

# La Gazette d'AMIE

N°35

(8ème année - 02.10.2004)

## EDITORIAL

Bonjour à tous,

Nous espérons que pour ceux qui ont eu la possibilité d'en prendre, vos congés se sont bien déroulés et que cette période vous a donné l'occasion de vous reposer, vous régénérer, vous réunir, vous ressourcer, tout une série de verbes « re » qui a la fâcheuse habitude de se terminer en une autre série de : retour, reprendre, revenir, bref un recommencement.

Nous vous souhaitons la bienvenue pour cette nouvelle saison 2004/2005 durant laquelle nous continuerons à organiser des stages, donner des informations et vous faire participer à des expériences centrées sur nos objectifs de découverte des arts martiaux internes et externes.

Nous comptons sur votre participation active tant en ce qui concerne les cours que le fonctionnement de l'association : gazette, organisation etc.

Après la période de repos, la phase d'activité va reprendre et nous allons appliquer un principe de changement que nous connaissons bien ; passer des vacances au travail, du vide au plein ou, pour reprendre un concept plus énergétique, « passer du yin au yang ». Ces deux termes indissociables, que nous utilisons fréquemment, font partie de nos pratiques internes, comme des codes, sans que l'on sache vraiment les définir ou même les ressentir. Disons que la recherche de ces deux pôles fait partie de la voie que nous suivons au cours de la pratique des différents arts martiaux . La voie, dao en chinois et do en japonais , est inscrite dans Karatédo, Judo, Taekwondo, Kendo, Aïkido qui sont considérés, dans notre vue cartésienne et classificatrice, comme des arts martiaux externes.

A propos de cette terminologie et de ces notions très spécifiques à la culture asiatique qui nous sont parfois abstraites, il me paraît nécessaire de faire un détour par le vécu.

A l'occasion d'une rentrée et à la fin d'un cours de Taijiquan, un élève me pose la question : «C'est quoi l'énergie, comment peut-on la ressentir ? Tu nous en parles souvent, mais c'est quoi ?»

Cette question venant de quelqu'un qui n'est pas une débutante, était excellente à plusieurs titres. D'abord parce que je me suis trouvé dans la situation d'un professeur de mathématiques à qui on demanderait : « vous nous parlez souvent des chiffres, mais c'est quoi un chiffre ? ».

Ensuite, ce qui paraît évident dans nos conseils et recommandations, l'est-il forcément dans nos sensations, et qui plus est dans celles des pratiquants ?



Cette notion d'énergie, ou Qi, comment la ressentir ?

Ce n'est pas par ces quelques lignes que je peux résumer ce concept qui demande une longue connaissance de la culture asiatique et une très intense pratique des arts tels la calligraphie chinoise ou japonaise, la peinture chinoise, le Qigong, les arts martiaux, la cuisine et la médecine chinoise.



Lire les caractères de haut en bas :

Shen, Qi, Jing

Pour ne pas être en reste, je vous propose d'aborder le sujet sous l'angle de l'histoire et de l'écriture.

Pour situer l'origine historique, cette notion d'énergie a été codifiée dans le traité sur le *daoyin* (art de la

conduite et préfiguration du Qigong), le Classique de l'Interne de l'empereur jaune (Huang Di Nei Jing), à l'époque du royaume des combattants (403-221 av. J-C). L'ouvrage mentionne, dans un passage rapportant un dialogue entre l'empereur et un médecin renommé, sur un traitement combinatoire, entre les médicaments et le *daoyin* : « faire circuler le sang et le *qi*, prendre des médicaments en observant le *yin* et le *yang* et apaiser le cœur en assouplissant les articulations et les tendons ».

Le *tuna* (expiration et inspiration), technique de base du Qigong est apparu dans les écrits des deux grands philosophes taoïstes Laozi et Zhangzi qui le pratiquaient de façon systématique. C'est donc entre le 5ème siècle et 3ème siècle avant J.C que ces notions d'énergie interne sont apparues en Chine.

Revenons à notre « Qi » et décomposons ce caractère pour en savoir un peu plus sur cette notion d'énergie.

氣

ce caractère qui se dit Ts'i ou K'i ou Ch'i, ou Tchi se dit et s'écrit en *pinyin*, écriture officielle occidentale adoptée pour lire les caractères chinois : **Qi** (avec le 4ème ton, pour les puristes).

Il se décompose en deux parties : (qi) et (mi)

(qi) : signifie *souffle, émanation*. Il vient d'un ancien caractère : 氣, qui représente la vapeur, plus anciennement traduit par : faible souffle qu'émet un mendiant dans la rue.

乞 (qi, troisième ton) signifie aujourd'hui *mendier, implorer*.

米 (mi) : signifie le grain de riz ou le millet éclaté par le battage.

La composition de ces deux caractères réunis :

氣

peut se traduire par la vapeur qui s'élève de la cuisson d'une céréale, donc une forme de transformation de la matière en énergie.

