



# ◆ 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](mailto:contact@amie-asso.org) - *site* : <http://www.amie-asso.org>

8<sup>ème</sup> année – N°36

20 décembre 2004

## EDITORIAL

Notre dernière Assemblée Générale Ordinaire qui s'est tenue le 27 octobre dernier a été l'occasion d'une réflexion et d'un débat sur les stages que nous organisons durant l'année. En effet, dans la présentation des comptes faite par Michèle, notre trésorière, il est ressorti que dans notre budget globalement en équilibre, ce poste était de plus en plus en déficit. Cet état de fait n'est pas nouveau, mais la situation devient plus préoccupante d'autant que ce déficit est comblé par le travail bénévole de deux membres de l'association : Michèle Bouvier et Alain Behr.

Après débat et échanges d'idées, nous avons décidé de réduire certains stages à une demi-journée. Dans le cadre d'un recentrage vers la préoccupation de l'association qui était de vous faire découvrir les différentes facettes de l'environnement des arts martiaux internes et externes, nous envisageons de faire des choix plus variés et qui ne concerneraient pas directement les pratiques classiques, mais plutôt des connaissances complémentaires. Enfin, certains de nos adhérents souhaitent que nous donnions plus d'informations avant le déroulement des stages afin de mieux appréhender leur contenu, nous ferons donc, avant chaque stage, un article dans la gazette sur le sujet choisi que vous aborderez en pratique au cours du stage.

En tant que président, je remercie cette assemblée pour l'apport de ces idées qui donne vie à notre association. Pour ceux qui n'ont pas pu être présents, toute autre suggestion sera la bienvenue par les canaux que vous souhaitez : mail, courrier ou de vive voix, lorsque nous nous rencontrons au cours des stages.

Pour répondre à vos souhaits, nous aborderons le thème du prochain stage de Qi Gong animé par Georges Charles. Pour ceux qui peuvent aller sur Internet,

vous trouverez sa biographie et sa bibliographie sur le site : [www.tao-yin.com](http://www.tao-yin.com).



Pour ceux qui ne le connaissent pas encore, sachez qu'il est notamment : président fondateur de l'institut des arts martiaux chinois traditionnels, fondateur de la convention Nationale Arts classiques du Tao, enseignant des arts classiques du Tao, auteur d'une centaine d'articles et une dizaine d'ouvrages. Vous aurez l'occasion d'en savoir plus, sur le Qi Gong, par ce que j'appellerais « une encyclopédie vivante des arts martiaux ».

Après la présentation de ce grand personnage des arts martiaux, il va être difficile de vous parler d'un domaine qu'il connaît bien : le Qi Gong.

Le Qigong

氣功

qui est apparu en occident vers la fin du XX<sup>ème</sup> siècle, est une pratique utilisée depuis plusieurs millénaires par les Chinois. En fait les pratiques du



développement du Qi étaient plus désignés par les termes Nei gong (force intérieure) et Lien Gong (force pratique) jusqu'à une cinquantaine d'années ou le terme Qi Gong est devenu le terme générique le plus couramment employé.

Comme vous avez pu lire dans l'article précédent traitant de l'énergie « Qi », ce concept a été codifié 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.

N'étant pas expert dans la discipline du Qi Gong, je tenterais de vous donner une explication théorique et, dans un domaine que je connais mieux, une approche plus linguistique.

Vous l'aurez compris, à la suite des différents articles précédents, que le Qi Gong fait appel à des doctrines chinoises de base ; Cinq éléments, Huit Trigrammes, Yin et Yang, méridiens d'acupuncture qui, exposées dans ce propos alourdiraient mon explication.

Le Qi Gong est donc basé sur une partie physique, la respiration et une notion de flux et de reflux du « Qi » forme de respiration plus subtile. Les techniques corporelles sont accompagnées par la concentration de l'esprit sur la respiration physique et subtile. Le rythme de l'inspiration et de l'expiration est coordonné avec le mouvement, le développement énergétique ou la visualisation des aspects émotionnels.

L'activation du « Qi » par l'utilisation des mouvements respiratoires est souvent pratiquée dans la médecine chinoise et cette pratique est semblable à l'acupuncture dans la mesure où elle se concentre sur les canaux énergétiques.



On trouvera plusieurs formes de Qi Gong aux noms savoureux de « Qi Gong de l'envol de la grue blanche », « Qi Gong de la fleur de prunier », « Qi Gong du vieil homme qui monte les marches », tous ces noms imagent des mouvements tirés du réalisme de l'observation. Pour résumer, le Qi Gong est la pratique de déplacement du Qi par une série de mouvements physiques.

