

# LE SHU

# CHINOIS



N° 27  
02/2019



*J'ai remarqué, au cours des ans, que la beauté, tout comme le bonheur, est chose fréquente. Pas un jour ne s'écoule sans que nous vivions, un instant, au paradis.*

J.L. Borges, « Les conjurés »

## **Wushu, unité entre corps et esprit** (*Wukong*)

L'art du Wushu donne la santé et la vitalité. Il nous apprend à utiliser respectueusement les ressources naturelles de notre corps, à cultiver un lien étroit avec la nature. Ses techniques, postures et esprits vivants sont inspirés de l'imitation des animaux, la contemplation des paysages, l'observation des astres et l'exploration des trésors dans l'océan. Quelques noms de mouvements en attestent : « l'ours noir sort de la grotte. » ; « balayer les feuilles en suivant le vent » ; « cueillir les étoiles et changer le destin » ; « planter une aiguille au fond de la mer ».

Vivre au rythme de la nature, redécouvrir une force intérieure en nous. Alliant la force physique et la vélocité, avoir du courage et l'esprit combatif, créer des formes physiques belles et équilibrées, assurer la souplesse et l'harmonie dans les mouvements. Ils évoquent l'impétuosité d'un torrent, la douceur de la brise qui caresse les saules pleureurs. Imitant tantôt le vol majestueux de l'aigle, tantôt le plongeur d'un poisson au fond de l'eau, ils procurent un vrai plaisir esthétique. Comme l'écrit le poète Du Fu après avoir vu un spectacle de Wushu :

*Les spectateurs, nombreux, pâles de stupéfaction,*

*Le ciel et la terre s'ébranlent et tournent sans arrêt,*

*À l'ouverture, le sol tremble sous la fureur du tonnerre,*

*À la clôture, fleuve et mer, sidérés, brillent d'un reflet d'acier.*

Le Wushu possède également une partie interne : Taijiquan et Qigong, ils utilisent la lenteur pour développer l'écoute, la perception, la conscience. Tous les gestes sont effectués dans le respect des limites corporelles, un vaste balancement perpétuel entre le Yin et le Yang nous permet de construire un axe central puissant et authentique. Le travail avec partenaire (poussée des mains-Tuishou) constitue une véritable éducation à l'empathie. Cette écoute et cette compréhension s'étendent à l'environnement. Cet art interne apprend à réguler les énergies, à les économiser, à les recycler, à les transformer. Cette écologie corporelle est le fondement de l'adoption de modes de vie plus respectueux de la planète, notre terre généreuse.

Les pratiques proposées visent à une mise en dialogue de ces deux entités. Lorsque je rentre dans le Wushu, j'engendre davantage d'harmonie dans mon corps mais aussi dans mon environnement.

*« L'écologie corporelle n'est pas un discours, c'est une pratique corporelle d'activité physique qui engage notre responsabilité quotidienne : à travers une réflexion sur nos gestes et ses conséquences pour autrui et la nature. » Bernard Andrieu*

## Les dates à retenir

**10-15 février** : stage Yijinjing à l'université de Grenoble et Voiron avec RenPing et Pr. Lei Bin

**15-19 février** : stage Yijinjing et Tuina avec RenPing et Pr. Lei Bin

**24 février** : championnat de Bretagne de Wushu à Ploeren (56)

**2-3 mars** : coupe de France Qigong et Taiji à Pessac (33)

**9 mars** : massage du dos avec Yvan

**16-17 mars** : championnat de France de Taolu et coupe de France de Taolu à Deauville (14)

**31 mars** : Qigong du printemps par RenFeng

**24 avril** : massage de tout le corps avec Wylham

**14-15 mai** : les fondations du Qigong par Pr. Hu XiaoFei

**25-26 mai** : coupe de France jeune Wushu à Paris 13e

**26 mai** : Qigong d'été par RenPing

**14-16 juin** : stage de méditation avec Catherine Despeux

**16 juin à 17 h** : spectacle Wushu au Mac-Orlan

**30 juin** : fête de fin d'année au gymnase Jean-Guéguéniat

**11 juillet - 2 août** : voyage d'étude en Chine avec RenPing

## L'année du cochon de Terre *(Nicole Jézéquel)*



Selon l'astrologie chinoise, l'année du cochon de terre commence le 5 février 2019 pour se terminer le 24 janvier 2020 ; il laisse place au signe du rat de métal.

Le maître-mot de cette année est LA JOIE !

En effet, l'année du cochon de terre présage une atmosphère festive et de la relaxation.

