



XĪNG KŌNG ASSOCIATIONS

Lettre d'information

Numéro 2

Mai 2019

Éditorial

Nous sommes ravis de constater que les stages de l'École Xīng Kōng rassemblent de plus en plus d'élèves.

Merci à tous pour votre mobilisation et votre engagement dans la pratique ! Nous avons également eu le plaisir de recevoir des pratiquants extérieurs à notre réseau et de partager nos savoirs respectifs, nous espérons que cela s'inscrira dans la durée.

Cet engouement n'est pas sans conséquence pour l'organisation et l'avance de frais liés à la logistique des stages qu'il nous tient à cœur de mutualiser pour vous offrir un accueil équitable et de qualité. Proposer un hébergement pour les participants qui font de la route et un repas collectif dans un tarif unique et mutualisé est le choix que nous avons fait pour permettre à chacun d'accéder aux différents stages, quelque soit la ville d'accueil, à un tarif particulièrement raisonnable.

Rare sont les associations à proposer une telle logistique, peut-être sommes nous un peu fou car



cela exige une organisation plus complexe que si nous laissions chacun se débrouiller, mais nous assumons pleinement ce choix qui traduit bien les valeurs de solidarité qui ont toujours conduit notre École.

Ayant des ressources financières limitées, il nous est à présent nécessaire de demander un acompte à l'inscription des stages afin d'engager les différentes réservations. Par avance, nous vous remercions pour votre compréhension !

Nous sommes également ravis de constater que depuis 1 an l'école Xīng Kōng se structure, avec un bureau dynamique. Nous aurons très bientôt un site Internet, nous travaillons sur un programme technique, nous tissons également des liens avec d'autres écoles qui feront bientôt l'objet de rencontres particulièrement enrichissantes !

Frères et sœurs d'école, une famille, le respect mutuel en respectant les âges, le Maître, la longévité dans la pratique, les compétences, tous ces aspects ainsi que pratiquer la tolérance, cultiver l'amitié, savoir être empathique dans l'entraide, se comporter humblement font partie de la tradition dans les arts martiaux. C'est l'exemple de vie que Maître P'ng Chye Khim nous donnait à voir et nous incitait à suivre. C'est également ce que professait Maître Nguyen Duc Moc. Amicalement, René.

Merci pour vos retours de stages encourageants !

« stage très riche »

« beaucoup de choses à travailler »

« très motivant d'être parmi vous »



« bonne humeur »

« exigence, bienveillance, disponibilité... et efficacité ! »

« la simplicité affichée est la résultante d'un travail profond et sincère »



« un grand MERCI »

Le prochain stage Xīng Kōng aura lieu les 8, 9 et 10 juin 2019. [Inscrivez-vous dès maintenant ici](#). Plus d'infos ci-dessous.

星宮

Xīng Kōng Associations organise un STAGE

à RENNES

Dojo régional
1, allée Pierre de Coubertin
35000 Rennes

samedi 8 juin
de 9h30 à 18h00

dimanche 9 juin
de 9h00 à 18h00

lundi 10 juin (pentecôte)
de 9h00 à 15h00.

Participation au stage : **90€**
pour les adhérents de l'École XING KONG.
Inclus : les 3 repas du midi, les petits déjeuner
et l'hébergement.

Hébergement à l'hôtel Hisséo
45, boulevard Solférino 35000 Rennes.

Organisation de co-voiturage pour tous les stages,
au sein de chaque école.

SAO LIM 少林
arts martiaux chinois

Votre avis nous intéresse !

L'École Xīng Kōng a vocation à transmettre la pratique des arts martiaux chinois à toute personnes ayant envie d'apprendre.

Il est important pour nous que chacun puisse s'exprimer via [ce sondage](#) sur la manière dont il perçoit la dynamique de Xīng Kōng Associations.

Merci d'y répondre, vos retours nous permettrons de mieux appréhender vos besoins et attentes.

Vestes Xīng Kōng



Vous les avez vues en stage, peut-être avez-vous rêvé d'en avoir une...? Remplissez [ce formulaire](#) pour passer commande !

