

TAICHIMAG



SANTÉ, QI GONG et ARTS INTERNES

GRAND MAITRE
A la rencontre de
M^e Fu Qing Quan

WUSHU
Les championnats
du monde
de Jakarta

ARTS INTERNES
Découverte :
l'école Cheng Ming

REFLEXIONS
Les 7 piliers
du Taijiquan par
Jean-Jacques
Galinier

TAI JI QUAN
Le style Wu
avec M^e Su
Baoquan

ART MARTIAL
Rencontre avec
Adam Mizner

QIGONG
Art martial
et santé
par le D^r Jian

TECHNIQUE
Le tao du Tai Chi
par Fabrice Hohn

5 ANIMAUX
Le style du singe
par Georges Saby

VOIE DU CALME
Automassages et
méditation par Ke Wen



L'ÉCOLE CHENG

Cheng Ming signifie « sincère et lumineux ». C'est également le surnom qui a été donné au Maître Wang Shu Jin car il qualifie une personne ouverte, honnête et sans arrière-pensées. C'est dans cet esprit que nous souhaitons diffuser en Europe les enseignements de ce grand maître des arts martiaux traditionnels. Par Jean-Claude Guillot.

Entre les années 1950 et 19650, la Révolution Culturelle chinoise persécute les intellectuels, les artistes, les écrivains, les maîtres d'arts martiaux. Maître Wang Chu Jin réussit à s'enfuir vers Taïwan où il fonde son école, prenant grand soin à préserver la tradition chinoise, ses rites initiatiques et la progressivité des niveaux de transmission. Cette école est désormais présente au Canada, en Nouvelle-Zélande, en Israël, en Italie, en Argentine, en Australie, en France.

Le système Cheng Ming

L'école Cheng Ming propose une étude méthodique et progressive des arts martiaux internes chinois. Les 6 disciplines transmises sont en relation les unes aux autres : Qi gong ; Taiji quan ; Xingyi quan ; Bagua zhang ; Armes traditionnelles ; Méditation Cheng Ming propose un parcours sur 3 niveaux.

L'étude du bien-être et de la croissance intérieure : c'est le point de départ d'une méthode focalisée sur le développement de l'individu, de la posture et de la perception subtile du corps ; base commune à tous nos pratiquants. Cet aspect de la pratique est essentiellement présent dans le Qi gong, le Taiji quan et



Paolo Magagnato durant un stage.

la méditation. La transmission de la tradition martiale chinoise : les élèves intéressés par le côté martial trouvent ici une approche plus complète, orientée sur l'apprentissage du tui shou (pousser-main) et des applications martiales du Taiji quan (combat et autodéfense).

A travers le Xing yi quan et le Bagua zhang, il est possible d'approfondir la sensation de force élastique interne (fajing) et de la force spirale ; l'apprentissage des armes traditionnelles en complète l'étude pour les élèves de niveau avancé. L'approche du combat et de l'autodéfense : en même temps qu'ils étudient les formes traditionnelles, les élèves avancés peuvent expérimenter de manière plus directe les techniques de combat (à mains nues et avec protections adaptées) tout en gardant à

l'esprit le travail, l'échange culturel et l'amitié qui caractérisent notre association.

Tradition et recherche

Cheng Ming Europe transmet ses connaissances à travers les formes classiques, qui permettent au corps de l'élève de se conditionner, augmentant ainsi sa perception. Les formes permettent de communiquer l'art martial avec le plus d'authenticité et de fidélité possible, en fournissant un registre technique à la fois complet et raffiné. Elles ont pour but de figer le geste en un mo-

dèle d'étude afin que la technique passe de génération en génération comme un livre prenant corps et vie. Ainsi, l'exactitude des gestes est préservée. Il appartiendra alors à l'élève d'approfondir le contenu de chaque « geste » à travers les exercices énergétiques, le contact visuel et corporel avec l'enseignant mais aussi grâce à ses explications, visant à révéler ce qui est invisible à l'oeil mais dont la connaissance est fondamentale pour rendre le geste efficace. Du point de vue applicatif, la forme est un manuel inscrit dans le corps et renfermant les expériences des générations précédentes.

