



XING KONG ASSOCIATIONS

Nouveautés

Aux premiers abords, dans les arts martiaux traditionnels la pratique peut sembler obscurs, tel un ciel d'encre dans la nuit. En pratiquant, on découvre des clés de compréhension qui guident notre pratique, comme les étoiles qui s'illuminent lorsque l'esprit s'élève.

Xing Kong Associations

L'Ecole Xing Kong a son propre site Internet :

www.ecolexingkong.fr

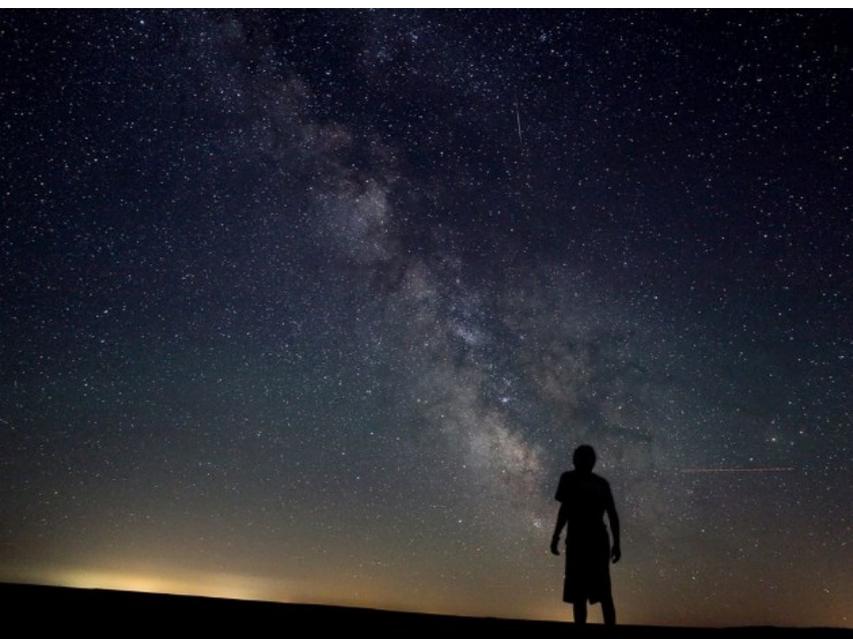


Vous trouverez sur l'espace public :

- Une présentation des principes de la boxe chinoise, notamment du Saolim, du Taiji, du Xing Yi et du Bagua
- Les portraits des Maîtres
- Les dates de stages
- Les liens vers les salles adhérentes
- Les précédentes lettres d'informations

A venir, un espace réservé aux adhérents donnera accès à des ressources techniques pour progresser dans votre pratique martiale.

Nos remerciements à Éric pour la création de ce site Internet et aux différentes personnes qui ont contribué à la rédaction de son contenu.



Renforcement des liens avec l'École Neilien

Maître John SQUIER a été l'un des professeurs d'Antar avant de le présenter à Maître Wong Tun Ken. Les liens se renforcent aujourd'hui entre nos écoles respectives, avec un partage de valeurs communes de la pratique des arts martiaux traditionnels.

Maître John SQUIER nous a fait l'honneur de sa présence au stage de novembre à Montmorency.



Des élèves de Xing Kōng participent régulièrement à des stages organisés à Paris par l'École Neilien.



Fin février, l'École Xing Kōng a organisé au Mans un stage exceptionnel encadré par Maître Wong Tun Ken, avec le concours de l'École Neilien, et scelle des liens que nous souhaitons pérenniser.



Prochain stage



Le dernier stage à Fondettes remonte à 2016, nous avons le plaisir de vous annoncer qu'on y retourne à la Pentecôte 2020 !! (si la situation épidémique s'améliore)

Pour le dernier stage de la saison, Le château de Taillé, en Indre-et-Loire, nous accueillera en pension complète pour 3 jours, la garantie d'un stage humainement et techniquement plus intense...

Inscrivez-vous via [ce formulaire](#).

Plus d'infos en cliquant sur l'image ci-dessous.



1. La ligne :

Sans organiser la « *ligne* » la pratique reste sans effet. Même après 30 années de pratique, sans elle, ça ne marche pas. Tous les mouvements se font sur la « *ligne* ». Organisez le corps pour avoir l'équilibre, organisez une ligne.

2. Le corps :

N'utilisez pas les avant-bras, utiliser les avant-bras est une grande faute. Lorsque j'ai fait un mouvement, je n'ai pas bougé, c'est le corps. Il y a un mouvement, pas deux mouvements !



3. La colonne :

D'abord, la position ; la colonne vertébrale a 4 courbures, il faut réduire les courbures. La colonne est comme un ressort, c'est suivant son axe vertical qu'il est le plus fort. Changer la position de la tête, libérez les lombaires, le bassin est vivant, il est libéré.

