la somme de travail à fournir, mais c'est par ce travail que vous atteindrez réellement un stade supérieur.

Ne vous laissez pas effrayer par le nombre des techniques. Cherchez plutôt à bien maîtriser 4 techniques (vos préférées ou celles qui vous semblent les plus efficaces...). Cela vous permettra de vous mettre en confiance, et d'ajouter ensuite d'autres techniques. Il y aura des transferts de capacité et vous irez plus vite à les maîtriser... N'oubliez jamais ce précepte, que Maître Yang répète souvent : cherchez toujours la **Qualité** et non la **Quantité** !...

Événement

22^{ème} Festival des arts martiaux par la revue karaté-bushido (BERCY 31 mars 2007) vu par nos élèves

Encore une année et encore un festival des Arts Martiaux à Bercy. On pourrait se lasser de cette routine et pourtant cela fait toujours plaisir de les voir, tous en pyjamas sur le tatami pour nous étonner.

Au programme de cette année:

Plusieurs petits japonais agressifs prouvant une nouvelle fois le syndrome du Yorkshire : plus c'est petit et plus ça mord – et crie – fort. Pour preuve, le Karaté Mumonkai et ses frappes éclair capables de déchausser des casques. Epreuve reine de la philosophie martiale, la casse de battes de baseball, de glace et de briques nous a encore une fois prouvé que rien ne clos aussi bien un débat philosophique que quelques mètres cubes de briques pulvérisées.

Diverses approches du combat, puisque tel était le thème, avec des compétitions de sanda assez réussies, de la self-défense - pour les femmes avec le krav-maga, et pour les possesseurs d'attaché-case avec le combat russe - avec une pléthore de kata artistiques – même si les maquillages des membres du spectacle « Le souffle du vent » m'ont étrangement fait penser à une série japonaise avec des robots et des monstres en caoutchouc de ma jeunesse. N'oublions pas le kempo bulgare qui à ma grande surprise, se pratique sans yaourt.

Les troupes de kung fu de l'équipe chinoise et de Roger Itier. C'est joli, coloré, ça court partout avec des positions basses (pour les chinois) ou des épées en caoutchouc (pour la fédération française). Très divertissant. L'année prochaine on pourrait faire pareil avec des briques en bois ?

Les moines bizarres tibétains du Sanmudo et le Taichi style Chen. Difficile de représenter l'interne dans un festival de gens bouffis des hot dogs. On note cependant la souplesse des deux maîtres âgés de plus de cinquante ans.

Le kalaripayat et le Penjak-Silat : mes préférés. C'est toujours un plaisir de voir ces arts peu connus apporter un peu d'exotisme parmi tous ces costumes tristes. J'aime bien.

Un petit regret tout de même. A l'arrivée des pratiquants de l'équipe Little Dream je me suis mis à rêver à un combat en chaises roulantes, nous n'a-

vons du nous contenter que d'une maigre démonstration de kata par des handicapés. Un bien beau geste certes et une leçon de courage, mais beaucoup moins amusant que ça n'aurait pu l'être.

En fait, j'aime bien aller au festival des arts martiaux. Même si je ne suis pas d'accord avec ses présentateurs, c'est toujours une leçon de travail et d'énergie pour nous tous. Chaque art apporte sa touche et sa spécificité et je pense qu'il n'y a rien à y jeter.

Pierre COPPET



Encore une fois cette année, Bercy était à l'honneur, réunissant de multiples artistes martiaux pour un spectacle excitant avec de nombreuses nouveautés.

Parmi ces nouveautés, il y avait les moines bouddhistes de Corée qui pratiquent le Sonmudo - art martial plutôt interne-. C'était la première fois qu'ils venaient à Paris pour nous dévoiler leur art. Je suis resté un peu perplexe face à leur démonstration, qui montrait certes une grande souplesse de la part du maître, âgé d'un peu plus de soixante ans, mais à part cela...

