

Cedric 2011

## EDITORIAL

Le Cercle ThieuLâm évolue sans cesse , notamment sur le plan technique . Plus qu'un simple style , il s'agit bien d'un système complet qui évolue et se structure progressivement au fil des années . Son ossature est le style ThieuLâm , l'art martial chinois de Shaolin importé au Vietnam . De ce fait les élèves avec l'ancienneté , sont amenés à étudier divers styles directement issus du fameux Temple . Le Hung Gar , le Choy Li Fut , le Wing Tsun Kuen , le Bai Eu Quan , le Chang Quan ; le Tai Ji Quan , le Qi Gong ..... On pourrait penser que d'étudier tant de styles n'est pas une bonne méthode et que l'on ne peut raisonnablement pas travailler convenablement chacun d'entre eux . Mais dès que l'on se penche sérieusement sur cette étude , on se rend compte d'une part que tous ces styles ont des racines communes , le ThieuLâm tel que nous le pratiquons est très proche du Hung Gar par ses caractéristiques . C'est certainement là que se trouve sa source . Ledit Hung Gar renferme dans son origine une part de Wing Tsun , le Choy Li Fut lui découle en partie du Hung Gar .

Avec la fin de la saison arrive l'épreuve tant redoutée des passages de grades , à l'heure ou nous imprimons la plupart des élèves auront satisfait à cette obligation . Épreuve nécessaire , non point pour attester du niveau technique mais plutôt pour permettre à chacun de tester son degré de progression dans la maîtrise . C'est finalement un test au cours duquel seul le candidat connaît vraiment le résultat .

L'un d'entre eux , nous expose ci dessous l'expérience qu'il a vécu cette année lors de son passage de grade .

## ECHEC OU VICTOIRE ?

Salut à tous,

Et voilà, le passage de grade tant redouté est fini, enfin à l'heure où j'écris il reste encore le passage des futures jaunes, qui doivent certainement commencer à recevoir leur dose d'adrénaline quotidienne.

Pour ma part, j'ai vécu une expérience très intéressante, aussi ai-je décidé de venir vous en parler un peu, non pas pour vous la faire partager, car il faut le vivre en direct, mais pour vous expliquer comment je l'ai vécue, et peut-être aider ceux qui comme moi ont échoué leur grade, mais qui ne s'en pas encore remit.

Je pensais m'habituer à la longue, à ce genre d'épreuve, mais chaque année le passage était plus éprouvant, jusqu'au dernier qui a été carrément dément. Pourtant, j'ai fait nombre

## SOMMAIRE

Editorial	p.1
Histoire-le Hung Gar: Quelles origines? 1ère partie	p.2
Infos diverses	p.3
Jeux par Gilbert Vidal	p.4

de démonstrations en public, devant d'autres élèves, j'ai participé à des tournois ou la tension est grande, enfin j'ai fait ce qui fallait pour maîtriser la tension et le stress lors de ces événements particuliers, mais pour le passage de grade rien n'a jamais changé si ce n'est que c'était de pire en pire.

Et cette fois, ce fut l'échec tant redouté. Personnellement, je n'ai pas attendu très longtemps pour perdre tout espoir; à la 2ème ou 3ème descente d'escalier, je savais que c'était foutu. A partir de là, j'ai compris que je venais de perdre un combat contre moi-même; pour la première fois je me suis senti isolé du groupe, et là j'ai perdu mon deuxième combat contre mon mental. Ensuite je n'avais plus qu'un désir: partir. Je ne me sentais plus capable de redescendre et continuer quelque chose qui était perdu d'avance. L'ancien qui était avec nous est venu me voir et avec beaucoup d'amour et beaucoup de fermeté m'a fait comprendre qu'il fallait continuer jusqu'au bout. Je l'ai fait sans conviction, mais j'ai tenu péniblement jusqu'à la fin. Puis vint le moment du verdict; à ce moment là, j'ai senti tout le monde autour de moi, partagé entre la joie de la réussite et la tristesse de mon échec. Personne n'osait me regarder et je crois ce fut le plus difficile à supporter. Dès le salut final, j'ai fui l'école à la vitesse lumière, j'étais assez désespéré...

