

Cadre 22-1

célèbre à la fois le nouvel an chinois et l'ou-

EDITORIAL

L'année du Chien de Bois s'annonce comme une année de changement!

Le Kung-Fu Wushu ne semble pas échapper à la règle, tant au sein du Cercle Thieu-Lam qu'à l'extérieur.



Un des changements majeurs de cette année est le déménagement de l'école de Lyon 6°, à la Rue des Bons Amis, à Villeurbanne. Ce déménagement, plus qu'un simple changement de local, correspond à la création d'une école nouvelle, sur une base nouvelle, avec des règles nouvelles. Le Sifu Michel Person souhaite créer une école de pratiquants motivés et unis autour d'un même projet: le développement du Wushu Traditionnel au service de l'épanouissement de chacun. C'est aussi la volonté de construire une équipe cohérente, forte, travailleuse et solidaire. Voici un pas de plus sur le chemin qui conduit du Club de Sport vers la véritable Ecole d'Art Martial. Qu'on ne se leurre pas, une telle évolution nécessite du temps, beaucoup de travail de tous, ainsi que l'adhésion et la coopération de chacun. Les travaux d'aménagement ont été l'occasion d'amorcer l'évolution de l'école, et c'est autour d'un pot de peinture, ou de sacs d'enduit que se sont tissées les bases de cette force nouvelle parmi les anciens.

Des changements au niveau de la Fédération de Kung-Fu Wushu, avec de nouvelles règles de compétition, qui favorisent légèrement la technique au profit du "combat de rue" (voir notre article en dernière page) et avec l'introduction du Wushu de Chine populaire au niveau de la Coupe Technique. Cette dernière modification risque d'aider paradoxalement à préserver les styles traditionnels et à leur donner une place dans l'évolution future des arts martiaux chinois. Une volonté de sérieux qui ravit les optimistes et qui nous fait souhaiter que ce ne soit pas qu'une "simple volonté"!



Un membre de la rédaction travaillant d'arrache-pied!

SOMMAIRE

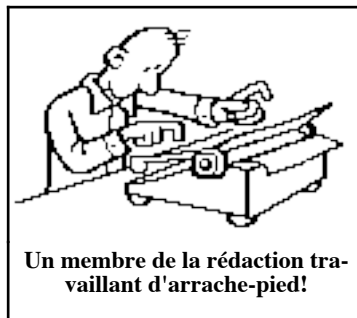
Editorial	p.1	Méditation du pratiquant de Kung-Fu	p.6
Histoire - le Kung-Fu: quelles origines?	p.2	Actualités dans les écoles	p.7
Le message des anciens	p.2	Calendrier de l'année	p.8
Secourisme: Protéger, Alerter, Secourir	p.3	Films, Vidéo, Livres, BD...	p.9
Acupuncture: les méridiens	p.4	Coupe de France 94	p.10
L'art du Massage Thai Traditionnel	p.4	Stage des deuxièmes années	p.10
Le Kao: Salut rituel de l'école Thieu-Lam	p.5		

Le journal pour commencer l'année, se voit enrichir d'un ordinateur à l'école du Pontet, permettant aux journalistes du "Sud" d'écrire directement leur prose avec la

ouverture de la nouvelle école de Villeurbanne, soit l'augure d'années de travail et de progrès encore plus sensationnelles que celles qui ont précédées.



mise en page qu'ils souhaitent. Ce numéro attendu depuis trois



Un membre de la rédaction travaillant d'arrache-pied!

mois, arrive enfin, avec divers articles dont cette fois, une part importante concerne le domaine médical (Secourisme, Acupuncture, Massage Thai).

Bonne lecture à tous et que ce numéro qui

新年好

Xinnian hao
(Bonne année)



HISTOIRE - LE KUNG-FU: QUELLES ORIGINES ?

Nous nous étions quitté sur un monastère de Shaolin riche, possédant une armée de moines-guerriers.

La reconnaissance du monastère par **Tai-zong**, a amené de nombreux généraux à venir apprendre l'art du bâton de Shaolin. A l'inverse, ces militaires apportèrent leurs

efficace. Shaolin évolua en vase clos.

1553 marque la fin de l'ère du bâton, avec plusieurs faits relatés dans les écrits.

550 - 1553 SHAOLIN: 1000 ans de domination du bâton: 2° partie: le déclin...