Sinon, autre nouveauté: le Karaté Mumonkai, avec la présence du maître fondateur Yoshimoto Togashi, au milieu de ses élèves. Nous avons eu droit à une démonstration très impressionnante, dévoilant réellement la force, l'esprit et l'efficacité terrifiante de leur style. On a pu voir des coups de poing (sans gants) tellement percutants qu'ils ôtaient le casque de l'adversaire, ou encore des démonstrations de casse sur des bat-

tes de baseball ou de la glace. Bien sûr, pour ce qui est de la casse, vous allez me dire qu'on y est déjà habitué (avec chaque année les démonstrations des karatékas du kyokushinkai) mais quand même, il faut souligner que c'était impressionnant.

Autre discipline présente et qui, je pense, a fait plaisir non seulement aux spectateurs mais aussi aux pratiquants, et à ceux qui viennent au cours du vendredi soir : hé oui le Sanda !!!! On a eu le plaisir d'assister à quelques combats. C'était un peu court (on n'en a jamais assez)...

mais bon, on ne va pas s'en plaindre. En tout cas, c'était un joli spectacle.

Et puis, parmi les disciplines attendus, il y avait bien entendu les moines de Shaolin qui sont maintenant les incontournables du festival, l'Aïkido avec la troupe de Christian Tissier (7^{ème} dan de l'Aïkikai de Tokyo), qui nous a fait comme à son habitude une superbe démonstration, le Kenpo qui était encore plus impressionnant cette

année car nous avons pu voir des pratiquants de tout âge (allant de 5-6 ans à ...) et qui nous a dévoilé une très grande maîtrise de leur art. Les pratiquants de kung fu et de tai chi chuan nous ont fait une très belle démonstration, tout à leur honneur. Enfin, dernier incontournable (pas très incontournable pour ma part car je trouve que cela sort de l'esprit martial et s'ancre plus dans le spectacle, mais bon les goûts et les couleurs... vous connaissez la suite) que le public adore c'est la troupe des katas artistiques qui nous a fait comme à son habitude un show en musique (attention maestro!).

En plus de toute ces disciplines, il y en avait de nombreuses autres qui nous ont aussi fait de très belles démonstrations, que je n'ai pas citées, vous m'en excuserez, telles que le karaté shotokan, le viet vo dao, le krav maga ou encore le pencak silat...

Jérémy mallin

Une soirée, bien des leçons :

1/ Les 3P...

Les nombreuses positions (très basses !) de l'Équipe Nationale de Wushu de Chine (vous aurez l'occasion de les retrouver en ouverture des JO de Pékin...). Les coups de pieds sautés, particulièrement techniques, des pratiquants de Vovinam Vietvado ne peuvent que laisser imaginer l'entraînement intense ayant permis d'atteindre ce niveau...

Sans compter l'élévation du niveau de l'équipe de Galice en Taekwondo - encore plus impressionnante que lors du précédent Festival... Ils ont tout simplement mis le feu à la salle!

2/ Les 3P...

Les pratiquants de Qwan ki do, art martial sino-vietnamien, travaillent à traverser un petit cercle en effectuant des contorsions remarquables... La puissance n'est pas mise en reste : le lancé de baguettes dans une porte en donne une idée!

La souplesse des pratiquants de Pencak Silat, art martial indonésien dont il existe une forme dansée (et dont la dimension rituelle et religieuse est tout à fait particulière) et celle d'un moine bouddhiste de 50 ans se levant dès 4h pour méditer donne également à réfléchir sur notre pratique...

4/ L'esprit

Petite pensée du maître de Karaté Mumonkai « *Chaque combat, no limit, il faut être prêt à mourir* ». Observer les gestes des adversaires est essentiel... cela pourrait, qui sait, vous amener à devenir... profiler, comme Alain Floquet, maître de Katori shinto ryu ! Les pratiquants de Sanda qui parviennent ainsi à rentrer rapidement dans l'adversaire pour le projeter ensuite au sol m'ont impressionné. Et si le combat à mains nues ne vous suffit pas, la canne de combat, sorte d'escrime appartenant à la boxe française (et part intégrante des JO de....1924 !) paraît également efficace...