Le lendemain, j'ai démarré ma journée avec beaucoup de calme et de bonne humeur et j'ai compris que cet échec m'avait apporté beaucoup plus que ce que j'aurais pu penser. J'ai surtout compris que l'échec ou la réussite n'avait pas beaucoup d'importance. Lorsque j'imagine ma vie future, quelle importance la couleur de ma ceinture? qu'il y ait 1 ou 12 barettes, qu'est-ce que ça change? Part contre, le fait de pratiquer le Kung-Fu, le fait de vivre tout ce que je vis depuis que je suis à l'école-tout cela est tellement fantastique-ça a transformé ma vie, ça m'a permis d'espérer une vieillesse en bon état, un mental à toute épreuve et la vraie réussite finalement, c'est peut-être tout simplement d'être bien dans sa peau et d'avoir une vie de qualité. Et cela je le vis de mieux en mieux depuis que j'ai fait la connaissance de mon maître et de son enseignement. Alors voilà, j'ai échoué une épreuve, j'ai "flippé" une soirée mais vraiment j'en suis très heureux, aujourd'hui, car c'était une expérience indispensable et très enrichissante.

Jean Luc dit le Fourbe

# Le Hung Gar: Quelles origines?

## 1ère partie: la vie du fondateur...

L'école **Hung Gar** est un style majeur de kung-fu de la **Chine du Sud**, considéré par beaucoup comme le descendant direct de la technique élaborée par les moines-guerriers du célèbre Temple de **Shaolin**. C'est pourquoi on en parle souvent en lui donnant plus spécialement le titre, que d'autres styles contestent, de **SIU LAM PAI**. Le terme "Hung Gar" signifie en cantonais "famille Hung" ("Hung Chia" en Mandarin). On trouve aussi l'appellation "Hung Kuen": Poing de Hung. Le premier travail de synthèse qui fut à la base de cette école est à mettre au compte de **Hung Hei-kwun**. Né à **Yangzhou** au 18ème siècle, Il fut marchand de thé avant de rejoindre le Temple de Shaolin. C'était un homme doté d'un physique particulièrement robuste et jeune homme, il était intéressé par les arts martiaux. Pendant un voyage d'affaire dans la province du Kwantung, il eut une dispute avec des nobles **Ching**. Abandonnant les affaires, il alla directement au Temple de Shaolin et demanda au moine **Sam Tak** de l'aider à être accepté comme disciple. L'abbé **Chee Sin**, supérieur du Temple, accepta sa requête. Le talent et l'ardeur de Hung au travail impressionna les anciens autant que le moine Sam Tak et l'abbé Chee Sin, moine-expert rescapé du Shaolin du Fukien à la fin du 18ème siècle. Ce dernier pratiquait des techniques à long rayon d'action, il lui enseigna le style du Tigre que Hung, naturellement puissant, maîtrisa parfaitement. A

la fin de son apprentissage, au bout d'à peine six ans, sa force était telle que "ses dix doigts, de la dureté de l'acier, pouvaient broyer une pierre comme l'on brise du bois mort" et il était considéré comme le meilleur disciple de sa génération. Par la suite, Hung fit la rencontre d'une femme, **Fong Wing-chun**, qui avait développé des techniques de corps à corps, toutes en esquives, à partir d'une observation intelligente du héron. Quelque temps après sa rencontre avec Hung, le père de Yim Wing Tsun fut assassiné par un redoutable expert en combat du nom de **Tsing**. Elle jura de venger son père mais, consciente de son infériorité physique par rapport à Tsing, elle parvint à convaincre Hung de se charger de cette mission. Hung accepta et trois années durant il s'astreignit à maîtriser cette forme et en particulier tout le travail des esquives. Selon l'histoire, il parvint effectivement à tuer Tsing



par la suite. Au cours de ces trois années, il entreprit aussi de combiner le style du Tigre à celui de la Grue. La synthèse des styles du tigre et du héron fut à l'origine d'une école qu'il baptisa **HUNG KUEN**, **FU HOK PAI** ("les écoles du tigre et du héron du sifu Hung") et basée sur le "tao du tigre et du héron" (Fu hok sheong yin kuen). La légende raconte qu'à la suite d'un duel qui vit périr son adversaire, il dut quitter le **Fujian** en se cachant à

