N° 16 mai 2008

agora

ascam-apamc-mantis -tesam

kung fu
taiji quan
qi gong

LES FRONTIERES ON S'EN FOUT !

Edito

COURS CAMARADE, LE VIEUX MONDE EST DERRIÈRE TOI !

Soyez réalistes, demandez l'impossible

L'IMAGINATION AU POUVOIR!

Il est interdit d'interdire.

Mai 68, au delà d'une grève énorme, c'est un moment créatif qui a donné jour à un florilège de formules qui, à ce jour, gardent tout leur sel. Ces slogans fonctionnaient, et fonctionnent toujours comme un mode d'emploi contre l'ennui, la répression, la normalisation et pour tout dire la connerie et les donneurs de leçon. En voici quelques uns, à utiliser tels quels ou à réinventer, c'est vous qui voyez... Autrement, on vous propose dans ce numéro d'Agora de prendre soin de vous, en mangeant mieux ou en vous inscrivant à des stages. Eric

J'EMMERDE LA SOCIÉTÉ ET ELLE ME LE REND BIEN !

J'ai quelque chose à dire, mais je ne sais pas quoi.

Jeux Olympiques, Tibet et liberté.

Avec le drame de la Birmanie, les problèmes du Tibet sont passés au 2e plan. On n'en parle même plus, c'est dire si tout fonctionne à l'émotionnel. La Birmanie est l'une des pires dictatures et Total y a de gros intérêts. Va-t-on voir ceux qui pleuraient après le Tibet, pleurer pour la Birmanie et par la même occasion boycotter Total ? On verra. En attendant, les jeux olympiques auront bien lieu à Pékin et tout le monde y sera.

Que la Chine ne soit pas un pays démocratique comme la France, ça on le savait. Que les jeux olympiques sont un immense événement brassant et rapportant des sommes d'argent colossales, on le sait aussi. Que le sport puisse servir de support pour les nationalismes, là non plus rien de nouveau.

Les jeux olympiques, au-delà de l'argent, du nationalisme et des problèmes relatifs à la professionnalisation du sport, c'est l'une des grandes communions qui permettent à des millions de personnes de vibrer à l'unisson. Le genre humain a besoin d'événements qui rassemblent et qui leur donnent la sensation d'unité. Faut-il supprimer de tels événements dans ce monde de plus en plus individualiste ?

L'autre question c'est : comment dénoncer de manière efficace le manque de liberté dans un autre pays ? En y allant ou en n'y allant pas ? En boycottant des produits ou des enseignes ? N'en déplaise aux amateurs de solutions simples, la réponse ne l'est pas.

Est-il judicieux de se focaliser uniquement sur le manque de liberté au Tibet pour oublier tous les autres ayant droit à la liberté en Chine?

Est-il réaliste de penser que la Chine puisse donner l'indépendance au Tibet sans réveiller le nationalisme des autres minorités ? A y regarder de plus près, je dirai qu'avec le Tibet, il y a deux choses qui me chiffonnent : la première c'est que ce soit le Dalaï Lama, un religieux, qui soit à la tête du pouvoir politique. Dans l'histoire cela a toujours été le privilège des dictatures. La deuxième c'est qu'on ne voit pas ou très peu de femmes dans les rues ou encore autour du Dalaï Lama. Où sont les femmes ? dirait Patrick Juvet. Pour ma part je serai plus enclin à soutenir les Tibétaines que les Tibétains alors je reste sceptique…

Pancho

d'accord-pas d'accord ?
forum sur
www.phenixetdragon.net

info clubs !

Formation APAMC

La «Formation APAMC» existe depuis 1996. Que vous soyez débutant ou d'un niveau avancé, cette formation vous est ouverte. Le but de la formation dépend en partie de vous. Elle permet de se préparer à devenir instructeur de l'Ecole Phénix et Dragon ou passer les épreuves fédérales d'enseignant, ou bien de perfectionner sa pratique. Elle permet également de créer des liens entre pratiquants dans la discipline.
Mais surtout, elle vous permet de plonger plus profondément dans les arts martiaux chinois et de découvrir et ainsi développer les choses qui vous passionnent dans votre pratique.

Tous les cours hebdomadaires de l'ASCAM et de l'APAMC sont gratuits pour les adhérents en cours de Formation et les autres stages sont à prix réduit.
• Coût de la formation
Formation 1 discipline : 925€ par an
Formation 2eme discipline : 115€ par an
Possibilité de paiement étalé en 3 fois
• Date limite d'inscription le 1er novembre de l'année en cours

L'APAMC est un organisme reconnu pour la Formation Continue et vous avez la possibilité de présenter un dossier pour la prise en charge de la «Formation APAMC»

Tournoi 2008

Pour terminer la saison en beauté, Dragon Phénix et Tigre s'affronteront lors du 2e Tournoi International de Paris. Les 3 équipes nous donnent rendez-vous le samedi 7 juin 2008 de 14H à 18H30, à la Halle Carpentier dans le 13e. Les participants essayeront de se départager pour faire gagner une équipe ou l'autre. Démonstrations, tournoi, buffet et soirée festive. Le lendemain dimanche, pique-nique géant avec nos amis de Norvège et d'Italie.
Réservez dès maintenant votre week-end.
Renseignements auprès de Laure.