*Il est important de comprendre que jusqu'à la dynastie des **Ming** environ (XIV° siècle), les arts martiaux (du dieu de la guerre **Mars**) servaient à faire la guerre. C'étaient des techniques de soldats pour les soldats. Il n'y avait presque pas de techniques pour qu'un homme seul puisse se défendre face à des adversaires. On y trouvait surtout tout ce qui peut préparer une armée à remporter une victoire: stratégie, manoeuvres de groupes d'hommes en armes... Comme dans toutes les armées du monde, l'essentiel de l'enseignement concernait les techniques d'armes: lance, hallebarde, arc, épée, sabre... Les techniques à main nue n'étaient quasiment pas travaillées et leur valeur, contestée. Cette évolution d'art militaire à art individuel de combat va prendre du temps et ne put mûrir à Shaolin que parce que le temple possédait sa propre armée, donc travaillait des techniques militaires. En effet, seuls les militaires avaient le droit de pratiquer les arts martiaux, et les techniques ne se développaient qu'au sein des armées. On comprend alors l'importance pour le temple, de l'autorisation de posséder une armée qu'accorda l'empereur **Tai-zong**. A partir de ce droit de pratiquer l'art martial, Shaolin va pouvoir petit à petit développer un certain nombre de techniques. L'originalité de l'art du temple était que l'arme utilisée était le Bâton. En effet, le bâton dans des mains expertes, n'est pas aussi dangereux que le sabre ou la lance. Les moines soumis à la règle "ne pas tuer", ont recherché des techniques pour désarmer, mettre hors de combat les adversaires en leur causant le moins de dégâts possible. Il valait mieux assommer quelqu'un qu'il lui coupe une jambe, un bras ou la tête. La richesse de Shaolin fut d'ouvrir la porte à une cohabitation étrange pour l'époque, celle de l'esprit martial - la guerre - avec l'esprit bouddhique - ne pas tuer -. Le lien avec l'armée, a cantonné l'art martial à évoluer dans le domaine des armes. Ce pendant, 1000 ans de recherche pour apprendre à contrôler, à ne pas tuer, à vaincre, ont mis au point des techniques de médecine et de Qi Gong qui ouvrirent la voie aux techniques de*

VII° siècle - Les moines possèdent un domaine important dont du pouvoir... toute apogée est suivie de son déclin. Les moines peu habitués à l'exercice du pouvoir, se déchirent et le temple est abandonné en 690. Deux ans plus tard, le temple vide, est partiellement détruit à nouveau, mais rapidement, une petite communauté s'y réinstalle et Shaolin va retrouver la prospérité.

connaissances du bâton, mais aussi du sabre, de la lance, des armes militaires classiques... Ce travail sur les armes, des armes, s'intégrera dans l'art martial de Shaolin, qui entretint ces traditions militaires au cours des siècles à venir. L'histoire du temple avait un objectif: la poursuite de l'art de l'arme.

844 Le moine **Daoguang** s'adresse à l'empereur **Liuzong** et se tourne vers les riches monastères. Le monastère de Shaolin ne veut pas être un "bouc émissaire", que d'apporter l'argent de l'empire, mais l'empire ne l'entend pas de cette oreille et ce conflit "diplomatique" est réglé par l'armée impériale qui envahit le monastère, en détruisant la partie devant d'importer l'essentiel de l'essence du temple.

L'année suivante l'empereur, toujours à la recherche de fond, appuyé par la puissance des moines bouddhistes, décide de proscrire les religions étrangères à la Chine. Les richesses religieuses dans les domaines religieux sont confisquées. Cette proscription est très importante car elle va être fatale au bouddhisme en Chine. Plus jamais, le bouddhisme ne redeviendra une religion majeure comme il l'avait été pendant 400 ans. Le nombre d'adeptes ne va cesser de diminuer (le bouddhisme constituait 1% des pratiquants en Chine, au début du siècle). Les différents églises bouddhistes vont disparaître rapidement. Seul le Bouddhisme **Chan**, celui de **Bodhidharma** et enseigné entre autres à Shaolin, perdurera à travers les siècles. De nombreux moines quittent le pays et vont s'installer partout en Asie. Les adeptes du **Ch'an** iront au **Japon** où leur secte est appelée **Zen**.

En **955** la secte **Ch'an** survivant, se voit interdire tout accroissement, par un édit impérial. Face à cette interdiction, le temple est abandonné une nouvelle fois, le religion s'enfonce dans l'oubli pour les chinois, et dans la clandestinité pour les étrangers.