bord du bateau d'une troupe de théâtre itinérante. Recueilli par celle-ci et engagé comme cuisinier, il révéla sa science du combat dans la ville de **Canton**, en protégeant seul ses compagnons de voyages contre la pègre locale. Quelques années plus tard, Hung revint dans cette ville pour s'installer dans le Temple du Grand Bouddha, où il professa secrètement la boxe en attisant la révolte contre la dynastie mandchoue. Dix ans plus tard (vers 1813), afin d'entraîner le peuple pour s'opposer aux colonialistes étrangers, le gouvernement Ching leva la restriction sur l'enseignement et la pratique des arts martiaux. Hung Hei-kwun senti le moment opportun pour retourner chez lui dans la ville de **Fa**, dans la province du **Kwantung**, et ouvrir une école d'arts martiaux. Mais il savait que le gouvernement gardait un oeil sur le Temple de Shaolin, aussi quand il ouvrit son école, il utilisa le terme "Boxe Hung Gar" qu'on appelait aussi "Hung Gar Kung-Fu" au lieu du nom d'origine, "Shaolin". Depuis les arts martiaux

chinois sont désignés sous le terme "Kung-Fu" dans le Sud de la Chine. Hung Hei-kwun ne baptisa pas son style, "Hung Gar" à cause de son propre nom mais à la mémoire du premier Empereur **Ming, Hung-mo Chu**... Il modifia les méthodes d'enseignement en s'adaptant aux modes de vie et à l'environnement, mais les techniques de bases et la théorie restaient basées sur l'art martial original de Shaolin. Grâce aux efforts de Hung, le Hung Gar se diffusa à travers le Sud de la Chine et était considérée comme le meilleur des cinq grands styles de la province de Kwantung. Ces cinq styles étaient **Hung, Lau, Choi, Lee et Mon**. Le fondateur du Hung Gar était un homme très fort qui avait cependant pour règle qu'il ne faut pas apprendre les arts martiaux pour intimider les autres, mais uniquement pour développer son corps et apprendre à se défendre...



J'ai lu pour vous "Le livre tibétain de la vie et de la mort" de **Sogyal Rimpotché**, préfacé par Sa Sainteté le **Dalai Lama**. C'est un enseignement autour du "Livre des morts tibétain"

ou "Bardo Tödrol Chenmo" qui représente une sorte de guide, de documentaire de voyage sur les états qui suivent la mort, transmis dans la tradition tibétaine de sagesse et unique en son genre.

Le livre de Sogyal Rimpotché apporte en outre un enseignement sur le sens véritable de la vie. Ouvrir le livre d'un Lama (moine tibétain) vous entraîne toujours dans une exploration intérieure, génératrice de joie et de sagesse. On peut d'ailleurs en toute confiance aborder la plupart des ouvrages écrits par le Dalai Lama, Chogyam Rimpotché, Thich Nhat Hanh que je recommande... ou Sogyal Rimpotché. Ainsi, le "Livre tibétain de la vie et de la mort" présente une vision simple et précise de la philosophie bouddhiste. L'impermanence, la nature de l'esprit, le karma, la méditation... sont exposés simplement en tant qu'aspects majeurs du bouddhisme. Pourtant, le message de Sogyal Rimpotché s'adresse à tous puisque tous, nous sommes logés à la même enseigne de la vie, de la recherche du bonheur et de la mort. A ce titre, bouddhistes, bouddhophiles et non-bouddhistes recevront avec un même intérêt le coeur de l'enseignement qui concerne la mort : conseils pour l'aide aux mourants, pratiques pour le moment de la mort, l'analyse très précise du processus de la mort, la renaissance, etc... "Le livre tibétain de la vie et de la mort" donnera à coup sûr une chance de grand progrès à tous ceux qui ressentiront l'envie de le lire. C'est publié aux éditions de la Table Ronde et ça coûte 145 Francs.

