



◆ A.M.I.E. ◆

Arts Martiaux Internes et Externes

23, rue de la Sourdière 75001 PARIS ☎01.42.60.91.63 (répondeur)

e-mail : amieartsinternes@free.fr site : <http://www.multimania.com/amieartsmartiaux>

4^{ème} année – N° 18

15.04.2001

EDITORIAL

L'édition de cette gazette sort pendant les fêtes de Pâques que je vous souhaite joyeuses et régénératrices puisque arrivant juste après le début du Printemps. Après les fêtes du Printemps que les Asiatiques célébraient en février, les pays occidentaux réglés par un calendrier grégorien, accueillent le renouveau de la nature sur la base du printemps martial, entendez du mois de mars. Quelques repères historiques pour situer ces dates de Pâques.

C'est le concile de Nicée en 325 qui a fixé la date de la principale fête chrétienne célébrant la Résurrection de Jésus-Christ au premier dimanche de la pleine lune qui suit l'équinoxe de printemps. La Pâque juive (Pessah), qui commémore la sortie d'Egypte des hébreux, se fête le 14ème jour du mois de Nisan (printemps).

Ces fêtes religieuses sont souvent en rapport avec des actes sociaux et païens puisque cette période fixait l'arrivée du printemps et surtout la fin de l'hiver où l'on faisait le « grand nettoyage de printemps » et que la vie quotidienne s'organisait plus vers l'extérieur que dans la maison. Toutes ces festivités sont accompagnées en général d'un repas.

La fête chrétienne se composait d'une cérémonie religieuse suivie d'un repas familial où l'on consommait traditionnellement l'agneau (l'agneau pascal).

Pour la Pâque juive, le sang de l'agneau dont les Israélites avaient marqué leurs portes, avait préservé leurs enfants de la mort. En souvenir on mange le pain azyne (sans levain) et l'agneau préparé avec des herbes amères.

Aujourd'hui, « adieu veaux, vaches, cochons couvés », car entre les fameux poulets à la dioxine, la vache devenue folle à cause de la folie des hommes, le mouton atteint d'une ancestrale fièvre aphteuse, il ne nous reste plus que le meilleur ami de l'homme : le cheval que l'on ne jette pas au bûcher de notre vanité.

Trêve (pascalle) de bavardages et de considérations alimentaires et festives parlons de nos activités corporelles plus externes, encore que...

Après la brillante et non moins amusante prestation de notre ami Georges Charles que je vous invite vivement à retrouver par écrit sur le site : <http://www.tao-yin.com/>, nous vous proposons des applications directement venues, à la fois des bases des cinq éléments du Xing Yi Chuan de Georges Charles et du Tai Ji Quan de Pierre Portocarrero :

le Tui Shou : TUI (pousser) 推 SHOU

(main) 手 et le Qin 擒 (attraper)

Na. 拿 (maintenir, prendre, saisir). Deux arts martiaux chinois que nous fera visiter Pascal Plé.

Le Tuishou 推手, poussée des mains, améliore la stabilité des positions et des sensations en combat rapproché. Absorber, dévier, adhérer aux poussées de l'adversaire pour finalement rompre son équilibre, c'est le principe de travail du tuishou qui nécessite une recherche de décontraction et de fluidité et surtout d'un parfait enracinement.

reste maintenant à maîtriser

Chin Na ou Qin Na 擒拿

Comme son nom l'indique...l'art de la saisie, cette technique fait partie intégrante des arts martiaux et a pour but d'effectuer des actions de saisies et de blocages agissant sur les muscles, tendons, articulations, circulation sanguine voire de manière approfondie sur la circulation énergétique.

Ces deux pratiques sont bien dans la continuité des stages précédents et je vous engage à venir nombreux découvrir ces deux arts martiaux très complémentaires pour les pratiquants de disciplines plus connues comme le Karaté, Aïkido, Tai chi chuan etc.

Venons en à un sujet plus administratif, mais qui nous concerne tous : l'assemblée générale annuelle. L'an dernier nous étions très en retard et nous devons reprendre le bon rythme, c'est pourquoi notre AG ordinaire se déroulera le **12 mai 2001** dans notre bureau du 23, rue de la Sourdière Paris 1er. Vous trouverez la convocation ci-joint à cette gazette. En attendant bonne pratique et à bientôt.