La transcription d'une culture basée sur l'image par une autre qui fonctionne sur une codification, n'a pas toujours été très facile. Méfions nous du contexte dans lequel les premières traductions de ces notions ont été faites. D'un côté par des chinois connaissant parfaitement les techniques, mais ne parlant pas toujours bien les langues occidentales ou des occidentaux ne connaissant pas toujours bien les techniques.

Dans la langue chinoise, d'où sont issus ces concepts de « Qi » et de Qi Gong », le caractère peut renfermer plusieurs interprétations. Le locuteur, celui qui les exprime, joue avec l'image (l'imaginaire) c'est pourquoi, dans la confusion et pour éviter tout quiproquo, les Chinois dessinent dans leur main le caractère auquel il se réfère et qui, de plus, comporte de nombreux homophones.

Je vous propose donc de voyager dans l'image chinoise ou dans l'imaginaire chinois.



« qi » (pour ceux qui auraient raté les épisodes précédents) se compose de deux caractères :

(qi) et (mi)

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

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

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

La composition de ces deux caractères réunis :



« QI », peut être traduit par la vapeur qui s'élève de la cuisson d'une céréale et donc, une forme de transformation de la matière en énergie.

Cette définition non exhaustive, donne déjà une idée de ce que voulaient dire les Chinois dans la composition imagée de ce caractère.

Gong, est lui aussi composé de deux caractères :

, « gong » (premier ton, pour les puristes) qui signifie : travail, ouvrier, artisan...

et « li » qui signifie : force, pouvoir, habileté

L'alliance des deux, « gong », signifie : mérite, pouvoir, exploit.

La langue chinoise étant subtile, il ne faudra pas confondre « gong » et « gong li » (les deux caractères sont séparés) qui veut dire : maîtrise connaissance du métier.

Je vous laisse libre maintenant de donner une traduction de ce caractère QI GONG



La mienne sera : Le mérite et l'exploit de maîtriser par le corps et l'esprit le « Qi ».

Après cette explication de texte, je vous engage vivement à venir participer au stage de Georges Charles qui aura lieu le **30 janvier 2005 à 9 h 30 à 12 h/14 h à 16 h** au gymnase des Bauches. Il vous fera vivre cette pratique et vous donnera des explications plus fournies que celles que j'ai tenté modestement de vous donner.

Bonne pratique.

Martialement vôtre

Michel Leroy

## Exposition Images du monde flottant

Peintures et estampes japonaises des XVII<sup>ème</sup> et XVIII<sup>ème</sup> siècles

29 septembre 2004 au 3 janvier 2005 Galeries Nationales du Grand Palais – Paris

*Vivre seulement pour l'instant, contempler la lune, la neige, les cerisiers en fleurs et les érables rouges ; chanter des airs, boire, se divertir et se laisser flotter comme flotte la gourde au fil de l'eau...* (Asai Ryoi, Ukiyo monogatari « le dit du monde flottant »)

Au cours de la période Edo (actuel Tokyo) – débutée en 1603 -, des quartiers de plaisirs se développent à la périphérie des grands centres urbains, en marge de la culture officielle aristocratique et du pouvoir néo-confucéen des shoguns. Ce « monde flottant » d'artistes, de courtisanes et d'acteurs constitue un foyer de création à l'origine du théâtre kabuki et de l'estampe (*ukiyo-e*, signifie « images du monde flottant »).

Cette exposition rassemble plus de 200 œuvres pour la plupart inédites, issues de collections publiques et privées japonaises mais aussi américaines et anglaises, et de l'exceptionnel fonds d'estampes du musée des Arts asiatiques – Guimet.

De somptueux paravents montrent sur fond d'or, en couleurs chatoyantes, des scènes de divertissements : danses traditionnelles, kabuki, promenades sous les cerisiers en fleurs. Au cours du XVII<sup>ème</sup> siècle, le champ de la représentation de ces scènes de genre se resserre autour de la figure humaine sur des peintures verticales et horizontales (*kakemono*, *makemono*). De très belles courtisanes figurées en pied, enveloppées dans de riches kimonos, incarnent le désir éphémère, à l'image de la douloureuse fragilité du monde et de la destinée humaine.

Incarnation de cette quête du plaisir érigé en art de vivre dès le XVII<sup>ème</sup> siècle, les estampes présentent toutes les caractéristiques – stylistes et iconographiques - de l'*ukiyo-e* (prépondérance de la figure humaine, irréalisme des représentations corporelles...).

