

## Sommaire

### LA FTCCG FÉDÉRATION TAI CHI CHUAN & CHI GONG DES ARTS MARTIAUX INTERNES & DES ARTS ÉNERGÉTIQUES D'ORIGINE CHINOISE

#### La FTCCG, Fédération Tai Chi Chuan & Qi Gong

##### Les Arts Martiaux Chinois Internes

- Le Taichi Chuan
- Le Yi Quan
- Le Hsing Yi
- Le Ba Gua Zhang

##### Les Arts Énergétiques Chinois

- Le Qi Gong

##### Les Arts Martiaux Chinois Externes

- Le Shaolin Chuan
- Le Shuai Jiao
- Le Shou Bo
- Le Wing Chun
- Le Jeet Kune Do

Fondée le 18 Novembre 1989, la Fédération des Tai Chi Chuan Traditionnels est née de l'intention de réunir les styles et les écoles de Tai Chi Chuan et d'Arts Chinois énergétiques et martiaux appelés "internes" pour préserver leur richesse et leur diversité dans une structure originale et équilibrée intégrée dans le contexte contemporain et législatif.

Le développement de ces disciplines risquant de se faire au détriment de leurs principes fondamentaux, il a paru nécessaire de leur permettre de garder leurs racines tout en favorisant leur rencontre et leur dynamisme créateur.

Pour souligner la présence de nombreux groupes de Qi Gong en son sein, elle devient la FTCCG. Le 27 Février 1998, le Ministère de la jeunesse et des Sports accorde l'agrément pour "l'ensemble des disciplines relevant des Arts Martiaux Chinois Internes et Énergétiques principalement dénommés Tai Chi Chuan Chi Gong" (J.O. 26 3 98), et renouvelle cet agrément le 25 novembre 2004. En décembre 1998, il homologue le Brevet de Professeur d'Arts Martiaux Chinois Internes. L'élaboration des nouveaux brevets professionnels pour les arts énergétiques et externes est en cours.

#### SES OBJECTIFS DEPUIS SA FONDATION

DÉPENDRE la spécificité INTERNE ou ÉNERGÉTIQUE des disciplines représentées au sein de la fédération

PRÉSERVER la diversité et la richesse des écoles et des styles.

PROTEGER la qualité de la tradition transmise par chacune d'entre elles.

PROMOUVOIR la pratique et l'enseignement dans le respect de la diversité des disciplines, des styles, et des écoles représentées.

DÉVELOPPER des diplômes d'enseignement respectant l'identité des disciplines et des styles

OFFRIIR au public une information éclairée sur les divers aspects des Arts Martiaux Internes d'origine chinoise et des Arts Énergétiques.

FAVORISER par son action, la diffusion, auprès du plus grand nombre, d'un enseignement de qualité.

CRÉER un espace de dialogue, de travail et d'échanges.

ÉTABLIR des rapports courtois et amicaux entre les représentants des disciplines, styles et écoles, pour développer une solidarité de travail et d'action.

ÉLARGIR ces échanges au niveau européen et international.

REPRÉSENTER les intérêts des associations, des pratiquants et des enseignants auprès des pouvoirs publics.

Les écoles fédérées réunissent en 2005, 28 000 Licenciés pratiquant au sein de 750 associations.

La FTCCG a jeté les bases au 1er Congrès européen, (Strasbourg VII 1996) de la TCFE, Fédération européenne de Tai Chi & Qigong, qui réunit 20 pays.

## Les Arts Martiaux Chinois Internes (1/2)

**Le TAICHI CHUAN** (ou Taiji Quan) fait partie des NEI CHIA (Arts Martiaux Internes d'origine chinoise), au même titre que le HSING YI et le BA GUA ZHANG. Leurs origines se perdent dans la nuit des temps... Ils sont considérés comme souples en contraste avec les Wai Chia (Arts Martiaux Externes considérés comme durs dont par exemple le Kung Fu). On les appelle aussi Boîte de l'Ombre, Boîte du Faîte Suprême ou du Grand Retournement, Danse de la Vie, Boîte des Huit Trigrammes (Yiking) etc... Ces Arts du Poing (Chuan ou Quan) sont longtemps restés cachés ou secrets. Ils visent avant tout à l'amélioration de l'être sur tous les plans: physique, émotionnel, mental...

Ce sont réellement des arts du corps en mouvement et de l'énergie qui habite ce corps et l'âme. Ils préservent la vie aussi bien face à un éventuel agresseur extérieur que confronté aux adversités intérieures que sont maladie et stress.