**Philippe Ferrand**

**Roland Habersetzer**, défenseur des arts martiaux traditionnels est de loin l'écrivain français le plus prolifique dans le domaine. Elevé au 8ème Dan de Karaté, il pratique également le Kung Fu



et le Tai Ji Chuan et s'est toujours intéressé aux origines des arts martiaux donc du Kung Fu. Son dernier livre, "Combat à main nue,

**Histoire et traditions en Extrême-Orient**" publié aux éditions "Amphora" est de loin le plus abouti. Si tout le monde s'accorde à dire que "le Karaté vient du Kung Fu", rares sont ceux qui peuvent en expliquer le processus exact et c'est justement la particularité de ce livre. Pour la

première fois on trouve réunis dans un même livre, l'histoire très complète de Shaolin et du Kung Fu qui a engendré le To-De d'Okinawa (à partir de 1372) et qui est devenu le Karaté seulement au début de ce siècle après que Funakoshi ait fait une démonstration à Tokyo en 1922. Parallèlement, on découvre la naissance d'autres écoles (Aikido, Ju-Jitsu, etc.) avec toujours dans la généalogie des maîtres des fondateurs, l'origine chinoise... Bien sûr les japonais, animés d'un fort esprit nationaliste, ont rapidement occulté l'apport d'Okinawa, a fortiori de la Chine, dans l'élaboration des arts martiaux japonais et aujourd'hui encore, au Japon, certains ont du mal à reconnaître cette évidence.

L'auteur nous retrace avec minutie cette fantastique épopée de la Chine au Japon via Okinawa avec en prime des reproductions couleur des fresques de Shaolin et une photo pleine page du Maître Yuan Honghai. A noter que la 1ère partie est entièrement consacrée à l'histoire du Kung Fu avec de nombreuses histoires et légendes de maîtres.

Amateurs d'histoire, vous avez deux solutions: achetez ce livre ou empruntez-le à la bibliothèque du Pontet où il est disponible.

**C. Ellien**

## Aux parents des petits Kung-Fu Whushu

Bonjour, c'est l'équipe des enseignants du Pontet qui s'adresse aux parents des enfants du mercredi après-midi. Beaucoup de parents se demandent: Comment se déroule le cours? Et qu'est-ce que mon enfant apprend?

Le déroulement du cours tient compte de



l'âge et de la morphologie de l'enfant. D'abord il y a un échauffement de toutes les articulations, des petites courses, quelques jeux d'adresse, des aller-retours avec des coups de pied, des chutes et des positions de bases. Nous terminons par un travail de groupe et de niveau (ceinture blanche avec 1,2,3 barettes). Le travail en petit groupe permet d'assimiler les bases (Marche de Shaolin, le salut, etc...).

Votre enfant ne va pas apprendre dès le premier cours le Kung-Fu, mais plutôt découvrir ses capacités physiques, comment se déplacer dans l'espace avec les postures du Kung-Fu et développer sa mémoire grâce à des exercices adaptés. La première recherche c'est le bien être de l'enfant et son équilibre.

Alors laissez votre enfant pratiquer le Kung-Fu mais ne le forcez pas. Un enfant doit s'enrichir en pratiquant différents sports. Au fil des années il trouvera celui qui lui convient le mieux. Si c'est le Kung-Fu, tant mieux. Si vous avez des questions, nous sommes là pour y répondre. A bientôt.

**Christine, Sélia, Frédéric, Pascal, Yannick, Dominique, Jean-François, Monique**

## Stage

### LE CADEAU !

Les 11 et 12 avril dernier, au Pontet, le Cercle Thieulâm recevait le maître Yuan Honghai. Ces deux journées étaient initialement prévus pour un stage de Tai Ji Quan, mais le maître en avait décidé autrement. Il avait envie de nous faire travailler le sabre. Nous pensions travailler sur nos formes de base, mais surprise, c'est une forme nouvelle qui était au programme. Non seulement nouvelle mais aussi inédite en France, puisque nous apprenions que Yuan n'avait jamais enseigné cette forme auparavant, même à ses propres élèves. C'était un grand honneur et un vrai signe d'amitié, d'autant plus que cette forme est une forme de compétition entrant parfaitement dans les critères de temps imposés au niveau international. En deux jours la forme et les managements furent assimilés, il reste maintenant beaucoup de travail pour progresser et présenter correctement ce tao à la prochaine visite du maître. Il est simplement dommage que tout le monde n'ait pu participer, car finalement au mois d'avril, pour les élèves présents, c'était un vrai cadeau qui leur était fait.



