



◆ 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>

7^{ème} année – N°33

5 Mai 2004

EDITORIAL

Dans un article précédent, je vous ai parlé de la calligraphie chinoise et j'expliquais les similitudes que l'on pouvait trouver avec les arts martiaux, comme par exemple, l'exécution du trait qui comporte de nombreuses analogies avec les postures et les mouvements de nos pratiques. Après l'art de « peindre » un caractère, je souhaiterais ajouter un nouvel art martial que nous classons, en occident, dans les arts classiques : la peinture chinoise.

Les arts du trait en Chine font appel à une rigueur du mouvement et du contact entre la partie vide, le papier, et la partie pleine, le pinceau et l'encre. La position de l'exécutant, ainsi que l'expression de son énergie dans la création sont très comparables aux pratiques d'arts martiaux. Ne nous trompons pas, lorsque nous voyons une peinture chinoise classique, la première approche picturale cache souvent un grand nombre de connaissances, de longs moments de pratique et beaucoup de symbolisme. Puisque nous faisons souvent référence aux bases taoïstes dans la pratique des arts martiaux, sachons que la peinture chinoise en est remplie. On y retrouvera les références au grand livre des mutations, base du Yi Jing, les notions de vide et de plein, ainsi que le fondement permanent aux trois étages du tai-ji ; le ciel et la terre, l'homme réunissant en lui et restituant l'expression picturale du ciel et de la terre. Dans la composition des œuvres de peinture chinoise, on trouvera également l'apparition des cinq éléments : eau, bois, feu, terre et métal.

Dans l'exécution de l'œuvre, qu'elle soit faite debout ou assis, le mouvement du pinceau reste le rapport entre l'esprit et la main de l'homme.

Le geste sera sincère et efficace mêlant dans la pression du pinceau, de nouveau le vide et le plein qui exprimeront soit l'ombre d'un rocher soit les contours de l'eau ou d'un arbre.



Il faut savoir également que la peinture chinoise se réalise rapidement, puisqu'en un coup de pinceau il est possible de montrer un rocher ou une montagne avec tous ses reliefs. Peut-être avez-vous eu l'occasion de voir ce type de peinture, proche de la consistance de l'aquarelle, dans laquelle l'on voit sur la branche d'un bambou ou autre arbre fruitier, un oiseau de plusieurs couleurs. Ce type de représentation peut être faite en moins d'une heure et votre imagination, en le regardant, est capable de retrouver tous les détails, tel que, par exemple, la consistance du plumage de l'oiseau.



Plus que la contemplation d'une peinture chinoise, l'observation du maître est pleine d'enseignement sur la concentration et sur le geste fluide, intense et précis.

François Cheng, le plus Français des Chinois, explique parfaitement dans son livre le « vide et le plein », le trait de pinceau :

« Par son plein et son délié et par le vide qu'il cerne, il représente forme et volume ; par son « attaque » et sa « poussée » il exprime rythme et mouvement ; par le jeu de l'encre, il suggère ombre et lumière ; enfin, par le fait que l'exécution est instantanée et sans retouche, il introduit les souffles vitaux ».

Vide, plein, Yin et Yang, Ciel, Terre, Homme, toutes ces références dont nous parlons souvent dans les arts martiaux, sont inscrites en lettre d'or dans l'art de l'exécution du trait. Sorte de Qi Gong du corps et de l'esprit, la peinture et la calligraphie chinoise sont de nouveaux espaces à découvrir même pour les plus physiques d'entre nous. Pour tous les amateurs d'énergétique, je vous conseille vivement la lecture de ce très précieux essai : Vide et Plein, *le langage pictural chinois* de François Cheng, une leçon de théorie martiale et picturale.

Dans un autre registre artistique et pour rester dans l'image, mais cette fois animée, prenez un bon bol de belles images et de sagesse en allant voir le dernier film coréen dont vous trouverez le résumé dans notre rubrique « coup de cœur » : Printemps, Été, Automne, Hiver... et

Printemps du réalisateur Kim Ki-Duk. Rien que du bonheur....

En attendant bonne pratique.



Martialement votre

Michel LEROY

--==--==--

YOGA (méthode IYENGAR) Hatha yoga

Hatha yoga (du sanscrit *ha* – le soleil, *tha* – la lune, *yoga* – *joug*, union), donc l'union, l'harmonie, du soleil et de la lune (*similitude avec le Tao chinois concepts Yin/Yang*).