Cette exposition est absolument superbe. Il est plus qu'utile de se munir d'un casque audio-guide ou de suivre une conférencière.



Jacques Vieillard

-----

Un maître de l'Aïkido, nous a quittés au milieu de l'été. (Nous n'osons employer l'adjectif " grand", tant JO CARDOT était simple et ne recherchait pas les honneurs).

Nous pensons néanmoins qu'il aurait apprécié sa nomination au grade de 7<sup>ème</sup> DAN survenue un mois après sa disparition.

Né en 1932 à Saïgon il a pratiqué divers arts martiaux dès son plus jeune âge : Jujitsu, judo, karaté.

Arrivé en France il continue ces pratiques en y ajoutant l'Aïkido et le Iaido.

En 1965 à la suite d'un stage avec Maître Mochizuki il décide de se consacrer entièrement à l'Aïkido.

Professeur d'éducation physique dans les lycées et collèges de Blois, il favorise l'introduction de l'Aïkido en sport optionnel auprès de l'éducation nationale, dans la région centre.

Titulaire du brevet d'Etat 2<sup>ème</sup> degré, il se rend au Japon pour pratiquer à l'Aïkikai de Tokyo ; il fait connaissance du petit fils de O Sensei M.Ueshiba devenu depuis le Doshu.

Il revient en France diplômé du Japon, il suit alors l'enseignement de Maître N. Tamura qui vient d'être désigné représentant de l'Aïkikai pour notre pays.

Lorsque Maître Nocquet le sollicite, il rejoint le groupe GHAN affilié à la Fédération Française d'Aïkido et de Budo. Il y sera Responsable Technique National.

Nous avons eu Cathy et moi le privilège d'animer un club sous sa direction (en région Parisienne) et ainsi apprendre à enseigner en l'observant.

Pendant des années, quel que soit le temps, il était toujours présent les vendredis soir (il venait d'Angers) il repartait après les cours sans précipitation, car il aimait parler avec ses élèves.

Nous avons le souvenir de stages où environ 120 enfants couraient en criant sur le tatami, il arrivait, quittait ses zoris sur le bord du Tatami et, allait se mettre en seiza à côté du kamiza. A chaque fois le miracle se produisait, un silence non réclamé s'était de lui même imposé, le stage pouvait alors commencer dans le calme. Il avait un don inné pour enseigner aux enfants !

Avec les adultes, en cours ou en stage. même silence respectueux

Son charisme et la clarté de ses mouvements techniques faisaient autorité. Le souci permanent d'éviter les blessures, et un œil d'aigle, lui permettait, quel que soit le nombre de participants, de percevoir à l'autre bout du tatami l'erreur commise par un élève. Calmement il s'approchait, s'informait du problème, demandait de faire le mouvement, pour situer la difficulté et remontrait le mouvement, argumentant pourquoi il préférait cette façon plutôt qu'une autre.

Jamais pendant toutes ces années nous ne l'avons entendu dire "ce n'est pas comme cela," sans doute

sa sagesse asiatique lui interdisait cette expression. Jamais il n'a dit: faites comme moi! Point ! Il donnait toujours une explication.

Lors de stage il disait souvent: si mon travail vous plaît adoptez le, mais si vous avez un doute suivez votre professeur et oubliez moi.

Cette façon de procéder a certainement fait qu'en France et à l'étranger, notamment en Allemagne, sa venue était souhaitée et très attendue. Sa maîtrise technique lui permettait, (pour démontrer un mouvement) de prendre indifféremment ses élèves ou tout autre pratiquant.

En fait il n'était jamais pris au dépourvu. Apanage des Grands

Il était en perpétuelle recherche, au fil des années son Aikido évoluait.

De l'extérieur sa pratique était explosive donnant une impression de violence et pourtant personne d'autre que lui n'attachait autant d'importance à l'intégrité de son partenaire.

Il admettait qu'une femme soit aussi efficace techniquement qu'un homme (au mois de juin 2004 il avait publié entre autres un article dans karaté Bushido à ce sujet).

Dans le cadre de l'AMIE il avait animé un stage à Courbevoie où se trouvait présent une majorité de karatékas.

Il savait communiquer aux autres sa passion pour son Art Martial.