C'est donc le point de départ d'une étude qui ne se limite pas à la forme en tant que telle mais qui s'y appuie pour intégrer les subtilités et les secrets ca-

MING

chés dans les diverses séquences. Formes et substances doivent évoluer progressivement et maintenir un rapport équilibré. Avec plus de connaissances, on peut étudier l'aspect applicatif à travers l'analyse des techniques et le tui-shou 推手 (pousse mains). Par ailleurs, il existe des groupes de préparation au combat (à mains nues et avec protections) au sein desquels sont expérimentés des entraînements particuliers.

Une philosophie

Nous sommes une école d'arts martiaux traditionnels. Le combat et l'autodéfense sont pour nous les instruments d'étude de nos potentialités mais également d'une observation des mécanismes internes. L'art martial permet de rendre notre forme physique efficace afin de l'être soi-même davantage, dans l'art martial et dans la vie. Certes, notre outil est l'art du combat, mais l'objectif est bien l'harmonie. Le but des arts martiaux n'est pas de célébrer la violence mais au contraire de réduire les occasions de conflits et de ramener la paix. Le terme chinois 武術 wushu (art martial) est composé de deux caractères : 武 wu (martial) et 術 shu (art). Le caractère 武 wu est composé de deux parties : 戈 ge, qui désigne une arme longue semblable à une lance ; et 止 zhi qui signifie « arrêter » (la lance). Le sens final de wushu est donc « l'art d'arrêter les armes » ou encore « l'art d'arrêter la guerre ». Nous pratiquons pour réaliser au mieux nos potentialités et notre existence ; pour vivre pleinement à travers nos actes. Notre approche est vaste ; elle ne se limite pas uniquement à la dimension de combat et d'autodéfense.

Le tai chi chuan zheng zong (dit des synthèses authentiques)

Comme toutes les formes ou écoles de tai chi chuan, cette pratique applique les principes taïstes du Yin et du Yang. Elle représente l'une des trois composantes du triptyque des arts martiaux internes chinois, avec le Hsing yi chuan et la Ba gua chuan.

La représentation graphique du signe



L'Italien Paolo Magagnato représente l'école Cheng Ming en Europe.

taïste du Tai chi, ou diagramme du tai-chi, comporte deux gouttes, l'une noire, l'autre blanche, ayant chacune, à l'intérieur de sa surface, voire de son volume, une sphère de la couleur opposée, ce afin de signifier que le yang est présent dans le yin et inversement. Ainsi, le vide et le plein, l'avant et l'arrière, le dessus et le dessous, la droite et la gauche, se succèdent ou se confondent avec le dur et le doux, l'intention et la non intention, l'enracinement ou la volatilité, l'inspire et l'expire...

Il s'agit d'une forme de combat dont l'entraînement est caractérisé par le ralenti, la détente, la disponibilité, la verticalité, la continuité, l'intention, la présence, la force douce cachant selon le principe du diagramme la vitesse potentielle, l'explosivité, la dureté sur l'impact et le mouvement spiral. Bien qu'il soit connu par le plus grand nombre comme une douce gymnastique de santé à l'aspect chorégraphique pro-

noncé, le Tai chi chuan est en fait un redoutable art martial.

La pratique s'en effectue selon la découverte, l'apprentissage, puis le perfectionnement d'un enchaînement pré-établi, selon une gestuelle rigoureuse, incluant des séquences applicables par deux, et incluant autant de poussées que de tirées, de sorties de saisies que de préhension, de percussions, immobilisations, renversements ou clés. Des exercices par deux, appelés Pousse mains, ou Tui shou en chinois, permettent d'appliquer chacune de ces séquences dans une situation de corps à corps, ou selon diverses distances, avec ou sans armes. Le Tai chi chuan, empreint des principes de base du Qi gong yang sheng, peut toutefois n'être abordé que selon sa facette thérapeutique dont l'objectif est le même que le yang sheng, mais avec une touche martiale supplémentaire. C'est ce que font la grande majorité des élèves inscrits dans notre école. ▶