Quelques principes :

Concentration sur l'action en cours et, lors de la respiration, sur le trajet parcouru par l'air.

Pratiquer à jeun.

Abolir la compétition avec les autres et avec soi-même. Ne pas forcer.

Garder l'étirement sur l'inspiration, gagner sur l'expiration.

5 axes :

- | | |
|---------------------|----------------------------------|
| - bonne relaxation | + alimentation saine |
| - bon exercice | + pensée positive |
| - bonne respiration | (éliminer les pensées négatives) |

Nécessité d'une expérimentation personnelle

Les différentes formes de Yoga

Une traduction possible du mot yoga est "attelage" et, en effet, le pratiquant doit essayer de maîtriser toutes les forces vitales que l'on compare souvent à des chevaux indisciplinés. Pour parvenir à cette maîtrise et connaître l'harmonie intérieure en relation avec le divin, plusieurs voies sont possibles selon les individus :

- le *hatha yoga* : il rééquilibre les énergies corporelles d'où résulte une harmonie physique, mentale et spirituelle

- le *karma yoga* : c'est le perfectionnement de l'action, pour elle-même, et le yogi, qui se désintéresse du résultat, devient spectateur de ses actes (c'est le non-agir du tao ou le lâcher-prise du zen)

- le *jnana yoga* : recherche spéculative (études approfondies des écritures, exercices intellectuels). Le yogi essaie de discriminer les projections de son ego et la réalité, de retrouver le contenu secret des choses du monde, la substance à travers la forme

- le *raja yoga* : recherche de l'union totale entre l'intérieur et l'extérieur, de la jonction entre le temps et l'espace

- le *bahkti yoga* : le yoga de la dévotion grâce à des gestes rituels, des mandalas (arts visuels), des mantras (répétition du son d'une ou plusieurs syllabes représentant un aspect particulier de la vibration divine)

- le *japa yoga* : répétition d'un mantra qui fixe l'esprit, le concentre sur un point et l'amène ainsi à la méditation

- le *kundalini yoga* : il s'adresse à l'énergie primordiale dont un des centres (chakras) se trouve à la base de la colonne vertébrale. Tous les yoga recherchent cet éveil, soit directement, soit indirectement par la présence du divin quand l'ego est dépassé.

Les huit "membres" du yoga "traditionnel" (ashtanga yoga)

Yama

Comportement dans la vie, abstinence, discipline

- respect de la vie, gentillesse, compréhension, non-violence, écologie, équilibre (aimer les autres/s'aimer soi-même)

- être vrai, véridique, donc chercher à se connaître et à être de plus en plus lucide. Unité entre pensées, actes et paroles.

- honnêteté

- économie d'énergie, continence sexuelle pour sa recherche personnelle et son évolution

- non-avidité. Ne pas prendre plus que nos besoins fondamentaux.

Niyama

Comme il y a cinq abstinences (yama), il y a cinq observances (niyama). On retrouve ce mot dans pranayama qui signifie contrôle, maîtrise.

- propreté, pureté physique et mentale. Hygiène physique : corporelle, organique (manger des aliments équilibrés et sains), interne (grâce à des nettoyages, des jeûnes...). Mais aussi mentale (grâce aux postures et techniques) en éliminant les pensées et les émotions négatives et en cultivant l'esprit positif.

- contentement dans le sens d'attitude sereine, calme, tranquillité envers les choses (face aux difficultés réelles – maladies, soucis pécuniaires... - ne pas accumuler des difficultés psychologiques – défaitisme, colère qui créent des tensions et font gaspiller de l'énergie)

- ascèse, discipline sur soi pour un objectif spirituel, une plus grande ouverture sur la vie.

- étude de soi en trois niveaux

se connaître, comprendre les causes de ses actes

- étude et respect du livre de la nature : l'univers, les symboles

- étude et respect de tous les livres sacrés

- dévotion à des forces supérieures (Dieu, énergie cosmique...).

Asana

Ensemble de postures visant à la maîtrise du corps, à son fonctionnement. Une posture est une position du corps conservé longtemps, avec aisance, dans l'immobilité, l'attention étant portée sur la respiration.

Pranayama

C'est la maîtrise du souffle et de l'énergie qui donne le mouvement, la vie à toutes les forces, toutes les manifestations de la nature.

Pratyahara

C'est l'abstraction, le retrait réaliste des sens. Souvent nous ne sommes plus vraiment nous-mêmes et devenons de marionnettes sollicitées par l'entourage, le milieu...