Comment ne pas avoir envie de l'imiter, ses paroles étaient en accord avec ses actes sur le Tatami comme dans la vie Jamais d'alcool ni cigarette, pour évacuer sa vitalité il faisait des "pompes" à un rythme impressionnant, et ceci jusqu'à la fin puisque deux jours avant son départ il dirigeait un stage d'été à BLOIS

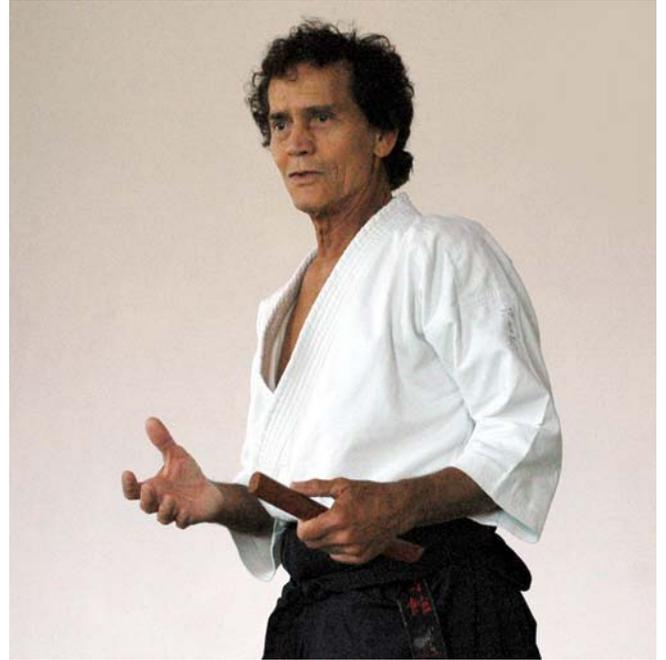
Ce grand Monsieur, ce Maître et ami nous a quittés mais ne nous a pas abandonnés, ses paroles, ses gestes sont présents à jamais dans la mémoire et le cœur de ses élèves.

Cela nous impressionne de parler ainsi de lui, (quelque part nous attendions son acquiescement sur nos écrits le concernant)

A présent nous sommes certain qu'il essaie dans un autre monde de convaincre le très haut à pratiquer l'Aïkido.

Nous n'avons pas rêvé, nous avons eu la chance et le bonheur de côtoyer un véritable Maître.

Catherine et Jacques PAULIN



-----

Communiqué.....Communiqué.....Communiqué

A la veille de la nouvelle année 2005, nous vous informons que nous renouvelons le projet de voyage en Chine. Pour ceux qui seraient intéressés, le voyage serait prévu du 7 au 21 mai 2005, avec notamment au programme, comme les autres années la découverte de Pékin, stage de taijiquan ou de Paguazhang, et durant le week-end du 15, un petit voyage à Pinyao dans la province du Shanxi, ville où a été tourné « épouse et concubines » le film de Zhang Yimou. Dès la première gazette de 2005, nous vous donnerons plus de détails, mais sachez que le coût de ce voyage sera d'environ 1500 euros tout compris : voyage Air France ou Air China, repas, visites, cours de Taijiquan et hébergement. Si vous êtes intéressé, merci de nous prévenir au plus tôt.

## Calendrier 2004-2005

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

**30 Janvier 2005** : Stage de Qi Qong animé par Georges Charles

*Thème du stage* : Qigong Taoïste ou Tao-Yin Qigong de l'Ecole du Ling Pao Ming (XIIIe siècle).

- Kai Men Shi : "Ouvrir les Portes de la Pratique" (Petite série d'initiation au Qigong Taoïste)

- Purification Rituelle des Cinq Eléments

(Utilisation des gestes et sons purificateurs. Purification rituelle du Dojo ou Dao Jang. Préparation au Salut)

- Grand Salut Rituel du Dragon Vert et du Tigre Blanc

(travail corporel, énergétique, symbolique et pratique, invocations aux Esprits (Shen ou "Kamis") du lieu.

- Posture de l'Arbre et ses deux variantes fondamentales :

s'adosser à l'arbre (Tigre Blanc) et embrasser l'arbre (Dragon Vert). (Travail sur la posture, le mouvement et l'énergie).

- Six Dragons volant dans le ciel (Posture et mouvement en rapport avec les centres énergétiques).

- Voler avec le Dragon et Courir avec le Tigre (Préparation du Travail de l'Oeuvre d'Alchimie Interne).

- Travail Energétique du contact avec l'arbre (Tao-yin Ding Shu Qigong) (Des racines au faite, mouvement de vie)

- Mobilisation, accroissement, conduite, contrôle et utilisation du Souffle en forme assise (Tao-Yin classique ou "Yoga Chinois")

- Le Tigre et le Dragon engendrent la Fusion du Joyau Ecarlate (Mise en Oeuvre de l'Alchimie Interne)

- Méditation du Calendrier de Jade des Rois de la Chine Ancienne (visualisation du paysage intérieur).

)

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