La forme de Tai chi chuan de l'école Cheng Ming, pratiquée dans notre association depuis 1993, se nomme « Zhen zong tai chi chuan » ou Tai chi des synthèses authentiques. Il comporte 99 séquences, réparties sur trois parties, de chacune deux sections. Il a été composé en 1929 par une commission de Maîtres de différents styles, tous désireux de réunifier le Tai chi, parlant en déliquescence au gré des quatre grands styles, et des différences de chapelles dues aux nombreuses transmissions générationnelles. Certains passages essentiels des enchaînements de l'école Yang ou du Chen, du Sun ou du Wu ont ainsi été préservés avec toute leur richesse et leur authenticité. Cet enchaînement fut longtemps pratiqué au début du XXème siècle par Maître Chen Pang Ling puis dans les années cinquante par Maître Wang Shui Jin dans son exil taïwanais lors de la révolution culturelle sous l'ère de Mao Tsé Tong.

Wang shu Jin, surnommé par ses élèves « Cheng Ming », ou lumière bienveillante, le transforma, l'enrichit considérablement en y incluant des séquences de Xing (hsing) yi chuan et de Ba qua chuan, autres arts martiaux internes chinois, rajoutant également des postures de Qi gong yang sheng, bases du Da Cheng chuan (ou Yi chuan), ce jusqu'à la forme actuellement pratiquée et transmise par Maître Wang Fu Lai, de Taiwan et ses élèves dont Paolo Magagnato, son disciple européen.

Le Zhen zong tai chi chuan est réputé pour le contenu hautement énergétique de ses 99 séquences. Sa pratique régulière constitue une excellente approche pour découvrir les deux autres disciplines internes de l'école « Cheng ming », le Hsing yi chuan et le Bagua chuan. La pratique de zhen zong tai chi est également très compatible avec celle du Da Cheng chuan.

Le qi qong yeng shen

QI qong signifie « travail sur les énergies », et Yang sheng « nourrir la vie ». Très réputée en Chine, cette méthode d'apaisement du corps et de l'esprit se pratique selon des postures statiques (couché, assis et surtout debout), des déplacements lents attentifs, des essais de force multidirectionnels, des exercices vertébraux propres aux animaux, d'autres respiratoires (avec apnée ou hyperpnée), des étirements multidirec-



Un groupe d'élèves de l'école Atémi Mont d'Or.

tionnels. Tous ces exercices peuvent être combinés.

Le Yang sheng cultive incontestablement la santé, revitalise tout notre corps ; il permet de réduire le stress, l'anxiété, en créant dans notre présent, « ici et maintenant » une solide relation corps-esprit. Cette méthode prophylactique chinoise est vraiment à la portée de tous les âges. Elle est professée à ATEMI selon des séries d'exercices limités mais maîtrisés, à partir du registre technique propre à chaque maître, tant par l'école Cheng Ming de Maître Wang Fu Lai que par l'école de Da Cheng Chuan de Maître Wang Shang Wen. Nous évitons soigneusement de faire travailler aux élèves celles des techniques de Qi gong que nous ne maîtrisons pas et qui ne nous ont pas été formellement recommandées par nos divers guides.

Le xing (hsin) yi chuan (Forme de la boxe de l'esprit)

L'origine du Xing yi chuan est attribuée au légendaire Général Yue Fei, célèbre héros militaire chinois du 12e siècle, qui vécut entre la dynastie Song du nord (960- 1127) et la dynastie Song du sud (1127-1279). La redécouverte à l'époque moderne de cette boxe interne est attribuée à Ji long Fen aussi appelé Ji Ji Ike qui apprit ce style sur le mont Zhanghua au 17e siècle ; il est universellement considéré comme le père du Xing yi chuan moderne auquel quasiment toutes les écoles se réfèrent plus ou moins.

Atémi se réfère au Xing yi chuan de l'école Cheng Ming de Maître Wang Fu lai dont la transmission depuis Wang chu Jin n'a pas subi l'influence néfaste

et appauvrissante de la Révolution Culturelle de Mao dont l'impact a sévi jusqu'en 1976 ; le régime en place avait interdit la pratique des arts martiaux, appauvrissant irrémédiablement certaines écoles. Les maîtres qui purent transmettre le cursus complet de connaissances le firent en cachette auprès d'un nombre restreint d'élèves. Dans l'école Cheng ming, le Xing yi chuan est enseigné selon la plus pure tradition chinoise, de préférence à des élèves moyens et avancés connaissant les formes de Qi gong et de Tai chi chuan.

