



# agora<sup>N°</sup> 30

Magazine de l'école Phénix & Dragon . Février 2013

# N° 30

Voici le 30e numéro d'Agora, un bel âge, un bel anniversaire, mais il faut savoir que notre petit journal est en sous-nutrition et a besoin de protéines, de vitamines et d'oligo-éléments, d'une nourriture riche et variée. Vous pouvez sauver Agora en la nourrissant de vos pensées, idées et autres.

Nous savons que la crise est là, mais donner un mot ou une phrase peut aider Agora grandement.

## FÊTE DE L'HIVER



→ A la fin de l'année du Dragon, en janvier dernier, la Fête de l'hiver a été un succès : une bonne ambiance, une bonne densité de dialogues, de buveurs et de danseurs. Merci à Héloïse et à Johann pour l'organisation ! Et une mention spéciale pour le punch puissant préparé par Grégoire et Clémence.

L'année prochaine, prévoir un bol supplémentaire (ou plus) de cette boisson aux cinq ingrédients.

## STAGES

### Kung Fu Samedi 23 février 2013

→ Sanda (combat sportif), du punch pour le printemps.

### Qi Gong Dimanche 24 février 2013

→ Tao de Tonification générale, de quoi se préparer pour la nouvelle saison.

Inscription au plus tard le mercredi avant le stage.

Les adresses des stages vous seront communiquées à l'inscription.

Lysiane : 01 40 24 02 87 phenixetdragon@gmail.com  
Matteo : 06 07 04 62 80 matteo.pepe@gmail.com

#### Tarifs des stages et séminaires

(chèques à l'ordre de l'APAMC) :

1 stage : 45 € ; 3 stages : 115 € ; 5 stages : 165 €

1 journée Séminaire de Formation

(hors forfait annuel) : 115€

1 week-end Séminaire hors forfait annuel : 215 €

## Édito

En France, deux enfants par jour meurent sous les coups de leurs parents, en France, une femme tous les 3 jours meurt sous les coups de son compagnon, en France, un homme tous les 15 jours meurt sous les coups de sa compagne, **alors, je vous souhaite beaucoup d'amour pour cette année 2013.**

Soyons capables de nous défaire de nos peurs, ou du moins de ne pas être guidés par elles.

Hétéros, homos, hommes, femmes, vieux et vieilles, petits garçons et petites filles, noirs, blancs, jaunes, croyants ou athées, ainsi que tous les non répertoriés, nous sommes tous des humains qui aspirons à l'amour et à la liberté.

**Je vous souhaite à tous et à toutes qu'on vous foute la paix et qu'on vous laisse vivre et mourir comme vous l'entendez.**

Je vous souhaite de vous rapprocher le plus possible de cette humanité que nous avons tous en nous et qui fait que la solidarité et l'empathie sont des sentiments parmi les plus naturels lorsqu'on ne les brime pas.

Pour contrer les crises et les déprimés, investissez-vous dans des associations. Peu importe lesquelles.

Valorisez tous les moyens pour être en lien avec les autres.

Désertez les grandes surfaces et allez vers les commerces de proximité, vous agirez ainsi pour le plaisir de bien manger, pour la joie de fouiller dans une petite librairie et être conseillés par le libraire.

Luttez contre la fainéantise qui vous pousse à commander sur Internet et qui nous éloigne des autres humains et finissent par nous obliger à nous retrouver par le biais des sites de rencontres où les blonds se retrouvent avec les blonds, les cadres avec les cadres et les religieux entre eux.

Fuyons cette société aseptisée qui est plus dangereuse pour une humanité épanouie que plusieurs épidémies de grippe espagnole ou aviaire ont pu l'être dans le passé.

Vive la mixité et l'aventure.

Vive le droit à l'erreur qui permet de progresser.

**Je vous souhaite d'être émus, comme moi, par les actes d'amour ou d'entraide, quels que soient les sexes, les couleurs et les croyances.**

Si vous êtes vieux, souriez lorsque vous croisez la jeunesse avec sa fougue et ses excès, ils sont le présent et le futur et portent en eux ce que vous avez semé.