Malgré la chute du bouddhisme, le Bouddhisme passe très vite l'empire se tourne vers d'autres problèmes sans trop se préoccuper des Ch'an. Mais, un moine nommé **Daoyuan** réinvestit le temple pour lui donner un nouveau niveau. Pendant 500 ans, le temple s'est tenu à l'écart, petitement, dans l'attente de l'histoire, en entretenant l'acquis du bâton en une milice d'intervention occasionnelle, pour aider les villageois des alentours. Mais au fil du temps, l'art martial de Shaolin perd de sa valeur. Les techniques étaient très riches, mais elles incorporent toutes celles que l'histoire avait mises au point, mais le dynamisme n'y était plus, il n'y avait plus de pratiquants de valeur pour en faire un

Wang Shixing dans son "Voyage à la montagne Song" écrit que les moines armés de bâtons intervinrent sous le règne de l'empereur **Jiajing**, contre les envahisseurs japonais, et qu'avec leurs seuls bâtons, ils firent des exploits. Il semblerait cependant que ce soit les moines du monastère de Shaolin du **Fukien**, près de la mer (existant depuis 800 ans au moment des faits), et non ceux du monastère du **Hénan**, qui s'illustrèrent dans cette bataille.

Sous les **Ming**, **Cheng Chongdou** écrit dans son ouvrage "Le dossier des combats au bâton de Shaolin" que les moines sont connus pour leur art du bâton.

Mais malgré cela, la grande période des armes et du bâton, va s'éteindre à Shaolin, avec la découverte d'une arme encore plus puissante et plus performante dans le cadre de la philosophie bouddhiste:

La main ouverte.

Le **Kung-Fu** de Shaolin allait naître...

LE MESSAGE DES ANCIENS

Pour en revenir sur un article paru dans le n°3 et intitulé "Le message des anciens", traitant du 1er caractère chinois, le TCHI (principe de l'existence), rappelons nous toujours, en reprenant une phrase du texte: "Ce sont les aliments qui sont à l'origine de cette potentialité." (l'énergie vitale).

Si l'on veut "avoir la pêche" pour les cours de Kung-Fu (et on sait qu'il faut l'avoir!), mangeons sain et équilibré, une nourriture intelligente et bien pensée. Cela s'appelle l'hygiène alimentaire...et aussi le respect de son corps. - Un conseil, mangez **BIO** -



Bien sûr, il y a l'article 63 du Code Pénal. Vous connaissez? Non?!...Il punit d'emprisonnement et d'amende: "...quiconque s'abstient volontairement de porter à une personne en péril l'assistance que, sans risque pour lui ni pour les tiers, il pouvait lui prêter, soit par son action personnelle, soit en provoquant un secours."

Mais, au delà du "devoir" civique, devant le copain inanimé sur un Tatami de l'école, est-ce que notre impuissance ne nous interpelle pas davantage?!...

Alors, ça ne vous brancherait pas de passer le brevet de secouriste?

Evidemment, ce ne sont pas quelques articles sur une "feuille de chou" qui vont vous enseigner les "gestes qui sauvent", mais des cours dispensés, dans votre école, par une association de protection civile (ou par les pompiers). On le sait, beaucoup s'en font une montagne. Et entre nous, il n'y a vraiment pas de quoi!

Ce mémo vous aidera à connaître quelques rudiments de base....en attendant de vous lancer, peut-être?

- **PROTEGER**
- **ALERTER**
- **SECOURIR**

1) Le "TRIANGLE" du secouriste

1ère action: Protéger:

QUI?

- Soi-même (gare aux agités!)
- Le blessé,
- L'entourage, dans le cas général;

COMMENT?

- Éviter l'attroupement;
- S'il y a eu chute grave*, EMPECHER le blessé DE SE LEVER ou même de bouger. On n'y pense jamais mais, hélas, les conséquences, invisibles immédiatement, sont alors dramatiques (paralysies, hémorragies...).
- Éviter tout transport, même sur quelques mètres, sinon l'effectuer selon les règles strictes appliquées au transport de polytraumatisés (la rectitude Tête-Cou-Tronc devant être absolument respectée).
- Ne jamais relâcher la surveillance du blessé, sauf en cas d'absolue nécessité (exemple: seul pour donner l'alerte...)

2) - Alerter, ou faire alerter immédiatement les secours organisés:

LESQUELS?