4/ Le Taiji ?

Observer le *Jin* du maître Chen lors de sa démonstration de Tai Chi (Chen bien sûr!), ses accélérations m'ont conforté dans le souhait de développer cette puissance... La fluidité des pratiquants de Taïdo (art martial situé entre karaté et aikido comprenant de très nombreuses roulades et sauts de main), en mouvements perpétuels, lents et souples, m'a d'ailleurs rappelé celle du TaiQi. Cet art martial serait en fait inspiré des mouvements de l'eau et des nuages...Tiens, tiens, vous avez parlé de nuages?

Enfin, ceux qui douteraient de leurs capacités bénéficieront certainement de la découverte de certains membres de l'association Little Dream, ayant tous dépassé d'importants handicaps mentaux ou physiques pour pratiquer un art martial...

Aurélia SCMIDT

FESTIVAL DES ARTS MARTIAUX
2007

J'ai été émerveillé par la beauté du spectacle tout au long de ces trois heures de présentation des différents styles d'Art Martiaux à travers le monde. J'ai aussi été impressionné par la grande maîtrise de tous les participants âgés de 7 à 77 ans ! Tout particulièrement par les deux petites jumelles qui du haut de leurs huit ans représentaient un Art Martial Bulgare et maîtrisaient parfaitement leurs mouvements ainsi que le vieux moine plus souple qu'un roseau (des assouplissements de « folie » !).

Tout était présent : de la casse de blocs de glace en passant par les katas artistiques jusqu'au combat. Un petit clin d'œil à la délégation Chinoise de Kung Fu dont les positions étaient parfaites lors de leur démonstration et au Viet Vo Dao représentant le Vietnam.

Vincent Nguyen

Consignes

- 1) A distance de touche, Jérémmy avance en coup de poing (remarqué la main pour feinter l'adversaire)
- 2) En reculant sa jambe gauche, Victor bloque du bras avant en couvrir
- 3) Victor contre attaque, par une clef au coude en Fa Jin dur (émission de la puissance), ce qui a pour but de casser le coude ou de causer des blessures au niveau de l'articulation
- 4) Pour éviter que Jérémmy puisse se défaire ou tout simplement résister, Victor continue avec une frappe en tranchant sur les muscles du cou ce qui lui permet d'enchaîner avec le Qi Na suivant (Luxation)
- 5) Victor enroule son bras, autour du cou (**Le bras s'en-**

Technique - étranglement et projection
Victor Marques (gris) Jérémmy Mallin (blanc)



roule autour de la tête du dragon)

- 6) Enfin pour conclure, Victor pousse le poignet et d'un coup sec projette sur la droite pour déséquilibrer Jérémmy.

Attention : Cette technique peut causer des dommages au niveau du coude et au niveau des cervicales. Soyez prudents et travaillez lentement et sans à coup

Témoignage Shiatsu et Qi Gong ? Un élève témoigne !

Autres YMAA en FRANCE
Les autres ...



L'art de se soigner par le massage est vieux comme le monde. Instinctivement, pour apaiser sa douleur, l'homme se frotte là où il a mal. Le Shiatsu suit cette tendance naturelle à se guérir soi-même et la pousse plus avant en éveillant et stimulant le pouvoir naturel de guérison du patient.

Le Shiatsu est une méthode japonaise d'harmonisation des réseaux de l'énergie vitale fondée sur l'étude de la médecine traditionnelle chinoise.

Il se pratique en exerçant une pression plus ou moins forte avec les doigts et les mains sur des zones précises du corps. Ces zones correspondent aux trajets énergétiques appelés méridiens, c'est à dire les canaux subtils dans lesquels circule l'énergie vitale (KI en japonais, Qi en chinois).

Stimulant le pouvoir naturel de guérison, il est de ce fait efficace pour les dysfonctionnements les plus divers.