Dharana

Stade plus poussé de pratyahara, travail de concentration.

Dhyana

C'est la méditation ou contemplation de la réalité quand l'adepte parvient à perfectionner ses facultés d'attention.

Samadhi

Etape finale, intégration de l'être dans la réalité suprême, intuition, communication cosmique.

ASANA

Qu'est-ce qu'une posture ?

Une position corporelle vécue longtemps, dans l'immobilité, dans l'aisance (mais avec fermeté), la respiration étant tranquille et l'attention focalisée (concentration) sur certains points précis (prise de conscience).

- Aisance et fermeté (afin d'étirer la musculature décontractée), allant de pair avec lenteur de l'exécution : étirement lent, progressif, continu. La fermeté réside dans la volonté nécessaire et la rigueur de l'exécution (aisé ne peut être "mou").

- L'immobilité, tout en veillant à la décontraction musculaire et à l'aisance, le pratiquant doit s'installer dans une complète immobilité. Cela lui permettra de calmer la respiration et d'observer les éléments qui participent à la posture.

- Le temps, considérer la séance et chaque posture comme hors du temps. "Ici et maintenant"...

- La respiration, ample, profonde – abdominale, costale, claviculaire – complète, sans temps d'apnée, sauf consigne de l'enseignant.

- La prise de conscience, durant la séance et dans la vie quotidienne, d'abord sur la respiration puis sur chaque point sous tension du corps.

Savâsana (posture du cadavre)

- allongé à plat dos avec un souci de symétrie des côtés droit et gauche du corps, pieds écartés à la largeur des hanches, paumes de mains tournées vers le ciel le long des cuisses

- yeux fermés sans contraction, respiration ample (l'abdomen se gonfle à l'inspir)

- laisser tomber les jambes de part et d'autre de l'axe du corps

- faire pivoter la colonne vertébrale en tournant délicatement la tête, puis en la centrant

- commencer à s'étirer comme si on voulait éloigner la tête des pieds (attention à ne pas se cambrer (si cette posture amène des contractions au niveau lombaire, plier les jambes en posant les plantes de pieds au sol)

- se laisser emporter par la pesanteur

- ne pas revenir brutalement.

Relaxation finale ou le soir

- savâsana et reprendre tous les éléments constitutifs

- pour détendre, éprouver une légère tension préalable

- en commençant par les pieds, contracter de manière fluide successivement chaque partie du corps pour ensuite la relâcher en la laissant entrer lourdement dans le sol

- contracter successivement chaque jambe en soulevant le pied à quelques centimètres du sol, puis relâcher

- bassin, contracter les fessiers, soulever les hanches de quelques cm, relâcher

- main et bras, lever successivement chaque bras en serrant fermement le poing, tendre le bras, relâcher

- soulever les épaules en les amenant vers les oreilles, relâcher puis étirer chaque bras

- rentrer légèrement le menton vers le sternum et rouler la tête doucement, trouver une position agréable, la tête centrée

- contracter les muscles du visage, faire une grimace, étirer le visage, ouvrir grand les yeux, tirer la langue, relâcher.

Autosuggestion ou relaxation guidée (yoga nidra)

Après cette préparation, visualiser le corps et détendre successivement chaque partie du corps des pieds à la tête, en faisant attention de ne rien omettre, y compris les organes (des sens et internes). Sentir une vague de détente monter dans le corps alors qu'on prend conscience de chaque partie. A chaque inspiration, sentir une vague d'oxygène descendre jusqu'aux pieds; à chaque expiration sentir les tensions être expulsées et disparaître. Le mental est semblable à un lac paisible et profond, sans vagues. Plonger au fond de ce lac, dans son être intérieur, et découvrir sa vraie nature.

LA SEANCE DE BASE

Savâsana (posture du cadavre - sans passivité-)
Prânâyama (*prânâ*¹ # *tchi*² = *ki*³ énergie vitale, souffle vital)

Tailleur ou demi-lotus (après papillon)

Kapalabhati : cycle d'expiration forcée (courte, active et perceptible au son) par des contractions saccadées de l'abdomen, inspir environ 3 cycles de 20

Anuloma viloma : respiration alternée : expir narine droite-inspir narine droite, expir narine gauche-inspir narine gauche, expir narine droite...