Si vous êtes jeunes, soyez prévenants et respectueux quand vous croisez les vieux, ils sont le passé et le présent et vous ont légué tous les possibles.

Notre présent a besoin des deux pour nous enraciner et permettre d'espérer.

Si vous êtes croyants, dites-vous que votre dieu est forcément bon et intelligent, alors ne vous croyez pas obligés d'agir à sa place. Contentez-vous d'aimer vos frères.

**Si vous n'êtes pas croyants, épanouissez-vous et contribuez à l'harmonie du monde. Soyons des combattants joyeux.**

## 祝你蛇年 身体健康

Je vous souhaite pour l'année du serpent une bonne santé

Matteo Pepe-Espert  
Praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise et Ostéopathe

## Formation APAMC Taiji Quan, Qi Gong ou Kung Fu

Vous pouvez encore vous inscrire à la Formation proposée par l'APAMC.

Les stages sont suivis d'1/2 journée permettant d'approfondir les différents thèmes et aborder les différentes disciplines avec une vision traditionnelle.

Cela vous permettra également, si vous le souhaitez, de préparer les différents diplômes. Ouvert également, et même surtout, aux débutants, afin de progresser plus vite. (voir sur le site [www.phenixetdragon.net](http://www.phenixetdragon.net) ou appeler Lysiane)



## 7<sup>e</sup> TOURNOI / GALA PHÉNIX ET DRAGON SAMEDI 8 JUIN 2013

Préparez-vous ! Cette année encore, nous aurons la joie de nous retrouver lors du gala de fin d'année de l'école Phénix et Dragon.

Le gala rassemble tous les adhérents de notre association, qu'ils soient enfants, ados ou adultes, qu'ils viennent de Paris, d'Ardèche ou Drôme, et même de Norvège. Nous avons aussi le plaisir d'accueillir comme chaque année des adhérents de l'ATI, le club milanais de Mario Mandra.

Retenez dès maintenant la date du samedi 8 juin 2013 après-midi. Nous vous le rappellerons bien sûr régulièrement durant les cours ; notamment quand nous commencerons à préparer les différentes démonstrations qui composeront le volet de « spectacle » de cette demi-journée.

Outre ces démonstrations, cet événement est aussi l'occasion de nous affronter lors d'un tournoi amical et par équipes : vous y représenterez les tigres, les

dragons ou bien les phénix. Que ce soit en démonstration de tao (de Kung Fu et Taiji Quan) ou en combat de Sanda, inscrivez-vous dès maintenant pour que le tournoi soit le plus vivant possible.

Un pot viendra clore l'après-midi et comme pour la fête de l'hiver, nous vous encourageons à faire preuve de vos talents culinaires pour le buffet.

Tout le monde est le bienvenu à cette manifestation : d'abord vous les adhérents, mais aussi votre famille et vos amis que vous saturerez probablement d'informations sur votre pratique. Ce sera l'occasion pour eux de voir de près ce que nous faisons dans l'association.

Grégoire

## Bienvenue dans l'Année du Serpent d'eau

La symbolique du Serpent à travers l'histoire du monde demeure toujours mystérieuse et ambiguë ; souvent associé au mal originel, il est le symbole des extrêmes.

Résumons ensemble son pédigrée.

Tentateur rusé et diabolique dans la Genèse, il symbolise la connaissance interdite, la trahison primor-

diale, et la fin du Paradis pour Adam et Ève. Mais aussi la création : dans un mythe chinois, la Déesse appelée Nü Gua descendit du ciel sur la Terre et créa les humains à partir de la boue.

Dans le bouddhisme tantrique, il est associé à la kundalini et à l'ouverture des chakras. Et dans la mythologie gréco-romaine le héros doit souvent

faire face au serpent, comme un chemin initiatique où l'on doit dompter sa nature animale et sauvage par la domination de l'esprit sur le corps. Le Serpent est un animal qui se régénère quand il mue, il fait peau neuve. Ainsi il représente la jeunesse éternelle, l'immortalité et la renaissance – d'où le serpent sur la croix verte de nos pharmacies. Jennifer

## L'Eau Fontaine de Jouvence

L'eau est source de vie, l'élément de base de l'Univers, nous nous formons dans l'eau avant de naître, et nous sommes composés en majeure partie d'eau.