Le Shiatsu, comme la médecine traditionnelle chinoise, a également pour caractéristique de percevoir la santé de l'être humain dans sa globalité physique et psychique. Chaque organe majeur gère une partie de la psyché et on comprend alors pourquoi un corps mal entretenu ou déficient peut engendrer des perturbations psychiques, tout comme un esprit émotionnellement perturbé peut modifier le fonctionnement organique.

J'ai eu la « chance » de recevoir un enseignement traditionnel du Shiatsu, au tout début des années 80 par un maître japonais vivant à l'époque à Paris, Nakazono Sensei, et son « uschi deschi » Pierre Molinari.

Pour la petite histoire, je ne me suis rendu compte que beaucoup que plus tard des qualités de cet enseignement traditionnel, sur le moment c'était plutôt ... frustrant !

Mais alors quel rapport entre Shiatsu et Qi Gong ?

Dans l'art du Shiatsu tel qu'il m'a été enseigné, le premier travail concerne celui qui donne la technique. Il ne s'agit pas seulement de faire des massages, il faut que le masseur soit en bonne santé, tienne la bonne posture, la bonne respiration, bref, qu'il soit « centré » pour que puisse s'établir une relation de « ventre à ventre » avec le patient.

Il s'agit donc non seulement de comprendre les techniques et de développer sa main, mais également de polir son intuition, d'avoir une pensée claire, d'être solide et résistant. Ces qualités sont nécessaires pour donner un bon massage et permettent également au thérapeute de se maintenir en bonne santé.

Tout ceci exige curiosité, technique, persévérance, aussi le Sensei n'enseignait le Shiatsu qu'à quelques uns de ses élèves en Aïkido, les premiers mois étant consacrés à s'exercer sur... des tatamis ! C'était à la fois une manière de s'entraîner et pour le Sensei un moyen de tester la motivation de ses élèves.

Cela rejoint d'ailleurs l'enseignement en Tuina (massage Chinois) que je poursuis en ce moment. Le professeur chinois nous dit : « avant d'appliquer correctement la technique pendant 20mn sur un patient, vous devez être capable de l'exercer deux heures sur un sac de riz ... »

Pour en revenir au Qi Gong, cette discipline m'intéressait et j'avais participé à quelques séminaires du Dr Yang mais ... je n'avais tout simplement pas le temps !

Le « hasard » d'une entorse à la main m'a contraint (permis ?!) de lâcher prise sur un certain nombre d'activités plutôt « externes » (Aïkido, Judo, escalade) et m'a laissé le loisir de venir voir et pratiquer avec Victor à Vincennes.

Le courant a immédiatement passé, tant pour la discipline elle-même que pour la manière de l'enseigner car, là comme ailleurs, l'important est de trouver le professeur qui vous convient.

J'ai été immédiatement séduit par la balle de Tai-ji. Je la vis comme un travail complet sur la posture, le mouvement, la souplesse, la respiration, la circulation de l'énergie. De plus, cette pratique est quasi immédiatement plaisante et joyeuse.

Ceci s'est traduit par un nouveau regard sur des pratiques que je connais depuis longtemps mais qui ne sont pas figées et doivent demeurer un champs d'investigation et d'études : comment rester centré et souple, concentré et détendu, comment travailler l'endurance et le relâchement, comment garder épaules, coudes et mains détendues pendant la pratique, comment garder un dos tonique et souple à la fois, comment préserver sa propre santé dans la pratique du massage : le champs d'investigation est vaste !.

La pratique de la balle de TaiJi utilise des techniques à la fois suffisamment distantes du Shiatsu pour permettre véritablement un nouvel éclairage et suffisamment proches pour que les ponts entre les deux disciplines soient faciles à établir.

De plus, au delà de la « simple » technique, il existe une vraie résonance entre la manière d'enseigner de Victor et la pratique du Shiatsu : dans les deux cas, que cela soit pour l'élève ou le patient, le plus important est ce qui se fait entre les séances...

Thierry DEVAUTON



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 : ymaafreance@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