



◆ A.M.I.E. ◆

Arts Martiaux Internes et Externes

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

e-mail : contact@amie-asso.org - site : <http://www.amie-asso.org>

6^{ème} année – N° 26

20 décembre 2002

EDITORIAL

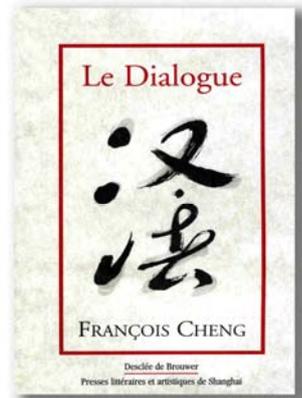


Au moment où j'écris cet éditorial, nous n'avons pas encore atteint 2003, mais lorsque vous le lirez vous serez dans cette nouvelle année que je vous souhaite, comme l'indique les caractères chinois qui illustrent cet éditorial, **serène**. Les informations que nous entendons ou voyons dans les médias sont parsemées de petites touches de guerre, sous la trame d'échanges de rapports plus ou moins complets, vérifiés par des représentants plus ou moins honnêtes. Tout ce monde d'en haut composé de diplomates, émissaires, ministres et chefs d'états, jouent à la roulette russe et avec nos nerfs. La nature est très souvent bafouée et chacun se demande « où allons-nous ? ». Heureusement les hommes de terrain travaillent, découvrent, explorent, soignent et donnent à notre analyse la possibilité de ne pas tomber dans la sinistrose totale. Cette année 2003, je souhaite que vous l'abordiez avec curiosité, intérêt, calme, tranquillité et donc avec beaucoup de sérénité.

La sérénité c'est souvent la qualité que l'on acquiert avec l'âge dit de « raison ». Notre association semble avoir atteint ce stade, puisque nous abordons cette nouvelle année avec la tranquillité et le calme d'une organisa-

tion qui fonctionne bien et j'en rends hommage à notre bureau qui a su se mobiliser et faire preuve de grande efficacité. Souhaitons lui une bonne et heureuse année 2003.

Puisque le moment est propice aux cadeaux et aux idées de cadeaux et pour continuer sur le chapitre des caractères chinois, je souhaiterais vous parler d'un petit livre de 90 pages écrit par un homme élu depuis juin 2002 à l'Académie Française : François Cheng.



Pour résumer ce coup de cœur, je dirai qu'on ne peut mieux que lui résumer poétiquement la liaison entre les deux cultures et les deux langues ; le français et le chinois. Pour vous donner l'eau à la bouche, je tenterai de résumer la couverture de ce livre que François Cheng fait beaucoup mieux que moi dans son livre.

Pour les néophytes en langue asiatique, sachez que les caractères ou les sinogrammes sont composés en trois familles : les pictogrammes, images stylisées, les symbologrammes, marques symboliques, et les idéogrammes qui sont des composés sémantiques. Dans ces caractères on retrouve des « clefs » qui servent de repère dans leur signification. Pour nous faire entrer dans la poésie des deux langues François Cheng a mis sur sa couver-

ture une synthèse des deux caractères,

han  le chinois et fa

法  la loi qui compose faguo le pays de la loi : la France. Ces deux sinogrammes comprennent la clé de



l'eau (*shui*). En reliant ces deux rivières, cet homme a fabriqué par fusion ou par alchimie, un nouveau caractère qui unit la Chine et la France, voir l'image de la couverture de son livre. Si vous regarder une carte du monde et en particulier de l'Europe et de l'Asie, la Chine et la France se trouvent aux deux extrémités d'un vaste continent. La forme du pays du Milieu (*Zhong* : milieu, *Guo* : pays) est étrangement ressemblant à un coq, symbole de notre pays. Que d'éloignement et que de points communs, sans parler de la culture dont l'auteur de ce livre parle merveilleusement bien, sous la forme la plus belle de notre langue, la poésie. Si vous souhaitez pour cette nouvelle année prendre une bonne bouffée de **sérénité**, lisez ce livre et passez une bonne année 2003.

Martialement vôtre.

Michel LEROY

UTILISATION DE LA RESPIRATION
DANS LES ARTS MARTIAUX : STAGE
ANIME PAR PIERRE PORTOCARRERO :
ainsi se présentait simplement cette
journée du 17 novembre à Paris.

Mais en fait il s'agissait de se plonger quelques heures dans un domaine incontournable et fondamental de notre pratique, guidé par un expert de qualité reconnue.

Après un rappel théorique des notions liées au sujet, notamment sur la place importante à redonner à la phase inspiratoire trop souvent oubliée et après avoir fait mention des cinq souffles (selon les durées respectives des temps d'inspiration et d'expiration) vint la phrase pratique. M. Portocarrero nous a amené vers une mise en place de ces éléments dans tous les domaines de notre pratique martiale, notamment pendant l'échauffement, le salut, le kihon, les katas ainsi que dans les divers types de kumité, terminant par une approche du souffle de la vague.