Exercices du cou, des épaules et des yeux (massage du visage)

Tadasana – posture de la montagne

Vrksasana (*vrksa* – arbre) posture de l'arbre (stabilité sur un pied) – tête de vache (assouplissement des épaules)

Suryanamaskar salutation au soleil (éventuels chiens en préparation)

Exercices des jambes (allongé au sol à plat dos) jambe tendue levée et tirée vers soi (aide éventuelle d'une sangle)

jambe fléchie vers une pression abdominale

deux jambes tendues levées (éventuelles descentes à droite et à gauche en contrôle abdominal et respiratoire)

deux jambes levées fléchies vers pression abdominale avec lever de la tête

jambe tendue levée avec bascule latérale de bassin (impression de tirer la hanche de la jambe levée vers le talon de la jambe restée au sol)

Posture sur la tête (éventuelles variantes)

Sarvangâsana (*sarva* – tout, tous; *anga* – membres) posture de tout le corps (posture sur les épaules)
Halasana (*hala* – charrue) et éventuelles variantes demi-pont +

Matsyasana (*matsya* – poisson) contre-posture de la charrue ou de la chandelle

Pince (*paschimothâsana*) et variantes

Bhujangasana (cobra) avec variantes sans les mains au sol

Shalabasana sauterelle (après demi-sauterelle)

Dhanurasana arc + variantes

Ardha matsyendrasana demi-torsion

+/- *Kakasana* corbeau ou posture d'équilibre

Mains aux pieds debout

Triangle (*trikonâsana*)

Relaxation (*savâsana*)

Aussi :

Shirshasana posture sur la tête + variantes

Padmasana lotus

Chaise yogique

Posture de la barque

Svanasana Chiens

L'aigle

Fente avant genou décollé (avec face avant du pied arrière au sol)

Flexion arrière départ à genoux

Mantra

"OM" (*oom*) est le mantra original, la racine de tous les sons et de toutes les lettres et donc de tout langage et de toute pensée. Le "O" part de l'intérieur du corps et monte lentement pour s'unir avec le "m" qui résonne alors dans toute la tête.

"SOHAM" (*soo-ham*) est répété inconsciemment à chaque respiration; en inspirant "so" et en expirant "ham". Ce qui signifie "je suis ce que je suis" au-delà des limites du corps et du mental, uni avec l'Absolu.

"L'expérience est une lanterne que l'homme porte accrochée dans son dos et qui éclaire le chemin déjà parcouru." *Confucius*

1 sanscrit

2 chinois

3 japonais

Séminaire "Bien vieillir" du 10 février 2004 (Assemblée Nationale à Paris)

Ce séminaire, auquel j'ai participé à titre professionnel, faisait le point du déroulement de l'opération initiée en 2003 par les Secrétariat d'Etat aux Personnes âgées et Ministère des Sports. Le propos est de concevoir le développement des actions visant à prendre en charge plus concrètement les "seniors" vers les pratiques corporelles et nutrition adaptées.

Sans entrer dans le reportage exhaustif de cette journée, je relaterai certains éléments de nature à conforter nos pratiques ou nos méthodes d'enseignement.

Parmi les intervenants de très haut niveau, un médecin d'origine chinoise exerçant en France, par ailleurs enseignant de Chi kung a rapidement expliqué et démontré (très succinctement) les apports de cette pratique pour les personnes âgées.

Un autre intervenant a clairement énoncé le fait que dans les groupes expérimentaux dont il avait eu la charge, celui qui avait pratiqué le Tai Chi Chuan avait témoigné un ralentissement très net de la diminution des qualités d'équilibre, de proprioception et de repérage spatio-temporel. Il était prêt à communiquer des données chiffrées.*

Certaines conclusions partielles de cette opération vont vers une professionnalisation des emplois en particulier d'éducateurs "sportifs" (je préférerais la terminologie "corporels") à destination de l'avancée en âge et la nécessité d'un travail en équipe, la plus large possible : médecins - gérontologues, psychologues, kinésithérapeutes, voire même podologues. Bien sûr ce ne sont encore que des prémices, mais il semble que trois faits primordiaux se fassent jour :

- la prise en compte et la volonté de retarder le vieillissement (physique et psychologique), y compris avec des expérimentation auprès de personnes atteintes des maladies d'Alzheimer et de Parkinson (avec un certain succès) **

- l'apparition d'un "créneau" identifié comme spécifique et nécessitant qualification ou certification particulière pour les éducateurs "sportifs"

- enfin, l'apparition dans le discours et la reconnaissance de disciplines jusque-là considérées comme mineures par le milieu sportif, puisque non compétitives et ne s'adressant pas, au moins dans le discours marketing ambiant aux cibles habituelles, des jeunes et des "productifs".