Cette définition est loin d'être exhaustive, mais nous donne déjà une idée de ce que voulaient dire les chinois dans la composition imagée de ce caractère. Pour nous, pratiquants d'arts martiaux, le travail du Qi ou l'œuvre du Qi : QiGong 氣功, doit être notre préoccupation principale, notre voie « dao ».

Comme cette sensation est individuelle, il faut la rechercher en soi et la concrétiser dans l'action ou le comportement. Pour répondre à notre pratiquante, en dehors de l'aspect théorique et culturel auquel j'ai fait référence plus haut, je pense que c'est le travail de notre corps, que je comparerais à la matière, qui peut nous faire ressentir cette fameuse « énergie » si invisible (yin, vide, repos), mais si présente dans l'action (yang, plein, action).

Cette brève explication linguistique n'est qu'une approche du concept d'énergie et ne répond pas forcément à la question, mais considérons la comme un modeste éclairage intellectuel.

Pour revenir dans le vécu, voire dans le « très concret », nous vous informons que dans le calendrier de la nouvelle saison, la tenue de l'Assemblée Générale Ordinaire se déroulera le 23 octobre 2004 et nous demandons avec insistance votre présence.

A bientôt donc, en espérant vous revoir nombreux au prochain stage de Pierre Portocarrero le 3 octobre (voir convocation).

Martiallement vôtre

Michel LEROY

--==--==--

Disons-le tout de suite, Pékin ne m'a pas séduit. Mais comme tout le monde, j'ai été impressionné. La Chine en marche, Pékin 2008 à l'horizon, les clichés sont innombrables pour décrire le développement d'un pays qui rattrape les années - les siècles - perdus à bride abattue. Mais que reste-t-il de la Chine en Chine ? Le promeneur en bicyclette fait de plus en plus figure d'attardé, les habitations traditionnelles, les maisons grises des hutongs, se réduisent comme peau de chagrin, éventrées par les avenues, autoroutes et méchants quartiers rappelant Marne la Vallée ou autre ville nouvelle des environs de Paris. Amateurs d'arts martiaux, faites vite pour capter le dernier ballet du dernier maître de tai chi chuan dans le dernier parc qui n'a pas encore été transformé en parking. Je force le trait, mais à peine. J'étais allé à Pékin la première fois il y a quinze ans. On y circulait encore paisiblement sous les arbres, la Cité interdite était sereine, quelques ombres y proposaient du haschisch au visi-

teur. Mais c'était tout de suite après le massacre de Tiananmen, le climat pesait et, à Shanghai, les premiers gratte-ciels poussaient comme des bambous au printemps. Evidemment, on ne va pas reprocher aux Chinois de vouloir vivre mieux, comme nous finalement. Qui accepterait en France d'en revenir au siècle de Louis XIV pour faire couleur locale et plaire à des touristes, disons, américains ? Mais quand même, on peut se demander ce que la civilisation chinoise conservera de son génie après un siècle de tourmentes : guerre civile, maoïsme et lavage de cerveau, et maintenant course à l'enrichissement sur fond de nationalisme exacerbé. On aurait pu espérer que la Chine inventât une modernité à elle, qui ne serait pas le clonage de l'occident plus l'arbitraire d'un pouvoir n'acceptant pas d'opposition. Peut-être faut-il seulement nous montrer patient. J'ai vu disparaître le Japon sous les pelleteuses ouvrant Tokyo la nuit pour travailler plus vite, rasant quartiers et temples dans un pays où les gens marchaient comme un troupeau docile. Après douze ans de crise, le Japon est entré dans une sorte de monde post-industriel où les individus font reculer le conformisme, où l'on prend le temps de vivre, où l'on réfléchit sur la finalité de tout ça. Donc la Chine, rendez-vous dans, combien, vingt, trente, quarante ans. Tokyo JO 1964, Pékin 2008, si ça peut servir de repère. Sinon, que dire de ce voyage avec l'AMIE ? Je ne suis resté qu'une semaine à Pékin et ai laissé le groupe finir son périple en raison d'une mauvaise grippe. Je laisserai les experts parler du taichi et d'autres du reste de la tournée dans la ville de Confucius. Mais, à Pékin, cela fait partie du charme et donne un cachet d'authenticité au séjour, on a voyagé comme des pauvres. Presque comme des Chinois en quelque sorte. On était logé en cité U, dans des bâtiments vétustes où la douche (eau chaude deux heures le matin, un peu plus le soir) pleuvait sur la cuvette des toilettes. On prenait le bus à un yuan, on mangeait dans des restaurants pour ouvriers, des nouilles avec des brochettes de mouton, os et gras compris. On rencontrait des Chinois qui ne parlaient pas un mot d'une langue étrangère mais nous invitaient parfois chez eux, comme ce chauffeur qui a voulu nous montrer sa maison des environs de Pékin, parents, pigeons et chien compris, sous le regard ébahi des voisins. On a "fait" la grande muraille mais un peu à l'écart, avec déjeuner dans une auberge de campagne où la patronne avait les joues rouges et où

on pouvait faire la sieste dans des grands lits. Les filles ont acheté des chapeaux et des sapes pour rien. On s'est bien amusé.