Il convient cependant de ne pas se laisser engourdir par ce vent joyeux, virevoltant, riche de promesses !

Les actions mûrement réfléchies seront récompensées, bien plus que les prises de risques. Cependant, l'élément terre sous sa polarité yin aura pour effet de stabiliser et de fixer les énergies joyeuses mais éphémères propres à cette année.

À noter que l'année du cochon de terre marque la fin d'un cycle de rotation complet des 12 signes du zodiaque chinois ; c'est donc le signal d'une pause méritée...

## Impressions sur le voyage 2017 en Chine *(Evelin Jaffres)*

Ce voyage fut une expérience extraordinaire pour moi. Dès notre arrivée en Chine, j'ai senti un accueil et beaucoup de bienveillance à notre égard : nos hôtes chinois voulaient nous donner le meilleur d'eux-mêmes et nous faire découvrir tout ce qu'il y a de plus beau dans leur pays avec ses coutumes et ses paysages ; ils étaient toujours très attentifs et à l'écoute de chacun d'entre nous.



Ce voyage fut un dépaysement total : déjà quand vous arrivez dans un endroit public, tout est écrit en « sinogramme » c'est à dire en chinois mais ... rien qu'en chinois ! Ça fait de l'effet et on se dit alors : « Ça y est, nous y sommes réellement ». Les hébergements étaient tous de très bonne qualité ; mon préféré fut celui de la montagne de Wudangshan, situé dans un endroit à couper le souffle (je me croyais dans un film !) Là-bas, j'ai trouvé qu'il y avait quelque chose de très fort qui émanait de cet endroit : une harmonie, une zénitude, bref quelque chose de magique que je n'avais jamais senti ailleurs ; mon corps et mon esprit s'y sont chargés de fortes et belles énergies qui ne m'ont plus quittée durant tout le voyage.

Quant à la nourriture, même si au début on est quelque peu surpris par le petit-déjeuner (avec sa soupe ou son verre d'eau chaude !), on finit par s'y habituer. Les plats que nous avons mangés étaient tous succulents et très diversifiés ; j'ai beaucoup apprécié et me suis vraiment régalée.

Nos accompagnatrices RenPing et RenFeng furent nos guides et nos traductrices, toujours présentes et disponibles. Un grand merci à toutes les deux pour leur écoute pour résoudre le moindre de nos problèmes. Maître LeiBin était toujours très doux et très gentil envers nous tous (il nous aidait même à transporter nos valises dans les endroits les plus difficiles !!).

Que ce fut chouette de retrouver là-bas la gentille Violaine ! Elle nous apportait de l'eau quand nous étions assoiffés ; elle nous faisait partager ses propres trouvailles culinaires chinoises. Xu-Ke, notre Sino-Breton, fut notre super organisateur sur place, toujours super sympa et super accueillant.



En résumé, je dirai que, dans ce voyage, RenPing fut pour nous notre maman, maître LeiBin notre papa, RenFeng notre grande sœur, XuKe notre grand frère et Violaine notre petite sœur !! Quelle belle famille !

Enfin ce voyage a aussi été une réussite car tout le groupe était vraiment très chouette : nous étions tous et toutes très attentifs les uns envers les autres, et c'est ce qui a contribué aussi à la réussite de ce très beau... très beau voyage qui m'aura beaucoup marquée.

Merci RenPing !

PS : je ne peux qu'encourager tous ceux qui hésitent encore à participer au prochain voyage 2019 à s'inscrire au plus vite : croyez-moi, ce sera une des plus belles expériences de votre vie.

## La méditation *(Éric Vigier)*

Quand RenPing m'a demandé un article sur la méditation, j'ai ressenti une certaine appréhension. En effet, je pratique la méditation mais je ne me considère pas comme un spécialiste. Je me suis donc demandé comment répondre à sa demande tout en restant moi-même. J'ai décidé d'écrire un article sur ma propre expérience. Cet article n'est pas la vérité, simplement un exemple pouvant être suivi... ou pas.

Il y a quelques années, un ami m'a soutenu dans une période difficile. J'étais un peu coincé, dans tous les sens du terme. L'un de ses soutiens a été de me parler de Christophe André et de la méditation de pleine conscience. Depuis longtemps, j'entendais parler de la méditation, je m'en tenais à l'écart pour différentes raisons. À ce moment, j'ai fait confiance à cet ami et j'ai accepté de tenter l'expérience. Quelques jours après, j'ai commandé le livre Méditer jour après jour avec un CD guidant.