Les broderies sont réalisées par une association d'insertion du Mans.

Le coût de la veste est fixée à 50€. Il faudra peut-être être patient car il nous faut 11 intentions d'achat pour passer commande.

Nous rappelons que les T-shirts Saolim sont disponibles au tarif de 10€ lors des stages (stock disponible).

Traduction de taos Saolim

L'Ecole Xīng Kōng a engagé un travail de traduction des planches figurant dans l'ouvrage de Maître P'ng Chye Khim. Ces illustrations et la traduction des mouvements sont une aide précieuse dans la compréhension des taos Saolim. Les planches des 4 premiers taos seront disponibles très prochainement sur l'espace adhérent du site Internet Xīng Kōng et auprès de vos responsables de salle.



Pour vous donner un avant-goût, voici les noms des taos traduits en Français et en Mandarin :

- 1^{er} tao : Èr zhī méi
Deux branches de prunier
- 2^e tao : Liǔ yuè quán
La boxe du saule heureux
- 3^e tao : Qí zhèn quán
La boxe de la prière d'encouragement
- 4^e tao : Chā liǔ fānshēn quán
La boxe de plantation des saules et d'émancipation

Traduction réalisée par une traductrice professionnelle : Chang LIU-MELL

Saolim Luohan (ou Boxe des Arhats)

La tête d'un pratiquant de la Boxe des Arhats est comme une vague, ses poings, comme des météores, son corps comme un saule, ses mouvements sont ceux d'un homme saoul, ses coups sont délivrés par son esprit, et sa puissance est générée par tout son corps.

Le style du Luohan (personne ayant atteint le plus haut niveau de sagesse) est divisé en plusieurs courants. Celui de notre école est dénommé Shaolin Fo Jia Pai (Saolim Hood Khar Pai , en langue Hokkien).

Notre méthode repose sur les enseignements du Maître P'ng Chye Khim.

Le style est caractérisé par les positions basses et stables, des mouvements courts et l'importance donnée à la puissance du corps entier avec des techniques explosives. Mais il y a aussi des changements brusques de postures et de rythmes, des mouvements amples et une stratégie à plus longues portée. Le style ne se base pas uniquement sur la force musculaire et est souvent pratiqué avec de nombreux exercices de Qi Gong , visant à fortifier le corps et apprendre à utiliser le Qi.



Techniquement le luohan quan est une pratique très riche contenant des mouvements d'attaques et de défense, comprenant des coups de poings, de paumes, de coudes, de pieds, de saisies , de clefs et de projections. Les techniques sont simples et pragmatiques pour un souci d'efficacité et de réalisme. On y trouve même des techniques de combat au sol.

Les mouvements sont souples et durs, explosifs, vifs et peuvent être exécutés à toutes hauteurs. Contrairement à d'autres arts martiaux, les déplacements sont très linéaires, et bien qu'on trouve quelques techniques circulaires, bon nombre de coups sont très directs.

La méthode d'apprentissage repose d'abord sur l'étude des taos (ou formes) à mains nues et avec armes, des applications martiales et la pratique du combat.

A cela s'ajoutent des exercices de Qi gong et de Nei gong, associés à un travail de méditation.

Une autre partie de la méthode contient des exercices de renforcement de la peau, des muscles et des os.

Journée en mémoire des Maîtres

Ce 5 mai 2019 nous commémorions le 10^{ème} anniversaire de la disparition de Maître Nguyen Duc Moc. Après le Requiem dédié aux Maître P'ng Chye Khim et Nguyen Duc Moc servi par le Vénérable de la Pagode Truc Lam nous nous sommes, comme c'est la tradition, retrouvé autour du repas végétarien préparé par la communauté du temple, qu'il faut chaleureusement remercier. Cela en a fait, avec très bonne humeur, un moment particulièrement collectif de partage, d'échange, de connaissance et de retrouvailles (pour certains c'étaient après 45 années). Des valeurs et état d'esprit qu'affectionnaient beaucoup nos Maîtres. Les instants de pratique ont montré également que leur esprit soufflait toujours.



