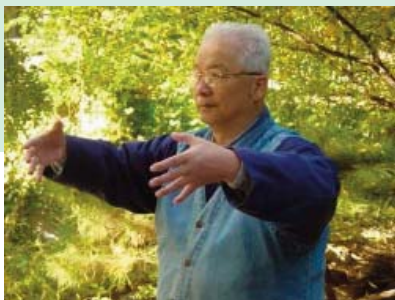


L'ÉDITO

Nous y voilà, c'est le printemps. Ou plutôt, c'est le printemps pour les pratiques chinoise, car c'est le début de l'année et donc d'un nouveau cycle. Les débuts d'un cycle sont des moments précieux et fragiles qu'il faut encourager.

Le trigramme Zhèn du bagua (les huit directions, on en parle de temps en temps au cours) décrit exactement cette impulsion initiale. Il est représenté par un trait yang sous deux traits yin, c'est un démarrage, un premier pas, une mise en route. C'est pourquoi on l'appelle le Tonnerre, ou L'Eveilleur. Tout voyage commence par un premier pas...

La lumière revient, avec l'envie de sortir, de nous ouvrir au monde. L'appétit aussi pour les activités peut se réveiller. Alors allons-y, pratiquons (un peu) plus, lisons, étudions, mettons en place une ou deux nouvelles habitudes de vie et démarrons ce nouveau cycle. Faisons ce nouveau premier pas ensemble !



Christophe

*Yu Yong Nian en posture, expansion, plénitude: l'énergie Peng.
 Yu Yong Nian fut le maître de Lam Kam Chuen dont je vous conseille les ouvrages.*

Les dates pour pratiquer...

> ATELIERS QIGONG & TAICHI TOUT PUBLIC

Samedi 2 mars de 9h30 à 12h00.

Lundi 4 mars de 19h45 à 21h45.

Résidence Les Dintellières. 97, rue Saint Sauveur, à Lille
 20€ extérieurs/ 15€ seniors/ gratuits élèves Karenza.

> STAGE QIGONG & TAICHI TOUT PUBLIC

Samedi 23 mars, de 9h30 à 17h30

Résidence Les Dintellières. 97, rue Saint Sauveur, à Lille
 40€ extérieurs/ 30€ seniors et élèves ext. (non Karenza)/
 20€ élèves Karenza.

> ATELIERS QIGONG & TAICHI SENIORS

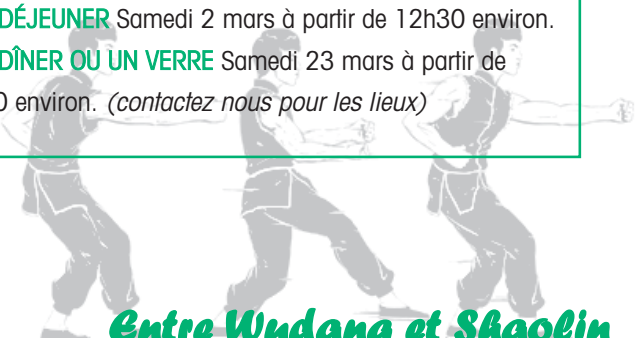
Vendredi 22 mars de 14h00 à 16h30.

Résidence Les Dintellières. 97, rue Saint Sauveur, à Lille 15 €.

... et se rencontrer

> **UN DÉJEUNER** Samedi 2 mars à partir de 12h30 environ.

> **UN DÎNER OU UN VERRE** Samedi 23 mars à partir de 19h30 environ. (contactez nous pour les lieux)



Entre Wudang et Shaolin



Li Xiaoli et Gordon Liu: des vedettes du cinéma hongkongais des 70's

La culture chinoise pour la plupart d'entre nous, ce sont quelques images pittoresques qui évoquent un univers exotique. Evidemment, pour l'amateur cultivé, elles sont réductrices, et souvent fausses. Mais certaines racontent des histoires qui ont forgé nos imaginaires. Vous souvenez-vous du petit scarabée ? David Carradine dans le rôle d'un moine Shaolin métis perdu dans l'Ouest américain...

Il y avait aussi l'étrange relation entre Shaolin et Wudang.

Dans les années 70, entraîné par le phénomène Bruce Lee, le cinéma de hong-kong arrive chez nous. On y voit souvent des moines bouddhistes chauves très forts en kung-fu. Tantôt ils résistent à une répression politique, tantôt ils s'opposent à d'autres personnages eux aussi forts en kung-fu, mais ceux-là ont des cheveux, des barbes, ils ont taoïstes, bref, ils sont de Wudang.

Quand les arts martiaux chinois s'implanteront chez nous peu après, on retrouvera cette partition: D'un côté, des arts "externes", associés au bouddhisme et à Shaolin qui mettraient en avant l'entraînement athlétique, la technique.

De l'autre, des arts "internes" associés au taoïsme et à Wudang qui s'appuieraient sur le développement de l'énergie (le chi), et auraient une vocation plus prophylactique ou plus spirituelle.