Les bases du Xing yi chuan

Le Xing yi chuan a une théorie profonde se référant au concept taïste du Ying et du Yang, aux cinq éléments universels et aux douze animaux. Il existe quelques enchaînements (tao ou kata) mêlant organes, éléments, animaux et postures. La théorie des 5 éléments (bois, feu, eau, métal, terre) est elle-même issue de la médecine chinoise traditionnelle ; elle trouve à cette source ses applications martiales, dans la mesure où les cinq éléments sont reliés entre eux selon leur cycle d'engendrement ou de destruction mais aussi avec les organes internes, conditionnant selon les émotions respectives qu'ils recèlent des énergies différentes.

Lors de l'exécution des techniques de percussion, l'élève doit s'efforcer d'envoyer dans sa frappe les qualités intrinsèques à chaque élément, lesquels sont également apposés sur la boxe des douze animaux (tigre, cheval, faucon, ours, aigle, serpent, singe, hirondelle, coq, crocodile, épervier, dragon), ►

chacun d'entre eux constituant une forme technique ultra précise mais malléable, dans la mesure où elles peuvent être utilisées d'une manière adaptée, selon la situation ou distance pugilistique dans laquelle on se trouve.

Caractéristique et portée martiale du Xing yi chuan

Cette boxe interne se pratique d'une manière très linéaire, selon un style sec, explosif, dans lequel prévaut la recherche d'explosion de force. Les formes, éléments, animaux ou mixés sont conçues à la fois pour protéger le corps et créer un effet maximal sur l'adversaire. Chaque mouvement est ainsi étudié afin d'obtenir un résultat concret applicable en situation de combat. Les mouvements doivent être fluides et exécutés de façon à garder en même temps une structure corporelle idéale pour résister aux coups de l'adversaire et favoriser l'émission de force explosive.

Effet de la pratique du Xing yi chuan sur l'énergie et la santé

Le Xing yi chuan favorise l'acquisition de la souplesse et de l'expansion de la zone sternale et pectorale, ce qui a une bénéfique répercussion sur la capacité respiratoire et le fonctionnement du cœur, de la fréquence cardiaque. Il améliore la force élastique et la tonicité musculaire globale ; il améliore la capacité motrice. Parmi les styles internes, le Xing yi chuan est celui qui a le plus d'influence sur le développement de la force et de la volonté. Il renforce les membres inférieurs et la capacité d'équilibre et de stabilité, ce qui a une nette répercussion sur notre comportement en toutes circonstances. Il est réputé pour renforcer les os et combattre l'ostéoporose.

Le ba gua chuan (Paume des huit trigrammes)

Origine du Ba (Pa) qua(kua) chuan (Zhang). Les adeptes du Ba gua chuan

reconnaissent Dong Hai Chuan (1797-1882), comme le fondateur du style. On pense qu'il développa ce style en unissant des techniques de combat avec des techniques de méditation que les moines taïstes pratiquaient en marchant en cercle.

La structure du Baqua est extrêmement complexe, car basée sur le YI King (ou livre des mutations) et sur la cosmogonie



Travail de la forme.

taïste. L'interaction entre Yiking et Pa qua est d'une extrême subtilité. Les 64 changements correspondant aux 64 hexagrammes sont graduellement enseignés et transmis selon des formes diverses complexes.

Les principes et effets du Ba qua

Le Ba qua se base sur un principe général de mouvements amples et de déplacements circulaires et sur la force spirale interne. Les techniques, ou paumes (mu), en sont fluides principalement basées sur un éventail de possibilités ou manières d'utiliser la main ouverte, selon diverses positions ou orientations bien précises, différentes mais complémentaires les unes des autres. Ce style est considéré contre une contrepartie naturelle du Xing yi chuan, qui se remarque par son style linéaire et ses gestes courts et explosifs. La pratique assidue et juste du Ba qua permet d'augmenter la force interne et l'équilibre de manière remarquable, ce qui a un effet sur notre comportement quotidien,

et notre efficacité. Le corps est soumis à une traction ou torsion continue qui constitue pour le tronc, le buste, la zone sternale, la zone pectorale, voire l'abdomen et la taille, de véritables étirements. La pratique de base, peu ludique, se greffe selon le principe de la marche en cercle selon les changements de paume sur place (dan Kao) et les huit paumes mères (Ba mu Zhang).