La diversité et le nombre d'écoles participantes ont apporté l'espoir d'une mémoire active et plus vivante que jamais. Si comme nous vous avez été pleinement réjouis par cette belle journée, n'hésitez pas à en rendre compte pour que la cérémonie en 2020 soit encore plus mémorable ! C'est important car ce sera le 10^{ème} anniversaire de la disparition de Maître P'ng et la participation de tous en fera la réussite.

Voyage au Viêt Nam

En septembre 2018, à l'occasion des 70 ans de René, plusieurs amis, anciens pratiquants du Vo Viêt Nam et élèves se sont réunis pour lui offrir un voyage retour au pays du dragon. Il s'envolera pour Saigon (Hô-Chi-Minh-Ville) à compter du 15 juin 2019 pour une durée de 3 semaines et sera accompagné par 7 élèves. Un séjour avant tout touristique et culturel : le Delta du Mékong et les hauts plateaux de Đà Lạt (région qui l'a vu grandir) ; mais peut-être également l'occasion de faire des rencontres martiales...



Vie de Xīng Kōng Associations

Xīng Kōng Associations va boucler sa première année d'existence juridique, comptant 112 pratiquants dans les 4 salles adhérentes. Une année déjà riche avec plusieurs actions menées par les membres du bureau :

- Ouverture d'un compte en banque
- Organisation de 3 stages
- Création du site Internet et son contenu
- Traduction des planches de taos
- Réalisation de vestes Xīng Kōng
- Publication de 2 lettres d'information
- Co-organisation d'une cérémonie de commémoration
- Renforcement de liens de partage avec l'École Neilien (relai des stages respectifs) et avec Maître Wong Tun Ken
- Rencontre de l'École Saolim de Strasbourg

Accès aux salles du réseau

Les responsables des salles adhérentes de Xīng Kōng Associations ont donné leurs accords pour que tout adhérent à l'une des salles puisse occasionnellement, par exemple lors d'un déplacement personnel ou professionnel, participer aux entraînements dans les autres salles. C'est aussi ça l'intérêt du réseau !

Si vous souhaitez profiter d'un entraînement dans une autre salle, merci de tenir informé le responsable de votre salle et d'avertir le responsable de la salle qui vous accueillera.

Vous trouverez les coordonnées et les créneaux d'entraînement sur la page suivante.

Encourager à progresser

Durant certains stages, des élèves seront invités à se présenter devant le comité technique pour reconnaître leur travail et leur progression. L'occasion de disposer de conseils et d'encouragements individualisés.

Plusieurs élèves sont ainsi passés lors du stage de novembre à Montmorency :



Dragan (Saint-Denis), Eric (Montmorency), Erwan (Rennes), Florent (Le Mans), Frede (Montmorency), Jérémie (Rennes), Loïs (Saint-Denis), Maxence (Rennes), Pierre-Yves (Rennes), Thierry (Le Mans)



Géraud (Montmorency)
Philippe (Rennes)

www.ecolexingkong.fr (disponible cet été)



ecolexingkong@gmail.com

Adresse mail d'échange avec tous les membres du réseau :

reseauxingkong@googlegroups.com



Salle du Mans

- www.sites.google.com/site/artmartiallemans
- René : 06 36 62 17 59
- lundi, mercredi et vendredi : 18h30 / 20h30

Salle de Montmorency

- saolim.95160@gmail.com
- Solenne : 06 18 98 10 05
- vendredi 21h / 22h30 ; samedi 9h30 / 12h

Salle de Rennes

- www.vovietnamrennes.com
- Philippe : 06 24 52 63 61
- mercredi 20h30 / 22h ; vendredi 20h / 22h

Salle de Saint-Denis

- www.saolim.saint.denis.free.fr
- Brahim : 06 51 84 17 49 ; Sylvain : 06 80 16 59 75
- lundi, mercredi et vendredi : 20h / 22h