**Le TAICHI CHUAN** est le plus connu et le plus répandu d'entre eux. Par son entraînement de base qui se fait dans la lenteur, il permet au pratiquant d'accumuler cette énergie, de la mobiliser et de l'utiliser à son gré pour se détendre, se défendre, améliorer sa vitalité, développer sa concentration, assumer son intuition ou, tout simplement, vivre plus pleinement le quotidien.

Il possède selon les écoles et les styles, de multiples aspects :

- **la pratique de la forme** en solo ou en groupe, est fondamentale. Elle est la base de tout travail ultérieur et convient à la majorité des pratiquants par ses relations avec la relaxation, la santé et la méditation. C'est un combat contre un adversaire imaginaire, qui à notre taille, notre poids et ... nous ressemble.
- **la poussée des mains** (Tuishou, Sanshou) à deux est très ludique et enrichissante. Elle permet d'expérimenter, de mieux comprendre et d'appliquer les mouvements de la forme dans leur aspect énergétique et martial.
- **le maniement des armes** : épée, sabre, éventail, bâton, perche... sont des prolongements du corps, des outils dont la maîtrise favorise la réalisation de soi.

**Le HSING YI** (ou Boîte de la Forme et de l'Intention), axe son travail sur le Fa Jing ou émission de la force entière. Il se pratique en ligne et recouvre l'étude des 5 éléments (forces principales), des 12 animaux, des combinés à deux des armes...

## Les Arts Martiaux Chinois Internes (suite - 2/2)

**Le BA GUA ZHANG** (ou Boîte des Huit Trigrammes), repose quant à lui, sur le déplacement en cercle et sur l'utilisation de la paume. Basé sur la théorie du Yi Jing, il regroupe un grand nombre de techniques de mains et de pieds.

Ces deux arts peuvent être pratiqués séparément mais sont depuis près de 100 ans en relation si étroite que les pratiquants d'une école sont dirigés au bout de quelques années de pratique, vers l'étude, complémentaire, de l'autre courant

**Le YI QUAN** (se prononce I Chuan). Si l'appellation Yi Quan est récente son style et ses concepts sont cependant millénaires et remontent à l'époque où l'homme vivait en symbiose avec la nature et les animaux. De transmission presque exclusivement orale, la filière des grands maîtres a su en conserver l'essence dont le principe immuable : YIN YANG.

Les neuf méthodes du Yi Quan :

1. Zhan Zhuang / Le pratiquant du Yi Quan se renforce à travers la posture de l'Arbre (Zhan-Zhuang). Il existe des postures de santé (Yangshen Zhuang) et des postures de combat (Titi Zhuang)
2. Shi Li et Mocabu : l'apprentissage du mouvement passe par des exercices lents, que l'on nomme SHI LI et MOCABU : le premier insistant sur le travail du haut du corps, le second sur le déplacement.
3. Le Ji Ben Gong : l'ossature du Yi Quan / Le Zhan-Zhuang, le Shi Li et le Mocabu constituent les bases du Yi Quan (JI BEN GONG) qui s'appuient sur la théorie des contraires et de l'intention.
4. Emettre la force ou Fai : faire sortir et projeter la force interne acquise grâce aux postures.
5. Shi Sheng ou essayer le son. Celui-ci doit jaillir spontanément des entrailles.
6. Rou Shou ou action de pétrir, aussi appelé TUI SHOU dans d'autres styles internes. Le Rou Shou est un exercice de coordination, de sensibilité et de maîtrise de soi et du partenaire. Il précède le combat.
7. Danse du Yi Quan ou Yi Quan Wu / Le pratiquant de Yi Quan utilise des images pour permettre à son esprit de rester en contact avec son corps. Ceci afin de réagir spontanément et d'être aussi agile qu'un poisson dans l'eau, lors d'une situation délicate.
8. Yangsheng est essentiellement axé sur l'entretien du principe vital. L'entraînement au combat étant considéré comme "néfaste pour la santé", l'adepte s'exerce aux 7 autres méthodes ainsi qu'aux 4 manières de pratiquer le Yi Quan. C'est à dire : sur le dos, assis, debout, en marchant.
9. Jiji ou l'art du combat

## Les Arts Énergétiques Chinois

**Le QI GONG** constitue la discipline traditionnelle chinoise qui a pour objet l'art de maîtriser le souffle ou l'énergie « Qi » (prononcer « T'CHI »). Le terme Qi Gong, en effet, signifie littéralement « maîtrise du souffle » ou « maîtrise de l'énergie ».

Apparu en Chine il y a environ 5000 ans, le Qi Gong et l'esprit qui l'anime se sont constitués sous l'influence de nombreux courants philosophiques et spirituels qui se sont développés successivement au cours de l'histoire, notamment le taoïsme, certaines formes du bouddhisme et le confucianisme.