Bienvenue au Club Wushu Feng Drôme Ardèche

qui fait maintenant partie de la famille.
Nicolas quitte Paris pour Viviers, on le retrouvera pour les stages et pour la formation puisqu'il fait partie de l'équipe des enseignants.

Entraînements en plein-air au jardin du «Luxembourg » :

Proposés par l'Association Mantis, ils sont ouverts à tous et sont animés par : Paul, Manuel, Lawrence, Paul André.
Lieu : Terrasse ouest vers le Sénat.
Le dimanche de 10H30 à 12H

Collège des ceintures noires de l'Ecole Phénix et Dragon :

il a pour nom « Black Mantis » et regroupe toutes celles et ceux qui ont la ceinture noire fédérale. Organiser, proposer et faire (entraînements pour les futures ceintures noires…). Mélanie et Arthur en sont les 2 premiers délégués.

Passages de degrés Paris

- Kung Fu adultes mercredi 18 juin 2008
- Kung Fu enfants vendredi 20 juin et samedi 21 juin 2008
- Tests Taiji Quan et Qi Gong : semaine du 9 au 14 juin 2008

Inscriptions au 01.40.24.02.87 ou par mail : amcsecrétaire@wanadoo.fr
Pour contacter Matteo : 06.07.04.62.80 - matteo.pepe@gmail.com

Stage d'été en Bretagne

L'Académie Parisienne d'Arts Martiaux Chinois et le Cercle Budo Douarnenez organisent parallèlement à la semaine de Formation de l'APAMC, deux semaines de stages ouverts à tous.
Kung Fu Wushu, Taiji Quan et Qi gong

Pour que celles et ceux qui le souhaitent puissent passer des vacances en famille tout en participant au stage, nous organiserons pendant la semaine : randonnées, sorties en mer, visite et repas à Locronan, petite cité de caractère faisant partie des plus beaux villages de France. Nous profiterons également des nombreuses soirées musicales pour faire la fête.

Le lieu
Baie de Douarnenez - Finistère (29)
Le stage se déroulera à Tréboul (Pays de Douarnenez). Les cours auront lieu en fonction du temps : sur la plage, sur la pelouse ou dans le gymnase.

Les dates
20-26 juillet Taiji, Qi gong
27 juillet - 1er août Kung fu

Les tarifs
Pour les participants à la Formation de l'APAMC, le stage est inclus dans leur forfait.
Pour les autres participants :
Stage 6 jours pour Taiji Quan ou Qi Gong: 275€
Stage 6 jours pour Taiji Quan et Qi Gong: 350€
Stage 6 jours pour Kung Fu Wushu : 275€
Stage 2 semaines: 420€

Stages de fin d'année ouverts à tous - Paris :

• Qi Gong
Daoyin Yangsheng Gong - Forme du Coeur
C'est un très joli Tao de 8 exercices.
Samedi 17 Mai 2008 de 14H à 17H

• Kung Fu avec Mario MANDRA
Ne manquez surtout pas notre traditionnel stage spécial coups de soleil, au bois de Vincennes. Comme d'habitude, le pique-nique et la sieste sont également prévus.
Dimanche 15 juin 2008 de 9h à 12h30.
Inscriptions au moment des cours ou en téléphonant à Laure. Règlement (45€) une semaine avant chaque stage.

Au joli mois de Mai fais ce qu'il te plaît, mais gaffe au travail !

Chouette, c'est le mois des « commémos », on va pouvoir boire des coups !
Il y en a des tas, mais 3 événements ont particulièrement marqué nos esprits :
Travailler comme un nègre ? c'était synonyme de travailler sans relâche. Les Hommes noirs travaillaient et les Hommes blancs profitaient.
Il aura fallu attendre le 27 avril 1848 pour que les décrets sur l'abolition de l'esclavage dans les colonies françaises soient publiés. C'est grâce à la ténacité de Victor Schoelcher qui se bat bec et ongles, soutenu par le physicien et astronome François Arago.
A l'époque le second est Ministre de la marine et le premier est son sous secrétaire d'Etat. Chapeau bas à ces deux Hommes d'avoir permis de rendre la dignité à 250 000 autres Hommes. Victor Schoelcher militera ensuite contre la peine de mort, mais il faudra attendre 133 ans, un 10 mai, pour qu'en France, un homme ne puisse plus légalement tuer un autre homme.
C'est la Fête au travail ?
Le 1er mai 1886, grâce à une pression syndicale importante, une partie des travailleurs nord américains obtient la journée de travail de huit heures. Cependant, la plupart des salariés en est encore à devoir travailler plus de 10 heures par jour.
Le 3 mai, une manifestation fait trois morts parmi les grévistes à Chicago. Une marche de protestation a lieu le lendemain et dans la soirée, tandis que la manifestation se disperse à Haymarket Square, une bombe explose devant les forces de l'ordre. Elle fait une quinzaine