Elle est purificatrice, elle renouvelle comme l'eau du baptême, peut être guérissante comme celle de

Lourdes ou du Gange, ou protectrice contre les vampires ! L'eau assure le lien, la transmission, véhicule et base de toutes boissons, son caractère ubiquitaire est incontestable.

Dans la culture générale, elle est aussi le premier miroir de l'homme, l'ouverture sur notre moi et no-

tre conscience (ex : mythe de Narcisse).

Elle peut aussi bien être créatrice que destructrice ; les déluges, tsunamis et inondations nous le rappellent. Le serpent associé à l'eau renforce cet augure de renouveau, d'un nouveau cycle dans lequel nous entrons. Jennifer

## On ne crache pas dans laalebasse!

Vieux proverbe africain, car unealebasse remplie d'eau est utilisée par tous

## La folie, c'est se comporter de la même manière et s'attendre à un résultat différent

Albert Einstein



Caractères chinois signifiant "Serpent d'eau".



L'eau est associée à l'hiver et à la couleur noire.



La fontaine de jouvence, XV° siècle, Modena.

## A la croisée des chemins... le choix.

2012 marqua de nombreux bouleversements, notre société succombe à la crise financière, crise qui fait la « Une » de bien des débats. Nos politiciens cherchent à y remédier par des lois et par des moyens financiers exacerbés.

Ce système s'écroule, et pour preuve le moral des Français n'a jamais été aussi mauvais. Problèmes de santé, accroissement exponentiel de suicides, la frustration des Français se vit chaque jour, en

particulier au travail où l'on nous demande d'être toujours plus productifs, toujours plus performants. Notre système vital est à l'agonie sous le diktat d'une politique de rigueur matérielle.

La routine métrou-boulot-dodo s'effrite et pour cause, elle est bien éloignée de notre nature humaine. Cette tension palpable se traduit de différentes manières : insomnie, anxiété, colère, violence, dépression et bien d'autres symptômes du

mal-être. L'année du Serpent d'eau est favorable aux grandes découvertes, aux penseurs et aux philosophes. En conjonction avec la fin du cycle maya ayant pris fin le 21 décembre 2012, l'année 2013 est sous de bons auspices pour le renouveau. Le monde entamera-t-il un cycle plus sage et harmonieux, ou sera-t-il comme un serpent qui se mord la queue, répétant les erreurs du passé perpétuellement ?

L'avenir nous le dira.

Jennifer



## Proverbes sinueux pour une année retorse

« Qui frappe les buissons en fait sortir les serpents. » A priori, le serpent n'est pas un animal sympathique, et les proverbes chinois reflètent sa nature retorse, dissimulée. Selon les Chinois, une personne qui cache sa noirceur sous des dehors bienveillants a « une bouche de Bouddha et un cœur de serpent ». Une autre qui crache des flammes mais n'assume pas ses actes possède « une tête de dragon et une queue de serpent ». D'ailleurs, à ce propos, « Qui veut devenir dragon doit manger beaucoup de petits serpents », et puis,

parce qu'en Chine, tout particulièrement, l'union fait la force, « une armée de fourmis peut triompher d'un serpent venimeux ».

Enfin, sans craindre d'être sentencieux : « Homme plein de vertus est semblable à un enfant, il ne craint ni les bêtes sauvages ni les serpents. »

Qualifiez vos amis de dragons, traitez vos ennemis de serpents. Mon proverbe chinois favori sur les serpents est le suivant, que j'ai déjà adressé une fois à quelqu'un de pas très « droit », qui le méritait bien : « Le serpent dira : "Ce n'est pas moi qui suis sin-

ueux, c'est la route." » Et si la personne se récrie, clame sa bonne foi, dites-lui : « Le serpent qui entre dans un tuyau de bambou ne perd pas sa nature retorse. »

Sans doute le serpent n'est-il pas aussi mauvais : il a la souplesse, la rapidité et la discrétion pour lui. C'est pour cela qu'en Kung Fu et en Taiji Quan, des mouvements portent son nom. Dans le monde asiatique, il existe des serpents bienveillants, dont le fameux Naga à plusieurs têtes qui protège Bouddha en méditation.