Selon les termes de ces théories, le pratiquant de qi gong absorbe l'énergie originelle (qi) que l'on trouve dans la nature, grâce à sa propre conscience, à des mouvements du corps (gong) et à des techniques de respiration (tuna), pour parvenir à une parfaite harmonie du corps, de l'esprit et du qi, de façon à optimiser toutes les fonctions humaines.

Son ancienneté explique probablement la multitude et la diversité de styles et de méthodes aujourd'hui pratiqués (voir la liste des styles proposés par les associations fédérées).

Les multiples applications qu'offre le Qi Gong permettent un travail sur soi au quotidien.

- développer et améliorer sa condition physique ;
- favoriser la détente ; soulager le stress, se libérer des soucis et corriger les trop fortes pressions
- améliorer ses capacités respiratoires ;
- développer la concentration ;
- améliorer la pratique des arts martiaux internes (TAIJI QUAN, BAGUA, HSING YI ...) et externes (KUNG FU, SHUAI JIAO ...).

Si le Qi Gong a des relations étroites avec la philosophie, la psychologie, la médecine chinoise et la religion, il n'est pas pour autant l'égal ni l'appendice de ces disciplines. Penser que le « qigong est un art médical » ou l'un de ces autres arts est une vision partielle, et donc inexacte.

A la FTCCG il n'y a ni QI GONG sportif, ni QI GONG thérapeutique. Il n'y a que le QI GONG traditionnel, véritable source de bien-être avec ses multiples possibilités...

## Les Arts Martiaux Chinois Externes (1/3)

**Le SHAOLIN CHUAN** : On trouve sous l'appellation Shaolin Chuan, que l'on peut traduire par le Poing de Shaolin, l'ensemble des arts martiaux issus du Monastère de Shaolin (temple de la petite forêt).

À la fin du Vème siècle, un missionnaire bouddhiste indien, Batuo, s'étant attiré les bonnes grâces de l'empereur Xiaowen, fit construire un monastère dans la province du Henan, près de Kaifeng : Shaolin était né, il ne lui manquait plus que la légende.

Un autre moine indien, Damo, personnage mythique, serait à l'origine des premiers exercices martiaux de santé. Au fil des ans et des rencontres avec divers personnages, les moines vont dans un premier temps développer l'art du bâton et des armes et devenir les fameux moines guerriers. Leur histoire sera faite de batailles, de pouvoir, d'apogée, de déclin, de déchirements et de destruction, au rythme des changements d'empereurs et d'invasions mongoles.

La grande période des armes et du bâton va s'éteindre à Shaolin en 1553, avec la découverte d'une arme encore plus puissante et plus performante dans le cadre de la philosophie bouddhiste : La main ouverte.

(A cette époque un 2<sup>ème</sup> monastère existe depuis 800 ans, le monastère de Shaolin du Fukkien.)

Vers 1800, les incendies et les destructions ayant affecté les temples de Shaolin, plusieurs styles de Shaolin Chuan se diffusent dans les régions chinoises.

En 1966, avec le début de la Révolution Culturelle, la pratique des arts martiaux est interdite. Le monastère est fermé, mais un certain nombre de moines survivent, protégés par des responsables du système.

Après la seconde guerre mondiale, les Occidentaux vont découvrir les arts martiaux chinois, transmis par la diaspora. Naturellement, les nouveaux pratiquants veulent voir Shaolin, berceau des styles qu'ils ont appris.

En 1984, la Chine ayant besoin du crédit des autres nations et surtout de devises, le gouvernement fait réouvrir le monastère de Shaolin. Des routes sont construites, des bâtiments réhabilités et des moines formés...

Le Shaolin Chuan regroupe aujourd'hui

- les arts martiaux traditionnels d'origine chinoise, qui sont le reflet de divers styles, différentes familles et différentes régions, et prennent en compte la connaissance intérieure, la philosophie et l'histoire.
  - les styles modernes (Wushu), Nan Chuan et Chang Chuan tournés vers la compétition et favorisant la performance athlétique.
  - les méthodes de combat, traditionnel et sanda.
- 5000 ans d'histoire

## Les Arts Martiaux Chinois Externes (suite - 2/3)

**Le SHUAI JIAO**, lutte traditionnelle chinoise, est le premier art martial pratiqué en Chine. Selon la légende, deux ethnies installées le long du Fleuve Jaune se combattaient il y a environ 5000 ans. L'une était dirigée par le célèbre Huang Di, l'Empereur Jaune, l'autre par Zhi You, dont les guerriers avaient pour particularité d'être coiffés d'un casque à cornes utilisé pour transpercer l'ennemi.