L'entraînement se poursuit avec d'autres modèles d'enchaînement puis peut aborder l'usage des armes traditionnelles. Il s'agit d'un défi mental autant que d'un défi physique car sollicitant énormément de concentration, de patience, un esprit très calme et très centré, tendant vers un perpétuel développement de force élastique (fa jing), lequel contribue à d'importants changements dans la structure interne du corps. Ce style, cœur de la pratique traditionnelle des arts martiaux chinois internes, complète magnifiquement le

triptyque Tai chi chuan - Xing yi - Paqua. Au sein de l'école Cheng Ming de Maître Wang Fu lai et de son disciple européen Paolo Magagnato, le Ba qua n'est enseigné qu'à des élèves engagés et avancés, de manière à défendre les secrets du style et ainsi entretenir le principe de la transmission traditionnelle de maître à disciple.

Yi chuan ou da cheng chuan (Boxe du grand accomplissement ou boxe du fait suprême)

Le Da Cheng Chuan est un art martial contemporain, que l'on peut, selon un raccourci osé, considérer comme une synthèse simplifiée des arts martiaux traditionnels internes chinois. Wang Xiang Zhai (1885-1963) en fut le fondateur. Maître historique, d'un niveau pugilistique et humain exceptionnel grâce à une intense pratique tout au long de sa vie, sa pratique fut couplée avec des voyages initiatiques aux cours desquels il renforça son niveau en acquérant le savoir d'autres maîtres issus de divers ►

courants ; il eut à relever de nombreux défis dont il sortit toujours vainqueur, Il apprit énormément notamment auprès de Guo Yunshen, célèbre maître de Xing yi chuan. Les éléments constitutifs du yi chuan ou da Cheng chuan semblent également avoir été puisés et transformés dans un art encore plus ancien que le Xing yi chuan , le Xinyihe-quan. Le Da Cheng chuan est considéré par de nombreux artistes martiaux, issus de divers courants, comme l'art martial ultime et suprême.

Les principes du yi chuan ou da cheng chuan

Le Da Cheng chuan vise l'efficacité selon une série limitée d'exercices idéomoteurs visant à entraîner le corps, mais surtout l'esprit, au travers du développement de ce que les chinois nomment les trois trésors : le Jing, le Qi et le Sheng. Le Jing soit l'essence, relié à la substance terrestre, le sheng ou esprit, relié à la substance cosmique et l'énergie, le qi, élément permettant de relier les deux précédents éléments. La pratique du Da Cheng chuan recèle donc une incontestable dimension spirituelle qui vise plus loin que la simple efficacité en combat.

Le contenu du Yi chuan ou Da Cheng chuan, ou les sept portes

La pratique du Da Cheng chuan peut se décliner en sept types d'exercices, tous complémentaires les uns des autres. Tous exigent de la part de l'adepte un long investissement personnel régulier, basé sur une transmission authentique, prodiguée par un maître, à défaut, un expert. Les résultats sont longs à venir. La pratique, basée sur la qi gong Yang Cheng (postures, essais de force, déplacements lents attentifs) a en tout cas pour effet d'assurer à l'adepte sérieux une santé florissante (voir l'ouvrage basique de Maître Yun Yong Nian).

Le registre technique du Da Cheng Chuan se base également, comme pour le Xing yi chuan, sur les cinq éléments et sur les techniques de cinq animaux. Ces techniques doivent être optimisées grâce aux travaux sur les sept portes.

Les sept portes du Da Cheng chuan sont :

- Le travail basique, immobile, ingrat mais essentiel, sur les postures ou Zhan Zhuang, sur un ou deux appuis selon ses nombreuses variantes.
- L'immobilité corporelle accompagnée d'une activité mentale particulière amenant, sur le plan physique et le système

nerveux, de profondes transformations. Les marches lentes, linéaires, mucabu, ou santiaobu, ou en cercle, pakuabu.