de morts dans les rangs de la police.
Ce coup monté par les autorités, permet au Pouvoir d'essayer d'éliminer les syndicalistes les plus actifs. Trois syndicalistes anarchistes sont jugés et condamnés à la prison à perpétuité. Cinq autres syndicalistes anarchistes sont pendus le 11 novembre 1886 alors que tous étaient innocents.
Le 1er mai 1889, en commémoration de ces événements, le 1er mai sera décrété jour international de revendication des travailleurs par la IIe Internationale Socialiste.
Zelda, je t'aime ! à bas le travail !
On ne pouvait quand même pas l'oublier. Sarko a beau dire qu'il faut l'éliminer, mais toute notre société en est imprégnée. Je parle de l'esprit de mai 68. L'étincelle de cet esprit libertaire et vivificateur qui animait « le mouvement du 22 mars », ce groupe d'anarchistes dont faisaient partie Daniel Cohn-Bendit et Jean Pierre Duteuil étudiants à Nanterre. Il sera ensuite récupéré par des gens comme Serge July, Guattary …
L'esprit de mai 68 et ses slogans ce n'était pas le marxisme, Trotski ou Mao avec sa garde rapprochée uniquement constituée de toutes jeunettes gardes rouges à son usage exclusif et pervers. Che Guevara faisait encore rêver les croyants d'un sauveur suprême et qui oublient que tous les sauveurs qui ont pris le pouvoir sont devenus des tyrans comme Castro. Non l'esprit de 68 c'était : « ne me libère pas, je m'en charge » ou « soyez réalistes, demandez l'impossible », « Il est interdit d'interdire », « Sous les pavés, c'est la plage », « Désirer la réalité, c'est bien ! Réaliser ses désirs, c'est mieux », « La chienlit, c'est lui ! L'anarchie, c'est je ».
Bien au-delà de la France, la décennie qui a suivi a vu une multitude d'insurrections à Berlin, Prague, Mexico, Rome, Amsterdam, Tokyo, mais également des universités americaines telles que Berkeley, Columbia.
Tout cela a contribué à une remise en question internationale de la société de l'époque et de ses valeurs. La nouvelle forme de rapports entre hommes et femmes, entre enseignants et étudiants, une sexualité assumée, sans oublier les nouvelles formes d'organisation des mouvements de contestation des étudiants, des cheminots, qui sont autant de mises en pratique de l'esprit de 68.
Pour terminer, je reprendrai ce slogan à mon compte : Travailleurs de tous les pays, amusez-vous !

Matteo

Santé

Les croquettes ne sont pas faites que pour les chiens...

Une fois de plus je me lève la tête dans le pâté. Pas l'énergie pour préparer le petit dej'. Vite je bois mon café, je verse le lait dans le bol et j'y mets mes croquettes. J'ai pris les spécial K pour changer des super enrichies en vitamine C et minéraux.Vite, il faut réveiller les enfants pour qu'ils ne soient pas en retard à l'école, mais avant ça je remplis leur gamelle de croquettes au miel. Je beurre la tartine et je la couvre de confiture « Bonne Maman ».

Je n'invente rien, on me l'a raconté des centaines de fois. Mais comment avoir de l'énergie en ne mangeant que des choses sucrées ? C'est simple, dites-vous que tout ce qui a le goût sucré ne vous donnera pas beaucoup d'énergie et en tout cas pas assez pour tenir plus de 2 heures. Ce qui a une saveur sucrée lèse l'énergie de la rate et de l'estomac, ce qui diminue les capacités digestives. Sans compter le fait que vous ne ferez qu'augmenter votre stock de graisses et que vous préparez votre futur diabète. Si vous habituez les enfants à ne manger que sucré, sachez qu'entre 2 et 12 ans c'est la période critique pendant laquelle les cellules graisseuses vont considérablement se multiplier si l'enfant abuse de sucres et de graisses. Il les gardera toute sa vie et les régimes n'y feront rien ! Alors gardons le sucré pour les petits plaisirs auxquels on a tous droit, mais sans que cela devienne une habitude.