4. La force :

Le travail c'est changer la façon de bouger le corps, d'utiliser le corps. N'utilisez pas la force. L'utilisation des muscles pour l'externe est active. Pour l'interne le fonctionnement des muscles est passif. Passif n'est pas inactif, cela se rapproche de la tonicité. N'utilisez pas les muscles.

5. Le lâcher :

Lâcher est important pour découvrir le corps. Tout s'obtient en lâchant, tout vient de détendre, pas de volonté, pas de muscle. Détendre est la première étape de lâcher, mais ce n'est pas abandonner. Il faut libérer pour ouvrir toutes les articulations. Le travail c'est « *lâcher – ouvrir* » les articulations.



6. Le quotidien :

Ne me dites pas « *il n'y a pas le temps* » ! A tout moment on doit lâcher le corps, quand je me lave le visage, les dents, quand je marche, quand je dois soulever un colis C'est tous les jours pour changer vos anciennes habitudes. Si vous n'effacez pas l'ancien, il n'y a pas de nouveau qui s'installe.

L'Art

La perception de l'art est propre à chacun. Nous avons tous un parcours de vie différent qui marque nos préférences dans tous les domaines, que ce soit d'ordre culturel, artistique, spirituel, philosophique ou autre. Pour ce qui concerne l'art martial, cela implique bien évidemment notre gestuelle née du corps physique, mais plus encore notre état mental et psychologique. Chercher la justesse du mouvement, en harmonie avec l'esprit, cela est la voie vers l'art.



Martial

L'art martial c'est l'art de la guerre. Mais aujourd'hui on ne se promène plus avec des machettes, on vit dans un monde plutôt sécurisé. L'aspect martial de nos jours se traduit donc surtout comme un combat contre soi-même, contre son égo.

Ce contrôle permet également d'accepter la peur, de ne pas la laisser nous envahir, et donc de composer avec elle, qu'elle que soit la situation, pour agir.

Boxe chinoise

L'une des spécificités de la boxe chinoise réside dans la conscience de la maîtrise de son schéma corporel. Par la recherche de la coordination, et de la synchronisation, on améliore l'efficacité du mouvement (plus d'efficacité avec moins d'énergie dépensée).

Cette façon d'utiliser son corps aide au maintien d'une bonne santé, de ne pas « l'user » prématurément.

Apprentissage traditionnel

La progression ne dépend que de l'investissement de son pratiquant. Ce que l'on recherche c'est une bonne organisation du corps.

Le système d'apprentissage réside dans sa pluralité : Qi gong, tuishu, formes, sanda, sanshou, armes, méditation, durcissement.

C'est un système bien précis même si les choses ne semblent pas avoir de lien entre elles. En réalité, chaque travail a beaucoup de points faibles, c'est lorsque l'on rassemble le tout que tout prend sens. Ce travail permet donc de structurer le corps dans son ensemble.

Avec l'expérience, le pratiquant va se défaire de ce qu'il a appris. Ce sont les principes qu'il devra conserver et qui s'appliqueront dans tous ce qu'il entreprendra.

Conférence culturelle

La salle de Rennes a organisé à l'occasion de son quinzième anniversaire une conférence réunissant plus de 100 personnes, autour de l'histoire des arts martiaux sino-vietnamiens en France. 1h30 de culture et d'anecdotes racontées par René et Yves qui retracent une partie de l'origine de notre pratique « externe », notamment le Vo Vietnam et la continuité par le Saolim.

L'intégralité de la conférence est disponible sur [YouTube](#) !



Voyage au Vietnam

Voici des images impersonnelles du voyage de René dans son magnifique pays natal : le Vietnam.



Retour de sondage

Courant 2019, vous êtes nombreux à avoir pris le temps de répondre au sondage de l'École Xīng Kōng. Concernant la pratique des arts martiaux, vos motivations sont variées. Voici la liste des mots les plus cités. Nous les avons regroupé sous 5 grandes catégories par ordre de priorité :

1

La maîtrise du corps et de l'esprit

maîtrise du corps, énergie interne, harmonie corps/esprit, mental, spiritualité, unité, structure, souplesse, ancrage, relâchement, équilibre, intention

2

La confiance en soi et le rapport aux autres

confiance en soi, développement personnel, dépassement de soi, écoute des autres, prise de hauteur, apport dans la vie quotidienne, mieux se connaître, être utile aux autres, humilité, curiosité

3

L'état d'esprit de l'école

dynamique associative, partage, échanges, amitié, plaisir, culture, écoute, diversité, valeurs, voie proposée, tradition

4

La santé et le bien-être

santé, bien-être, forme physique, sérénité

5

Les techniques martiales

techniques, capacités à se défendre, travail avec partenaire, culte des arts martiaux, beauté du geste

www.ecolexingkong.fr

ecolexingkong@gmail.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 ; Nathaniel
- lundi, mercredi et vendredi : 20h / 22h