- Les POMPIERS de préférence, (téléphone: 18) en éveil 24h/24, tous les jours de l'année, efficaces et rapides (sur place en 3 minutes en cas d'urgence cardiaque!).
- Ou le SAMU (Service d'Aide Médicale Urgente).

COMMENT?

- Par téléphone si possible, en étant bref et

précis (sans panique).

- Efficace, le message en 5 points:

- 1 - origine de l'appel (...Mon N° de téléphone est...)
- 2 - Lieu de l'évènement (...au 21, rue Ste Geneviève - Lyon 6°...)
- 3 - Nature de l'évènement (...arrêt

coeur...)

4 - Nombre et état apparent des victimes (... le jeune homme a fait une chute sur la tête, l'oreille gauche saigne...)

5 - Risques particuliers (...la rue est en travaux, côté Lafayette...)

3) - Secourir le blessé:

COMMENT?

- Agir rapidement et dans le calme, une attitude déterminée, nette et précise donnera confiance à la victime, à l'entourage, et empêchera aussi les initiatives intempestives dangereuses ou maladroites des témoins.
- Analyser la situation.
- Observer attentivement l'accidenté (Respire-t-il? Saigne-t-il? Est-il conscient?...).
- Coucher l'accidenté en position strictement horizontale, en "Position Latérale de Sécurité" s'il est inconscient, avec toutes les précautions nécessaires.
- Dégager les voies aériennes (protège-dents...!).
- Desserrer col et ceinture.
- Stopper un saignement (attention, ça ne s'invente pas!).
- Surveiller l'évolution du rythme cardiaque jusqu'à l'arrivée des secours.
- Éviter le refroidissement mais réchauffer.
- Rassurer le blessé, mais ne rien lui faire boire.
- Ne pas jouer au médecin.

Jacky BECH

FICHES TECHNIQUES

1) - LE POULS

On le "prend" toujours sur une artère.

COMMENT?

En pressant légèrement l'index, le majeur et l'annulaire, joints.

OÙ?

- Soit au niveau du cou, de chaque côté de la pomme d'Adam.
- Soit, sur le poignet, côté paume, dans le prolongement du pouce.

SON RYTHME? (en moyenne, au repos)

- 60 à 80 pulsations/minute pour l'adulte.
- 80 à 100 pulsations/minute pour l'enfant
- 100 à 120 pulsations/minute pour le nourrisson.

INDISPENSABLE?

Une montre avec une trotteuse!_

2) - 3 A 4 MINUTES DE SURSIS...

C'est le court instant compris entre l'arrêt du coeur et le début des lésions irréversibles des organes, du cerveau notamment.

QUE FAIRE?

Un secouriste pratiquera une réanimation circulatoire et respiratoire dans l'attente des secours.

3) - ETAT DE CHOC

La notion de choc, souvent employée à tort, a été définie médicalement comme "une perturbation circulatoire urgente et durable qui entraîne une souffrance viscérale et met en jeu le pronostic vital", en clair: c'est une insuffisance généralisée d'apport d'oxygène à tous les organes, causée par la perte quasi-totale de pression sanguine à l'intérieur des vaisseaux.

Le secouriste le nomme "Choc traumatique". Perturbation générale de l'organisme (qui apparaît chez tout grand blessé), sournoise et grave, elle est son souci constant car difficile à soigner, bien que relativement facile à retarder.

CAUSES DIRECTES:

Tout traumatisme violent de l'organisme. **SIGNES ANNONCIATEURS:** Angoisse, pâleur, sueurs froides, accélération du rythme respiratoire et du pouls, agitation et prostration successives sont les principaux signes d'alarme.

CONDUITE A TENIR:

- Déterminer et faire cesser la (les) cause possible du choc...Hémorragies...etc...
- Coucher le blessé (sur le dos ou en P.L.S.).
- Ne pas donner à boire (ou juste lui humecter les lèvres).
- Éviter le refroidissement et assurer son confort physique et moral (...Rassurez-le...Gardez le sourire!).
- L'EVACUER d'EXTREME URGENCE à l'HOPITAL.



* Rappelons que l'estimation de la gravité peut être lourde de conséquences. Notre responsabilité est d'autant plus engagée que cette gravité est sous-évaluée.

L'ACUPUNCTURE

Les Méridiens (origine)

Accidentellement ou à la suite d'interventions volontaires, les chinois découvrirent, il y a quelques milliers d'années, les vertus curatives de certains points du corps.

