



XING KONG ASSOCIATIONS

Lettre d'information

Numéro 1

Novembre 2018

Éditorial

Par René BONNEAU

Pourquoi parle t-on aujourd'hui de l'École Xing Kōng ? Antar, Solenne et moi même faisons exister cette École (depuis environs 3 ans) au travers de l'École de Montmorency, que j'ai proposé comme soutien logistique tant que nous n'avions pas déclaré administrativement Xing Kōng Associations. C'est le regroupement des Écoles nées ou créés sous les appellations, Sao Lim et Võ Viêt Nam.

Maître P'ng Chye Khim est venu en France en 1990 pour une démonstration à Bercy. A cette occasion, une rencontre a eu lieu avec Maître Nguyen Duc Moc dans son École rue Bichat à Paris. J'ai alors renouvelé ma promesse faite en 1975 de créer une École Saolim. Puis j'ai à nouveau rappelé cette promesse lors des deux derniers stages en 2009 et 2010 à Penang, chez Maître P'ng en lui disant que nous avons constitué un noyau solide d'instructeurs reconnus par lui.

Nous allons donner naissance à une École qui le représenterait, au moins en France.



C'est chose faite aujourd'hui ! Xing Kōng Associations est officiellement déclarée avec inscription au Journal Officiel en juillet 2018.

Antar a accepté de diriger techniquement notre École Xing Kōng. J'en suis très heureux et l'en remercie chaleureusement.

Fonctionnant comme une fédération, notre objectif est avant tout de former des professeurs (technique et pédagogie) pour perpétuer ce que nos Maîtres nous ont transmis. Nous allons donc créer un programme technique propre à chaque style enseigné dans l'École. Une commission technique veillera à la retransmission fidèle et unifiée des techniques martiales enseignées au sein des différentes salles.

Nous continuerons à organiser des stages en France, et réfléchissons à éventuellement en organiser en Asie, avec des Maîtres de différents styles, ou les inviter à venir en France.

Nous sommes heureux de cette réussite collective, et concrétisons ainsi un projet de longue date. Par L'École Xing Kōng, nous rendons hommage au Maître P'ng Chye Khim.

La boxe chinoise

L'objectif de la boxe chinoise est la construction d'un schéma corporel par la gestuelle martiale traditionnelle et la prise de conscience des forces internes permettant de générer le mouvement. En fonction de l'assiduité, de la régularité et de l'investissement, l'entraînement sera bénéfique à la santé puis à la capacité d'autodéfense, à la confiance en soi et à la concentration.

Signification de Xīng Kōng

Xīng Kōng (prononcer Tching Kong) signifie « ciel étoilé » en chinois. Le ciel dans la philosophie chinoise, notamment dans la religion bouddhiste, est associé au vide et a un sens très profond.

Nos ancêtres utilisaient le ciel étoilé pour s'orienter et avancer, l'École Xīng Kōng se veut être un guide pour tout pratiquant souhaitant évoluer dans les arts martiaux chinois et l'état d'esprit qui l'accompagne.

Le ciel étoilé est également une source d'élévation de l'esprit, là encore, l'École Xīng Kōng souhaite apporter plus qu'une simple pratique martiale, il s'agit bien d'un art qui développe à la fois une meilleure connaissance de soi et une plus large ouverture d'esprit sur l'extérieur. L'art martial est transposable dans le quotidien, et nous souhaitons qu'il aide chacun à évoluer positivement dans sa vie.

Calligraphie



La calligraphie, de style cursive, représente en chinois les 2 mots (respectivement de gauche à droite, ou de haut en bas comme ci-dessus) :

- Xīng : étoile
- Kōng : ciel

Elle a été réalisée à l'encre de Chine sur papier de riz, en juin 2017 par le peintre Chunyu Wang, diplômé de l'académie des beaux-arts en Chine.



Adhésion / cotisation

Tous les adhérents des salles du réseau Xīng Kōng Associations (à ce jour Le Mans, Montmorency, Rennes et Saint-Denis) seront de fait également adhérents à l'École Xīng Kōng. Une cotisation de 10€ par élève est intégrée à la cotisation annuelle qu'il règle auprès de sa salle.

Les personnes non adhérentes à l'une des salles du réseau, souhaitant participer à un stage, devra régler sa cotisation de 10€ directement à Xīng Kōng Associations.