Ces massifs montagneux, **Songshan** pour Shaolin et **Wudangshan** pour Wudang sont bien réels, la nature y est magnifique et ils sont des lieux privilégiés pour des communautés confessionnelles, depuis des siècles. Aujourd'hui ce sont des sites historiques riches d'un patrimoine autant naturel que culturel. On y célèbre notamment deux figures légendaires, **Bodhidharma** et **Zhang San Feng**.

Au 6ème siècle, **Bodhidharma**, patriarche bouddhiste indien arrive à Shaolin, les moines qui se trouvent là sont des gringalets, dépités, il décide alors de leur donner une pratique physique. Celle-ci sera à l'origine de leur qigong et de leur art martial. Bodhidharma médite 9 ans dans une caverne et donne naissance au courant Mahayana du bouddhisme qui se répandra en Chine (le Chan), puis au Japon (le Zen).



Zhang San Feng observe le combat entre une grue et un serpent. La légende dit que c'est ainsi qu'il a eu l'idée du Taichichuan.



Au 13ème siècle, **Zhang San Feng**, taoïste itinérant, passe à Wudang. Il n'y reste pas mais il laisse des disciples qui ont poursuivi son enseignement. Et il crée le taichi chuan en observant le combat entre une grue et un serpent. Cette origine légendaire du taichi chuan est couramment transmise et le personnage de Zhang San Feng est une figure importante, à Wudang, dans les arts martiaux chinois et dans le taoïsme en général. Pour résumer, on a donc deux pôles :

1/ plein de muscles - bouddhiste - chauve - ... Shaolin

2/ plein de chi (l'énergie interne) - taoïste - chevelu - ... Wudang

Ironie culturelle, les rebelles n'ont pas toujours été les chevelus.

L'histoire légendaire, les représentations populaires et le cinéma de Honk-kong présentent Shaolin comme un foyer de résistance à la dynastie Ching (Mandchous) au pouvoir à partir du 17ème siècle. Cette résistance aurait produit les arts martiaux externes du Sud de la Chine et serait aussi pour partie à l'origine des triades. Des anciennes sociétés secrètes résistantes d'abord aux Mandchous, puis aux occidentaux (les "boxeurs"), qui seraient devenues plus tard les mafia chinoises.

Wudang dispose d'une histoire moins romanesque mais les arts internes ont subi aussi une forte répression pendant la révolution culturelle. Une diaspora chinoise s'est alors créée avec quelques foyers particulièrement importants: USA, Canada, Taiwan, Malaisie, Australie, les premiers enseignements nous sont venus par ces voies avant l'ouverture de la Chine dans les années 80 et 90.

Depuis les années 80, Shaolin est redevenu un centre très important qui rassemble de nombreuses écoles. On y enseigne un kung-fu moderne, athlétique, orienté vers le sport. A Shaolin, les enfants sont partout, et ils font l'activité économique. Que l'on envisage ou pas une carrière sportive, la discipline et l'entraînement y sont très durs. Avoir fait une partie de sa scolarité à Shaolin est valorisant. Les arts anciens (pré-révolution culturelle) y subsistent péniblement, Hu Zengsheng que nous avons rencontré l'été 2018 s'efforce de les préserver et de les transmettre.

Wudang a connu un sort comparable. L'ensemble du site a été rénové et mis en valeur seulement depuis quelques années par les autorités chinoises, mais on y trouve aujourd'hui un véritable style Wudang, avec des professeurs de qualité, qui s'entraînent sérieusement. Il intéresse un public plus varié et adulte, on y rencontre d'ailleurs des occidentaux passionnés, les pratiques taoïstes y sont retrouvées et sauvegardées. Chen Shiyu que nous avons rencontré le représente avec une grande élégance.

Voilà donc une autre belle expression du yin et du yang, du dur et du souple, la dualité légendaire Shaolin / Wudang...

Ça se passe chez nous

Le prochain voyage en Chine est pour très bientôt. Nous serons 20 voyageurs du 8 au 24 avril à passer par Shanghai pour aller découvrir la Chine du Sud: le parc naturel de Sanqinshan, la ville de Hangzhou, d'autres sites encore, et pour pratiquer le Qigong Yangsheng avec deux disciples de l'école du Dacheng Chuan de Wang Xuanjie.... De belles histoires à vous raconter au retour !



Notre premier stage d'été à Lille se tiendra du 17 au 21 juillet. Inscrivez-vous avant le 1er avril pour des tarifs plus doux ! **Le calendrier détaillé est en page d'accueil du site. Vous pouvez vous y reporter, et l'utiliser comme bulletin d'inscription.**



Conseils de lecture

Quelques lectures repère sur nos disciplines et leur histoire.

- > Sur l'histoire des arts martiaux et du Taichi chuan:
"De Shaolin à Wudang" (éd. Trédaniel) José Carmona
"La transmission du Taijiquan" (éd. Véga) José Carmona
- > Sur le Qigong YangSheng que nous pratiquons aussi:
"Le pouvoir du Chi" (éd. Budo éditions) Lam Kam Chuen
"Qigong, marche & respiration" (éd. Courrier du Livre) Lam Kam Chuen.

**ON GARDE
LE CONTACT**



Christophe Bertrand

www.karenza-web.com

06 12 42 16 32

www.facebook.com/KARENZA59