Les heures ont donc paru bien trop courtes dans cette ambiance amicale et attentive, tout au plaisir de voir évoluer un expert serein qui restitue son savoir de manière simple et abordable.

Encore merci à M. Pierre Portocarreo pour cette journée enrichissante, mais quelle masse de travail à venir pour essayer de le suivre sur les chemins de la connaissance.

Jacques CHARNET

Merci à Jacques pour nous avoir transmis cette synthèse du stage de Pierre Portocarrero. Nous vous sommes très reconnaissants d'être venus participer à cette séance du 17 novembre, car au même moment maître Kanazawa animait un stage et je pense que pour certains le choix a dû être difficile.

--- --

STAGE DU 17 NOVEMBRE 2002 A
MARLY-LE-ROI (78) AVEC HIROKAZU
KANAZAWA KANSHO SENSEI
2 phases se sont succédées durant ce moment, un premier temps avec les kyu et une assemblée très importante d'environ 160 personnes dont une cinquantaine d'enfants de 8 à 14 ans, un deuxième temps ciblé sur les 1^{er} kyu

et dan. L'horaire a été sensiblement bousculé par le succès de la "pause" consacrée aux photos entre les deux entraînements puisque le stage total devait s'achever vers 13h30 et que nous le terminâmes seulement à 15h15. Nous partageâmes une journée riche auprès d'un homme ouvert, très humain, soucieux d'être compris de tous, même si la langue est un obstacle - puisqu'il s'exprime en anglais- en se dépensant pour démontrer de nouvelles fois et se déplaçant dans la salle jusqu'au plus néophyte, au plus humble pour corriger ou adapter. Quelques points-clés ont émaillé les propos de cet expert mondialement reconnu. La pratique d'un art martial n'est pas dissociée de la vie de celui qui s'y exerce, elle en fait partie intégrante et elle doit l'aider, participer à sa vie quotidienne, familiale, sociale. La respiration est un aspect fondamental non seulement de la vie, mais de l'efficacité potentielle de la pratique, et bien sûr de l'aspect de préservation de la santé voire thérapeutique. Il est donc primordial de "placer" la respiration dans l'exécution de nos mouvements, enchaînements, combats... Concernant le différend qui mène à considérer Gojushiho "dai" pour les uns "sho" pour les autres, et réciproquement, il expliqua sereinement que la lecture des autres familles de kata peut être une piste non négligeable. Pourquoi travailler, étudier Bassai-dai avant Bassai-sho, Kanku-dai avant Kanku-sho, sans doute parce que les uns sont moins difficiles que les autres et éducatifs pour entreprendre le suivant. De même, la posture ko-kutsu dachi est moins difficile à réaliser et à rendre efficace que neko-ashi dachi, c'est pourquoi il lui paraît juste de nommer Gojushiho-dai le kata contenant ko-kutsu dachi et sho celui qui s'effectue en neko-ashi dachi. Joignant le geste à l'explication il fit étudier Goju-shiho-dai après être passé pour les dan par un échauffement spécifique à base d'un enchaînement qu'il ne baptisa pas mais qui comporte "étrangement" des réminiscences de Sanchin, Tensho, Grue blanche, avec un temps respiratoire essentiel à chaque étape. Puis se fut un ki-hon relativement complexe

travaillant en particulier sur la stabilité et la rotation du bassin. Chaque module s'acheva par une démonstration de kata par certains de ses élèves hollandais, ainsi que l'explication de la progression des kihon ippon kumite et jyu-ippon kumite qu'il a codifiés. Ce stage représenta un temps primordial pour la majorité des enseignants présents afin d'entendre un discours peu présent par les temps qui courent dans les dojos fédéraux et de rencontrer un expert de 71 ans qui prouve la véracité de ses choix par son dynamisme et son humilité.

Jacques Vieillard



infos, infos, infos, infos, infos, infos

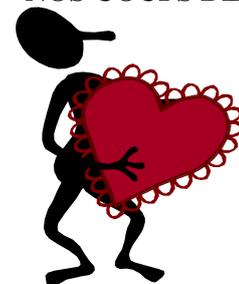
GYMNASE DES BAUCHES
12/14 rue des Bauches
75116 Paris

Stage de *Tuishou* et leurs applications
sur poussées, saisies, frappes animé
par Georges CHARLES le **12 janvier**
2003 : 20 € (Adhérents Amie) 25 €
(Extérieurs)

Stage de *Karaté* et *Qin Na* animé par
Pascal PLEE le **25 mai 2003**

Stage de Yoga (Etirements liés aux
arts martiaux) animé par Jacques
VIEILLARD les
1^{er} mars 2003 et **14 juin 2003**
(lieu, horaires et tarif à préciser)

NOS COUPS DE COEUR



on a aimé

Ba Qua avec Hervé Marigliano

www.France-bagua.com