Huang Di entraînait ses guerriers à esquiver ces redoutables attaques de cornes puis à déséquilibrer leurs adversaires. Grâce à sa technique, Huang Di vainquit Zhi You et unifia le pays. Ainsi, dès son origine, le Shuai Jiao se pose comme l'art de l'esquive et de l'utilisation de la force de l'autre. Le SHUAI JIAO est l'art du combat au corps à corps et de la projection. Les principes de base consistent à :

- déséquilibrer l'adversaire avant de le projeter,
- rester soi-même en équilibre,
- en haut : saisie, en bas : balayage,
- utiliser la force de l'adversaire.

Les mouvements et les déplacements sont circulaires. Les qualités d'un combattant sont d'une part dans l'action : souplesse, vitesse, force, coordination, équilibre. D'autre part, dans le comportement : bienveillance, loyauté, courtoisie, sagesse, sincérité. En Chine, le combat et l'art sont inséparables. Le

«héros» est celui qui l'emporte sans utiliser la brutalité. L'art du Shuai Jiao illustre l'adage «Quatre onces peuvent l'emporter sur mille livres». Ce comportement a son origine dans la civilisation chinoise imprégnée des principes du taoïsme qui valorise la souplesse Yin par rapport à la force Yang et de la morale confucéenne qui insiste sur le respect de l'autre dans toutes les conduites humaines.

Le SHUAI JIAO est l'art de gagner avec élégance et sans violence.

**Le SHOU BO** (traduction littérale : combat à mains nues) est un art martial chinois très ancien. Revu et adapté à l'évolution et aux critères de l'esprit sportif de notre époque, il utilise et privilégie d'autres qualités que la force pure : la vitesse, la souplesse, la stratégie et les qualités personnelles des combattants (maîtrise de l'agressivité, respect de l'adversaire).

Dans cette nouvelle méthode de combat, selon la position proche ou éloignée du partenaire, on utilisera des techniques différentes :

- s'il est éloigné, on cherchera à l'atteindre par la vitesse en utilisant l'impact des pieds et des poings, l'intention dans ce cas n'étant pas de frapper mais de marquer des points en touchant le corps de l'adversaire.

## Les Arts Martiaux Chinois Externes (suite - 3/3)

- s'il est en position rapprochée, on utilisera les techniques de projection à partir du corps à corps. A noter qu'il n'y a pas de combat au sol, la finalité n'étant pas d'imposer brutalement sa force mais de choisir les meilleures techniques pour gagner le combat.

Comme dans tous les Arts Martiaux Chinois, on y retrouve la philosophie du yin et du yang, qui se traduit par l'alternance et l'harmonisation de la souplesse et de la force, qualités antagonistes et complémentaires. Fondé sur ces principes et intégrant des techniques variées, le combat de SHOU BO se présente alors comme un spectacle très vivant et agréable à suivre.

## Le WING CHUN

Un peu d'histoire. Des cinq maîtres qui, sous la dynastie des Qing au XVIIIème siècle élaborèrent à Shaolin un style de combat à l'apprentissage plus court que les styles précédents, seule une nonne, Ng Mui, survécut et transmit son style à une jeune orpheline nommée Wing Chun qui donna son nom au style. Celle-ci ne possédant pas la force physique des hommes, dut tout comme son maître développer un style basé sur des concepts féminins tels que la sensation et la précision.

Les trois formes (taos)

Shil Lim Tao : la forme de la « petite idée » renforce les tendons au niveau des coudes et des poignets en mettant l'accent sur le relâchement, avec une poussée constante vers l'avant, vers le centre afin d'unifier l'énergie.

Chum Kil : l'étude des déplacements permet de passer d'une étape de combat à l'autre, tout en contrôlant son adversaire. Cette forme plus externe que la précédente, signifie « faire le pont », d'un point de vue martial.

Bil Gee : les attaques aux points vitaux, c'est-à-dire les frappes, les coups, en rapport avec la cible. Cette dernière étape demande une bonne maîtrise des deux autres, à savoir un minimum de trois années d'étude.

**Le JEET KUNE DO**, style créé par Bruce Lee et transmis par une douzaine de ses disciples, est l'art de l'escrime sans épée ; il signifie non seulement « le poing », mais plutôt « la main non armée ». C'est l'art de la dissuasion, le « combattre sans combattre » du film Opération Dragon. Ainsi, le plus haut degré de maîtrise se caractérise par le fait de pouvoir désamorcer une situation aggravée sans la moindre violence.

Le nom complet de cette discipline est Jun Fan Gung Fu Jeet Kune Do, Jun Fan étant le nom chinois de Bruce Lee.