Henri

# KUNG FU/WUSHU 工夫/武术

## DÉFINITIONS, ÉTYMOLOGIE

### GONGFU

Ce mot peut s'écrire de deux manières :

工夫 ou 功夫

工 = travail, labeur

功 = 1) exploit, mérite, réussite 2) habileté, dextérité

夫 = lorsqu'il est pris tout seul, ce caractère veut dire mari, ou homme, comme dans 夫妻 fuqi, qui veut dire mari et femme. Quand 夫 est composé avec 工, il prend le sens de compétence, d'habileté.

C'est un terme polysémique : il recouvre d'abord une notion de temps, ensuite l'idée d'effort, de travail et également la notion de talent, d'art, ou d'habileté.

C'est plutôt cette dernière définition que l'on comprend en Occident.

Cependant, c'est un terme très général, qui s'applique aux arts martiaux, mais pas seulement, puisqu'il est utilisé dans d'autres domaines, souvent techniques, où l'on doit faire preuve de compétence et d'habileté.

Par exemple, on dit d'une personne qui sait accomplir le service du thé qu'elle a le 功夫 du thé : 功夫茶 gongfucha.

### WUSHÙ

武术

武 = 1) militaire 2) martial 3) brave, vaillant

术 = 1) art 2) talent, compétence

On le traduit simplement par « art martial ».



GongBu

MaBu

XuBu

PuBu

XieBu

## LES CINQ POSITIONS DE BASE DU WUSHU 武术五大基本步型\*

### GONGBÙ

弓步

弓 = arc

步 = pas

Vient de 弓箭步 gongjianbu, avec 弓箭 gongjian, l'arc et les flèches. Par extension, 弓 gong1 veut dire arquer, plier, et donc plier la jambe.

Ce mot signifie le fait de faire un grand pas en avant dans le vocabulaire du Wushu.

### MABÙ

马步

马 = cheval

步 = pas

Les deux jambes écartées, la position est basse, le dos droit. 马, c'est le cheval.

Cela ne veut pas dire qu'on imite la position du cheval, mais plutôt celle du cavalier sur le dos de sa monture.

### XUBÙ

虚步

虚 = vide, vacant

步 = pas

C'est la position où les deux pieds sont légèrement écartés, l'un devant l'autre. Tout le poids du corps repose sur la jambe arrière dont le genou est plié (« semi accroupi » : 半蹲). La jambe avant est légèrement pliée, le coup-de-pied est tendu et les doigts de pied sont légèrement tournés vers l'intérieur (vers un « point imaginaire » 虚点).

### PUBÙ

仆步

仆 = [pú] : servante, serviteur ; [pū] : tomber en avant

步 = pas

C'est le « pas accroupi » ou « position du serviteur ».

Les deux jambes sont très écartées, l'une est pliée (complètement accroupie 全蹲), le genou et la pointe des pieds s'ouvrent sur l'extérieur. L'autre jambe est

tendue, proche de la surface du sol. Les deux pieds touchent complètement le sol.

### XIEBÙ :

歇步

歇 = se reposer

步 = pas

Position « de repos », les jambes croisées (ce n'est pas très reposant en vrai...). Les deux jambes sont croisées, rapprochées l'une de l'autre et pliées (complètement accroupies 全蹲).

Le pied à gauche touche complètement le sol, la pointe s'ouvre sur l'extérieur. L'avant de la plante du pied à droite touche le sol. Le genou s'appuie sur le mollet de la jambe extérieure. Les fesses se rapprochent du talon à droite. (L'orientation droite/gauche peut être inversée.)

Les cinq pas de Changquan (wubù quán 五步拳) est le Tao de base qui met en pratique ces cinq pas.

Clémence

\* Il s'agit de traductions approximatives des définitions trouvées sur le site Baidu, l'équivalent chinois de Wikipédia.

Par exemple pour xubu : <http://baike.baidu.com/view/2484861.htm>