Michel Leroy

**TEMOIGNAGE
DU STAGE DU PRINTEMPS
ANIME PAR
GEORGES CHARLES**

Le week-end du 24-25 mars 2001, nous étions une vingtaine à participer à un stage organisé par l'association A.M.I.E et animé par Georges Charles. Le public varié était composé de karatekas confirmés en recherche, des pratiquants de Kung-Fu Wu-Shu, de Tai-Chi-Chuan, et de Qi-Cong.

Le thème central de ce stage était axé sur le principe et la dynamique des cinq éléments ou cinq mouvements.

Au programme:

- Le salut
- Les techniques de frappe
- Les techniques de blocage
- Le renforcement
- Les « saisies contrôle » (shin-na)
- Les postures
- Les déplacements
- Les auto-massages

Ces techniques en correspondance avec les cinq éléments furent appliquées sous l'angle externe (yang=>application martiale) et interne (yin=>sensation, concentration, conscience, énergétique).

Georges Charles commença le stage par le salut, qui en lui-même est une pratique que nous pouvons considérer comme un TAO YIN. Le salut évoque de nombreux concepts issus des textes et chapitres de LAO TSEU, tels que :

- WU SHI (l'énergie non manifestée)
- TAI YI (la grande unité)
- TAI SHU (la grande origine)
- TAI SHE (le grand commencement)
- Le YIN du TAI CHI
- Le YANG du TAI CHI

Cette énumération dénote la précision avec laquelle Georges Charles détaillait chaque mouvement. Il nous

l'enchaînement pour en puiser la quintessence.

Les méthodes de renforcement consistent à travailler avec un partenaire en utilisant la même technique (de blocage). Chaque technique est en correspondance avec un élément qui lui-même possède ses propres attributs (son, couleur, organe, émotion...). Dans ce travail en miroir qui exige une harmonie et une synchronisation avec son partenaire, ces percussions stimulent les muscles et les tendons, d'où un bienfait pour la santé.

D'un point de vue énergétique, il est à préciser que les muscles et les tendons sont en rapport avec l'énergie de l'est, c'est-à-dire l'énergie du printemps, liée au foie. Ces exercices permettent à l'énergie profonde de remonter à la surface afin d'être actif et éveillé. D'un point de vue martial, cet exercice renforce le corps et l'efficacité des mouvements.

Les techniques de blocage permettent de travailler sur la protection du corps, non seulement d'un point de vue physique mais aussi d'un point de vue énergétique. Ceci justifie les sensations différentes selon que le mouvement soit en rapport avec :

- l'eau (les os sont en contact...)
- la terre (travail avec la chair...)
- le métal (l'énergie des poumons et énergie superficielle...)
- le feu (le mouvement jaillit plus explosif...)
- le bois (plus de conscience au niveau des muscles et des tendons...)

Suite à ce travail de contact, afin d'éviter les micro-traumatismes et les hématomes, Georges Charles montre les différentes façons de s'auto-masser pour aider la circulation d'énergie dans les tissus, toujours avec les principes des cinq éléments. L'auto-massage peut être percutant, par pressions, superficiel, etc.

Toutes ces techniques (frappe, blocage, déplacement,...) sont accompagnées des sons correspondants.

En plus de l'objet du stage, il nous sensibilise sur des notions de FENG-SHUI qui permettent de mieux prendre en considération notre espace extérieur, notre axe, notre orientation et notre environnement. Les énergies du Nord, du Sud, de l'Est, de l'Ouest et du Centre ont des fonctions spécifiques.

Pour les participants qui s'initiaient à cette perspective chinoise qui est en fait une approche systémique, ce stage offrait la possibilité d'appréhender la pratique au-delà de sa dimension

strictement physique, technique, gymnique ou sportive.

Nous en avons une lecture plus élargie. Cette vision et perception globale aide à mieux percevoir l'ART dans l'art martial.

Un participant

INFOS, INFOS, INFOS, INFOS

**Stage animé par Pascal PLEE
Tuisho, China**

Dimanche 10 Juin 2001
Gymnase des Bauches
12-14 rue des Bauches 75016 Paris
(horaires et tarifs à confirmer)