On peut aussi envisager l'hypothèse que la maladie étant considérée, à l'époque, comme une invasion d'une puissance maléfique extérieure, la pun-

ture de certains points était destinée à chasser ou tuer l'hôte indésirable.

Quoiqu'il en soit, certains points furent très vite identifiés et leur sphère d'influence délimitée. Au fil des siècles, les points curatifs se révélèrent de plus en plus nombreux et peu à peu se dessina une théorie générale en accord avec la loi de l'énergie, puissance cosmique qui se manifeste dans l'homme. Des longs

traités écrits sur la manifestation et la transformation de l'énergie, retenons que cette énergie primitive a deux aspects principaux... Le Yang (force) et le Yin (inertie). Il ne faut pas conclure pour autant que l'essence du Yin est différente de celle du Yang, il s'agit seulement de deux formes de manifestation de la même énergie primitive.

On peut cependant, reconnaître ces deux formes d'énergies dans les éléments qui nous entourent.

Sont YANG: le soleil, la chaleur, la lumière, le ciel, le jour, l'externe, le travail, le masculin, l'activité, la joie, la contraction ou le spasme, la tension, le sec, l'impatience, ect...

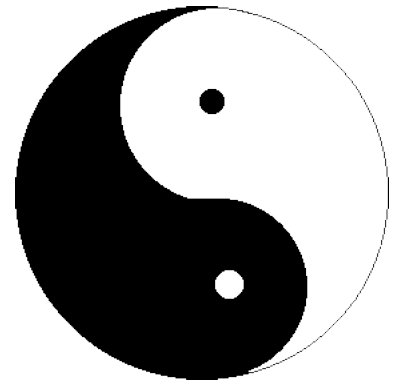
Sont Yin: la lune, le froid, l'obscurité, la terre, la nuit, l'interne, l'inertie, le féminin, le repos, la tristesse, l'atonie ou la paralysie, le calme, l'eau, la patience, ect...

L'homme, manifestation de ces deux formes d'énergies, est le point de liaison entre le ciel (YANG) et la terre (YIN). La tête située le plus près du ciel est la partie la plus YANG de l'organisme alors que les pieds en contact avec le sol sont la partie la plus YIN. A ce sujet, il est indispensable de bâtir son raisonnement sur un aspect toujours relatif du YANG et du YIN,

ainsi la jambe bien que YIN a une face interne et une face externe donc une partie plus YIN et une partie plus YANG, il en va du même du pied d'où l'explication du symbole bien connu:

Le point YIN dans le YANG et le point YANG dans le YIN signifient qu'il n'y a pas de YANG absolu ni de YIN absolu.

.../...



L'ART DU MASSAGE THAI TRADITIONNEL

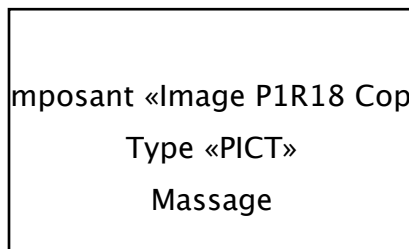
Le fondement théorique du massage Thaï est basé sur le concept de lignes invisibles d'énergie cheminant dans le corps, dont dix sont mises en évidence dans le massage Thaï: "Les DIX SEN".

On trouve l'origine de cette théorie dans la philosophie du Yoga.

L'énergie vitale est assimilée par la voie de la respiration et de l'alimentation, puis distribuée dans le réseau des lignes d'énergie, celles-ci étant invisibles et anatomiquement invérifiables (on parle de 72 000 lignes). En massant ces points spécifiques, il est possible de traiter

certaines maladies ou de calmer des douleurs.

Les DIX SEN suffisent au traitement du corps entier et de ses divers organes. Un travail des lignes par le massage peut dissoudre les blocages d'énergie et ainsi contribuer au bien être.



L'illustration montre comment travailler la plante des pieds par pression des pouces.

N'oubliez pas de garder les bras tendus et utilisez le poids de votre corps. A la partie avant des plantes de pieds, n'exercez plus de pression (vous vous heurtez ici à des os) mais frottez doucement en mouvements circulaires des pouces en direction des orteils.

...Et maintenant, bande de coulis, à vos doigts!!

Suite au prochain numéro.

M
A
S
S
A
G
E
T
H
A
I
L
A
N
D
A
I
S