Salles adhérentes

Salle de Montmorency

- saolim.95160@gmail.com
- *(site Internet bientôt disponible)*

Salle de Saint-Denis

- butfinal1@hotmail.com
- www.saolim.saint.denis.free.fr

Salle du Mans

- vovietnam72@gmail.com
- www.sites.google.com/site/artmartiallemans

Salle de Rennes

- vovietnamrennes@gmail.com
- www.vovietnamrennes.com

Calendrier des stages

L'École Xīng Kōng prévoit l'organisation de 3 stages sur la saison 2018/2019, les dates et lieux seront confirmés au fil du temps :

- 24, 25 novembre 2018 à Montmorency (95)
- 30, 31 mars 2019 au Mans (72)
- 8, 9 et 10 juin 2019 (lieu non défini)

Membres du bureau



Antar
Directeur technique



René
Comité technique



Yves
Président



Solenne
Trésorière



Philippe
Secrétaire



Collège des enseignants



Antar



René



Brahim



Solenne



Nathaniel



Sylvain



Yves

Tenues vestimentaires

Il n'y a ni grade ni examen dans l'École Xīng Kōng, chacun travail pour soi. Néanmoins certains élèves ont besoin de repères pour évaluer leur progression. Un code couleur a ainsi été mis en place :

Élèves

Instructeurs



Passer à un nouveau niveau ne signifie pas que vous l'avez obtenu, mais que vous êtes sur la voie pour en être digne.

Saolim Hood Khar Pai

Le Saolim Hood Khar Pai, style externe, se caractérise par des positions basses pour avoir une forte stabilité. Les bras et le haut du corps sont remarquables par leur grande fluidité, générant la mise en mouvement de la totalité du corps. L'esprit de ces mouvements est la contre-attaque en se rapprochant de l'adversaire en veillant à ce que chacun soit d'une grande densité. Le Saolim, dont l'origine se perd dans la nuit des temps chinois, se transmet par des enchaînements appelés tao. Le travail avec un partenaire permet de comprendre l'utilité, l'utilisation, le contrôle des techniques et le développement des perceptions.

Võ Việt Nam

Le Võ Việt Nam Son Long Quyen Thuat, est une pratique externe d'art martial sino-vietnamien dont les techniques auraient pour origine le style Shaolin (Thiêu-Lâm Tu en vietnamien). C'est un art de la contre-attaque, privilégiant la neutralisation des membres de l'adversaire pour briser sa défense. Le Võ Việt Nam constitue une excellente base pour l'étude du Saolim de l'École Xing Kōng.

Xing Yi Quan

Le Xing Yi Quan (ou Hsing I Chuan), la boxe de la forme et de l'intention. Par sa manière de générer le mouvement appartient à la famille des arts internes malgré les apparences percutantes explosives et les déplacements en ligne droites ou brisées. Certains chercheurs voient un lien avec le Saolim (Shaolin), mais ce n'est pas étayé historiquement.

Ba Gua Zhang

Le Ba Gua Zhang (ou Pa Kua Chang), la paume des huit trigrammes, est également de la famille interne. Il conçoit les mouvements du corps comme ceux d'une spirale qui se tend quand son enroulement se resserre sous l'effet de la gravité et qui se détend en libérant la force accumulée lorsqu'elle est relâchée.

Tai Ji Quan

Le Tai Ji Quan (ou Tai Chi Chuan), de la famille interne, suppose une organisation spécifique du corps et de l'esprit en insistant sur le relâchement « song », permettant une fluidité et une coordination des mouvements. Tout en cultivant le « song », le pratiquant est amené à développer l'écoute « ting » pour devenir plus conscient de l'état présent.

Site Internet

L'École Xīng Kōng se dote d'un site Internet qui sera prochainement mis en ligne : www.ecolexingkong.fr

Il permettra de faire la promotion de l'école et des salles adhérentes, de véhiculer nos valeurs mais également de mettre à disposition des ressources pédagogiques.



E-mail

Pour contacter L'École Xīng Kōng : ecolexingkong@gmail.com

Pour vous adresser à l'ensemble des adhérents de l'École, vous pouvez écrire à : ecolexingkong@googlegroups.com

Si vous n'êtes pas destinataire des informations de l'École Xīng Kōng et que vous souhaitez l'être, merci de communiquer votre adresse mail à ecolexingkong@gmail.com.

Réseaux sociaux

L'École Xīng Kōng investit également les réseaux sociaux :

- Un [compte YouTube](#) pour héberger et diffuser des documents vidéos réalisés par l'École.
- Une [page Facebook](#) pour diffuser des actualités ou relayer des articles ou documents intéressants.