* Ces données sont, à mon sens, à prendre avec une certaine relativité, en effet il ne s'agit que d'une seule expérience. Par ailleurs, les groupes étaient-ils composés de manière homogène ? combien de temps à durée l'expérimentation ? avec quelle probabilité de perte des capacités citées dans le même temps ? avec quel volume de pratique ? avec quel type de pratique du Tai Chi Chuan ? avec quel enseignant ? les autres groupes avaient-ils le même volume, la même qualité, la même qualification d'enseignants pour leur pratique ? quelles étaient les autres pratiques ?

** Je ne doute pas que l'aspect économique ait été aussi un moteur de cette décision. La présence d'un éducateur dans une maison de retraite médicalisée ou non, en service de médecine, ou en "entraîneur au domicile", ne peut qu'être plus "rentable" socialement, moins coûteux, qu'une hospitalisation à la suite d'une chute ou la perte d'autonomie.

Jacques VIEILLARD

Arts martiaux : similitudes ? différences ? complémentarités ?

Comme beaucoup d'entre nous, j'ai longtemps été à la recherche de l'art martial idéal, celui qui serait le plus idéal ou le plus indiqué pour moi, autant en termes d'efficacité que d'adéquation à mon physique et mon mental. C'est pourquoi j'ai essayé plusieurs arts martiaux très différents les uns des autres (du moins c'est ce que dans ma légendaire naïveté je croyais) : Judo, Karaté (plusieurs styles), Aïkido, Kung-fu, Iaïdo, Qin Na. Je pense que c'est

la pratique des Qin Na (ou China) qui petit à petit m'a ouvert les yeux. Ne me trompais-je pas de quête ? N'étais-je pas en train de confondre le but et les moyens pour y arriver ? Tout d'abord, plus je pratiquais en parallèle des arts martiaux à priori opposés (Karaté : art japonais de frappe; et Qin Na : art chinois de saisie et de sa maîtrise), plus je m'apercevais que trop de choses se ressemblaient pour n'être qu'une coïncidence : la position, le mouvement, l'intention, l'énergie ... Il suffit de regarder deux pratiquants en même temps pour s'en convaincre. Ce qui aujourd'hui m'étonne encore, c'est que justement, on ait besoin d'être convaincu. Pourquoi continuer à chercher des réponses là où il n'y a pas de questions ? Pourquoi faudrait-il qu'il n'y ait qu'un seul art idéal et que celui-ci détienne des secrets fabuleux ou une efficacité universelle. Non, revenons à un peu plus de simplicité. Je pense aujourd'hui que les arts martiaux nous montrent une voie, un chemin, une méthode. Mais il faudrait être conscient que ce chemin ou cette voie ne sont pas construits mais bien à construire, et nous sommes les seuls à pouvoir le faire. Pourquoi donc ne pas accepter l'aide de partout d'où elle vient, à savoir tous les arts martiaux, afin de construire notre propre art martial, notre propre voie, notre propre vie ?

Luc Maignan

luc.maignan@skdonline.org

infos, infos, infos, infos, infos, infos

**Gymnase des Bauches,
12-14 rue des Bauches
75116 Paris**

Dimanche 13 juin 2004 :

Stage animé par Pascal PLEE

(Thème de travail : Karaté, Tuishou, China)

Participation : 28 €(adhérents AMIE),

32 €(invités)

A Noter sur vos agendas saison 2004/2005

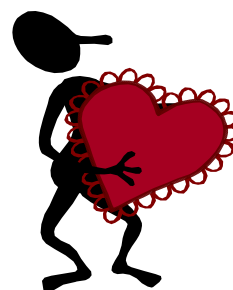
3 Octobre 2004 : Stage avec Pierre PORTOCARRERO (thème à définir)

28 novembre 2004 : Stage avec Pascal PLEE (thème à définir)

A prévoir également : 2 stages dans l'année (YOGA/SHIATSU) avec Jacques Vieillard et Alain Behr)

--

NOTRE COUP DE CŒUR



Printemps, été, automne, hiver ...et printemps
Film coréen de Kim Ki-Duk

*Un vieux moine vit en ermite avec un enfant moine.
Un nouveau cycle de quatre saisons commence, un
nouveau cycle de vie avec ses joies et ses peines
dans la tranquillité d'un temple flottant sur l'eau*