Je sais qu'actuellement c'est la mode des intestins intolérants au gluten, mais en fait il n'y en a pas tant que ça. Il vaudra toujours mieux manger un bon pain complet au levain que les meilleures des céréales du marché. Le numéro de 60 millions de consommateurs de ce mois fait un dossier sur les céréales du matin (les croquettes pour humain).

Mis à part pour ce qui est du magnésium pour lequel les substituts du matin en contiennent légèrement plus, pour tout le reste c'est bien pire que le pain.

Les meilleures des céréales ne contiennent pas assez de fibres, trop de protéines, trop de vitamines et beaucoup trop de sucres. Même les «spéciales forme» ont une valeur énergétique supérieure à celle du bon pain, ce qui en clair veut dire qu'elles font grossir.

C'est une question d'habitude, mais qui peut améliorer la qualité de vie. Apprendre à sentir les saveurs différentes, s'aimer au point d'être prêt à se préparer des mets savoureux, varier la nourriture : fruits, légumes, peu de viande, poissons, céréales cuisinées, peu de jus de fruits… Ainsi vous apprécierez ce que vous mangez et vous aurez la pêche jusqu'au soir.

Un jour j'étais chez une copine et j'ai voulu discrètement refiler un bout de viande que je n'aimais pas au chat. Celui-ci a eu un mouvement de recul effrayé. Il n'aimait plus que les croquettes. Faites gaffe, ça risque de vous arriver !

Matteo

Savoir

Initiations asiatiques

A quoi ressemblent les méthodes d'enseignement en Asie ? Comment apprend-on les choses en Chine ? En Extrême-Orient, comme cela était le cas jadis chez nous, l'enseignement traditionnel répond à des recettes classiques : lire, écrire, apprendre par cœur ; réciter, répondre docilement aux questions du maître.

En Birmanie ou au Laos, quand on passe devant une école, il est courant d'entendre une quarantaine de voix d'enfants répéter, en un chœur bruyant, les phrases que vient d'énoncer le professeur. Pendant ce temps-là, dans le temple voisin, les bonzes psalmodient inlassablement les sûtras bouddhiques…

En Chine (même si les choses sont appelées à changer), l'enseignement académique reste marqué par des siècles de tradition confucéenne : ce fameux rituel des examens mandarinaux, où la fantaisie et la créativité des futurs fonctionnaires lettrés étaient peu valorisées.

Lorsque j'ai enseigné en Chine et au Laos, j'ai pu constater la prégnance de cette tradition. En cours d'anglais, a priori, il n'était pas question de s'exprimer longuement à l'oral, mais plutôt de se pencher sur des textes ennuyeux, lors d'interminables séances d'«intensive» et d'«extensive reading»… Evidemment, le climat politique n'encourageait pas à la spontanéité.

Alors, la Chine ne produirait-elle que des individus conformes, à la botte de l'autorité ? Rien n'est moins sûr. Pour s'exprimer, l'esprit libre peut emprunter mille voies détournées. En dépit de leur situation difficile, certains de mes étudiants sortaient du lot, n'hésitant pas à braver avec humour l'ordre établi. Et puis, être dépositaire d'une culture millénaire a des avantages : l'histoire chinoise et ses classiques littéraires sont pleins de références et d'allusions voilées qui échapperont toujours aux censeurs.

Par ailleurs, on le sait bien, la Chine ancienne, et à sa suite le Japon, recèle une sagesse qui n'a rien à voir avec le «par cœur» et les idées reçues, rien en commun avec un système de valeurs figées et oppressives. Pour ne citer que quelques exemples, quoi de moins aliénant et contraignant que le monde d'impermanence que nous enseigne le Bouddhisme classique, et puis le Zen ? Dans un processus libérateur progressif ou brusque, l'esprit se défait des chaînes qui l'encombrent, il désapprend toutes sortes de notions illusoires. Et puis, dans le domaine esthétique, quoi de plus libre et léger que ces peintures chinoises qui vont droit à l'essentiel en quelques traits de pinceau ? Cet esprit d'épure et de dépouillement, on le retrouve dans le haïku japonais, qui sait, lui aussi, en quelques mots, aller droit à l'essentiel…

On voit qu'il est impossible de faire rentrer le continent asiatique dans des cases faciles – à savoir, un mode de pensée ou d'expression culturelle unique, au service d'un système ou d'un dogme centralisé et autoritaire. En Asie, dans les arts martiaux et dans d'autres domaines, nous aurons toujours quelque chose de neuf à découvrir.

Et puis, à un moment donné, la fréquentation de la Chine nous enseigne une leçon paradoxale : plus je me plonge dans une culture extrême, plus, étrangement, je me rapproche de moi-même. Car, en examinant un univers très éloigné du mien, en retour, je comprends mieux et apprécie avec une clarté renouvelée l'endroit d'où je viens. Voilà l'enseignement ; voilà où mène l'initiation…

Henri