Jacques Boyer

---

## **COMPTE RENDU DU STAGE MIXTE KARATE/JU JITSU DE SAINT MALO D'AOUT 2004**

Quel magnifique décor de carte postale, cette belle plage de la Guimorais. De cette falaise, surplombant l'océan où le regard reste en émerveillement devant la beauté de cette nature, où apparaissent de droite à gauche des falaises, des dunes verdoyantes et où se détachent deux immenses rochers, sortant de l'eau, aux dômes arrondis, avec, au pied, cette longue plage de sable doré, face à l'océan qui, au gré des marées, du vent, peut être calme, agité, sur un fond de couleur bleu nuit en passant par le vert.

C'est au milieu de ce lieu naturel que le stage d'été s'est déroulé avec une météo incertaine et un peu fraîche, mais sans perturber le déroulement des cours. Les stagiaires des deux disciplines se donnaient rendez-vous le matin devant cet océan, afin de s'adonner aux diverses pratiques concoctées par nos deux Sensei Jacques et Eric.

La matinée débute par une invitation de Jacques à un réveil du corps. C'est le Hatha Yoga (les asanas) positions corporelles, la salutation au soleil. Là commence le réveil des sensations internes, externes, l'allongement musculaire coordonné avec la respiration, le placement articulaire, le relâchement des contractions musculaires dans l'étirement. Tout cela étant à l'écoute de son corps.

Le lendemain, c'est dans une autre discipline, le Tai Chi, que Jacques se fait un plaisir de nous emmener à voyager dans des mouvements très amples, très déliés, où l'on recherche l'enracinement du corps, dans une dynamique de souplesse articulaire qui débute par les genoux, ensuite les hanches et se poursuit vers les membres supérieurs, le tout avec les éléments terre,

bois, métal, eau. Voilà, ceci était l'entrée sur un fond musical « la mer et le vent ».

Maintenant passons aux plats de résistance offerts par nos deux professeurs, où le contenu est une proposition d'ouverture d'esprit sur deux disciplines martiales : le karaté et le Ju Jitsu. Ah ! toujours aussi objectif notre prof de karaté : « blocage mains ouvertes, saisies, clés de bras ».

- Cela existe-t-il en karaté ?
- Faut voir ?
- Peut être ?

L'idée est lancée, c'est parti. Nous commençons l'entraînement sur des blocages mains ouvertes, des contres toujours mains ouvertes dans des directions bien définies, par exemple, sous les aisselles, des recherches de points sensibles à la douleur. Cela va nous guider vers un kata du nom de « Bassai sho ». Là on apprend les déplacements avec passage du bassin, on décortique les techniques en « bunkai » pour finir par plusieurs répétitions de ce kata. Ensuite nous enchaînons avec notre professeur de Ju Jitsu, Eric, qui nous conduit vers une continuité d'exercices : le déplacement du corps sur attaque tsuki, des dégagements de saisies avec enchaînement de clés de bras, des exercices au sol de sortie de bassin sur immobilisation, etc, etc. Après tous ces enchaînements d'exercices, chacun pouvait se faire une idée plus précise du lien pouvant exister entre les différentes disciplines proposées à ce stage.

Comme dessert, initiation au Shiatsu. Une pratique de bien être de palpations le long de la colonne vertébrale, d'étirements diagonaux épaule/hanche. Luc nous a gratifié de quelques China. C'est un jeu qui consiste à jouer avec les petites articulations du partenaire jusqu'à obtenir une douleur très vive. Cela peut être amusant.

Un matin un groupe de Kendo emmené par Jacques Fondrede nous a rejoint sur la plage pour nous faire partager une initiation au Chambara (escrime japonaise) et partager un pique nique ensemble.

Merci à nos deux Sensei, Jacques et Eric, de leur patience à nous retransmettre à travers le partage

d'un groupe leurs connaissances, leurs richesses, leurs passions des arts martiaux.

Jean Claude

Tours (37)

--==--==--

Notre ami Jo Cardot nous a quittés. Nous nous associons par la pensée à la famille, aux amis et à tous les pratiquants.

## **Calendrier**

### ***Saison 2004/2005***

*Gymnase des Bauches 12-14 rue des Bauches  
75016 Paris*

**3 Octobre 2004** : Stage avec Pierre PORTOCARRERO (Notion de distance entre arts internes et externes (travail à deux -)

**28 novembre 2004** : Stage avec Pascal PLEE (Chi Na, Tuishou)

*Lieu à confirmer*

**23 janvier 2005** : Stage avec Jacques Vieillard et Alain Behr (Yoga ½ journée / Shiatsu ½ journée)

**5 juin 2005** : Stage avec Jacques Vieillard et Alain Behr (Yoga ½ journée / Shiatsu ½ journée)