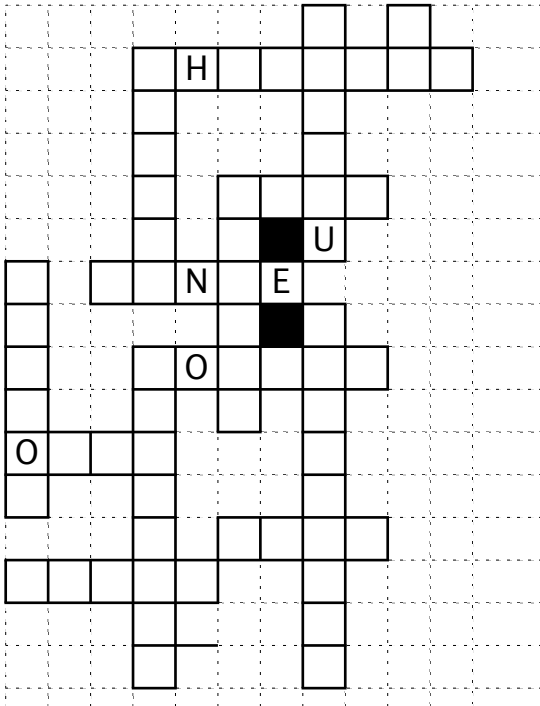
# JEUX

Comme nous l'avions annoncé dans le dernier numéro voici une première page de jeux destinée aux plus jeunes d'entre nous. Si vous aussi vous avez des idées pour distraire nos petits Kung Fu (et nos plus grands), n'hésitez pas à les faire parvenir au journal.

1

Replace les mots suivants dans la grille:

KUNGFU-TAO-THIEULAM-SIFU-  
TAICHI-SIGUNG-PONTET-  
POSTURE-CEINTURE-SABRE-  
GRUE-SINGE-OURS-DRAGON



2

**CHARADE:**

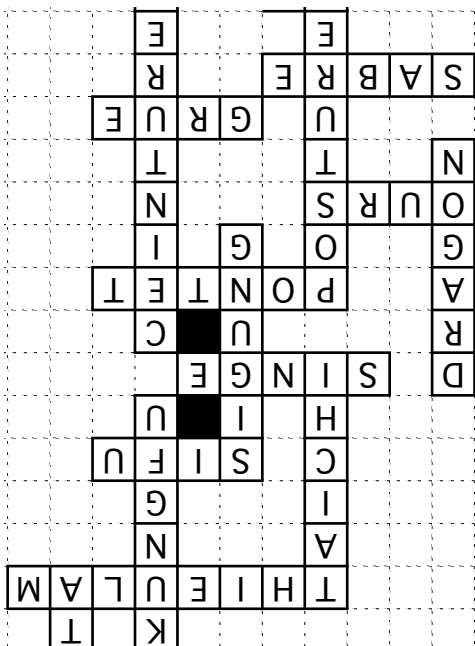
Mes premiers ne disent pas la vérité  
Mon second réunit par un lien  
Mon troisième est la 10ème lettre de l'alphabet  
Mon quatrième est le 5ème lettre de l'alphabet  
Mes cinquièmes donnent des poussins  
Mon tout est un insecte du Kung-Fu

3

Forme 7 noms d'animaux utilisés en Kung Fu

SIN GRE  
GR GON SER  
PARD RS TI  
VE GE DRA  
PENT OU LEO

## Solutions



MENTENT-RELIE-J-E-Z/OEUFs (avec la liaison)

**CHARADE:**

2

SINGE-TIGRE-GRUE-DRAGON-SERPENT-LEOPARD-OURS

3