- Les essais de force hexadirectionnels, sur place ou en déplacements (shi li)
- Le travail sur les sons ou shisheng, pour apprendre à distribuer la force dans l'ensemble du corps
- La recherche d'explosion de force ou fa li
- Le travail par deux de pousse mains, ou tui shou, à une ou deux mains
- Le travail d'application en combat en auto défense, ou shizhang, sans forme de compétition, cela va de soi.

Les experts que nous avons choisis comme guides, sont Christian et Michelle Ribert, du centre Calam, en Auvergne. Ils sont eux-mêmes disciples de maître Wang Shang Jie, proche disciple du fondateur Wang Xiang Zhai.

L'étude des armes, comme dans toutes les écoles traditionnelles d'arts martiaux, tient une grande place au sein de l'école Cheng Ming. Le xing yi chuan inclut, outre la boxe à mains nues, l'étude du bâton court, du bâton long, de la lance, le pakua du sabre et de la hallebarde, le tai chi de l'épée. ●

Jean-Claude Guillot

L'école Atémi Mont d'Or

ATEMI MONT D'OR est une association loi 1901 créée à l'automne 1993 sous le prime vocable de SHAOLIN MONT D'OR (l'école japonaise de Kenji TOKITSU) par un groupe de passionnés de karaté et plus généralement, des arts martiaux d'Extrême Orient. A l'époque, les cours avaient lieu au domicile de JC Guillot, à St Germain au Mont d'Or, dans un sous sol de 20 m². En 1994, le groupe passa de 5 à 26, puis à près de 50 en 1995 ; il dut évoluer vers une surface de pratique plus adaptée. C'est ainsi que fut investi à l'automne 1995 le vieil atelier de menuiserie de la rue du Lavoir, qui fut sommairement aménagé par les élèves eux-mêmes. Depuis, cette association a toujours rassemblé une moyenne de 85 adhérents par saison, atteignant les 110 en 2012.

Huit enseignants, dont deux diplômés d'état et un instructeur fédéral, tous formés au club, assurent actuellement les cours, avec de fortes sections Taichi Chuan adultes, boxes chinoises enfants et pré ados, et groupes de recherche en art martial interne adultes (Yi Chuan).

En avril 2009, après un retour agité de l'Académie dans le giron de la FFKDA, le bureau décide lors d'une assemblée générale extraordinaire de renommer le dojo « ATEMI MONT D'OR », soit Arts, Techniques, Energétiques et Martiales Internes, dans but d'adopter définitivement un profil résolument indépendant et autonome. Ce profil s'allie également à une volonté de s'orienter vers une pratique exclusivement sinisante et de remonter à la source de la tradition.

Au printemps 2010, Atemi intègre officiellement l'école Taïwanaise CHENG MING de réputation mondiale, grâce à l'amitié entre JC Guillot et Paolo MAGNATO, (www.chengmingeurope.eu) devenu après 20 ans dans l'académie Tokitsu ryu en Italie, référent européen officiel de Cheng Ming, l'école Taïwanaise des Maîtres feu WANG SHU JIN et WANG FU LAI, célèbre école d'arts martiaux internes traditionnels chinois. Deux voyages successifs en Chine à l'été 2009 et 2011 permettent à Atemi de consolider ses liens avec l'école de Da Cheng chuan de Maître WANG SHANG WEN, de Datong, représentée en France par le Centre auvergnat CALAM (centre artistique, littéraire et martial) de Michele et Christian RIBERT. Tous ces experts viennent régulièrement assurer des stages à ST Germain. De fréquents voyages en Italie, en Auvergne, et même à Taiwan ont permis à l'enseignant principal de s'aguerrir et de transmettre de nouveaux paramètres à ses élèves.

Lors de l'été 2015, le local de la rue du Lavoir est racheté par JC et F Guillot, qui créent la SCI SCENERGIE, dorénavant propriétaire du dojo, qui sera totalement rénové, agrandi et mis aux normes pour offrir à la rentrée 2015 une aire de pratique plus attractive et conviviale.