Ma souplesse ne me permettant pas la jolie position du lotus, je me suis contenté d'une position assise sur une chaise. Le dos droit, je me suis habitué à me laisser guider par cette voix douce et calme. Progressivement, j'ai ressenti un calme grandissant à l'intérieur de moi. Ce premier bienfait m'a motivé à aller plus loin.



Mon intuition m'a entraîné dans un stage de pleine conscience en pleine nature dans le Bugey. L'endroit était magique, de grands arbres, des fleurs, une multitude d'oiseaux et un groupe extrêmement bienveillant. J'en suis revenu enchanté et surtout, avec un peu plus de compétences, vous me direz c'était le but. Et quelles compétences, j'ai appris à méditer en faisant la vaisselle. Attention, je savais faire la vaisselle, j'ai simplement appris à fixer mon esprit sur l'odeur du liquide vaisselle, ce qui n'est pas vraiment de la méditation Pleine Conscience... J'ai appris à concentrer mon esprit sur une odeur, sur un son, ..., sur ma respiration et ainsi, je stoppe mes ruminations.

Ma curiosité m'a dicté d'aller m'inscrire à un cours d'art martial. Depuis longtemps, mon enfant intérieur voulait faire de moi un Bruce Lee, j'ai choisi le Tai Chi ! Les premiers temps, voire les premières années, ont été difficiles pour l' impatient que j'étais. Répéter le même mouvement, les apprendre l'un après l'autre (108 au total), être à l'écoute de mon corps...c'était laborieux. Ce travail a fini par payer. La capacité d'écoute a été développée. En ça, le Tai Chi peut être qualifié de méditation. Une méditation capable de développer la capacité d'attention comme la méditation dite de Pleine Conscience.

Aujourd'hui, je pratique ces deux types de méditation. Elles me servent soit à calmer mon esprit soit à augmenter sa capacité d'attention. En fin de journée, mon esprit est plutôt fatigué et agité, j'utilise la concentration sur ma respiration avant de me coucher. La conséquence heureuse est que je dors mieux. En début de journée, mon esprit est frais et dispo, je le regarde, en pleine conscience, divaguer et je récolte de multiples idées facilitant ma vie.



## Stage Experts à Ploeren *(Nicole Jézéquel)*



Dimanche 13 janvier 2019 à Ploeren, Christian Sylvestre, Constant, Rémi et moi-même avons accompagné RenPing au stage de la ligue régionale Bretagne.

RenPing fait partie des 30 femmes expertes de la FFK, invitée par la ligue pour animer le stage expert de l'année. Cette formation intitulée « Du Kungfu au Taijiquan » a duré 3 heures ; elle était gratuite pour tous les licenciés FFK.

65 sportifs venus de 7 clubs bretons ont participé à ce stage, entre théorie et pratique. Une démonstration de Kungfu a été réalisée par les volontaires de 5 clubs ; RenPing et Rémi ayant fait quant à eux une démonstration de Kungfu épée sous l'impulsion de l'énergie enthousiaste des pratiquants.

Deux événements ont été décidés pour l'année 2019 : le présent stage expert Wushu de la région Bretagne, ce 13 janvier, et le championnat de Bretagne de Wushu en février.



L'après-midi, 8 ateliers : le Qigong santé, le Qigong des 8 mouvements, le Taijiquan style Chen, Yang, le Kungfu moderne, le Duanbing (épée en mousse), le Qinda (combat), le Bagua, ont été proposés par le collège des enseignants de Wushu de la ligue ; chaque atelier a duré 45 minutes, répété 3 fois.

Il y a eu 100 participants. Cette journée fut intense et très intéressante : transpiration, soupir, rires... mais aussi plein de concentration et de curiosité.

## Le point HeGu (Yvan Velard)

Gu, est le quatrième point du méridien du Gros Intestin, GI-4.

Il est couramment traduit par « Vallée harmonisante », ou « Vallée de réunion », « He » pouvant signifier ajuster, harmonie, harmonieux mais également réunir ; « Gu » signifiant vallée, torrent. Ce nom s'explique à la fois :

- par la nature de ce point. Il s'agit d'un point de commande majeur du Yang et permet la remise en circulation de l'énergie stagnante, d'où son nom de « Vallée harmonisante » ;
- par sa localisation anatomique. Ce point est situé dans la « gueule du tigre », là où deux os se réunissent pour former une vallée. Il s'agit d'une « Vallée de réunion ».



Ce point est situé sur la face dorsale de la main, entre le premier et le deuxième métacarpien, dans l'angle formé par ces deux os.

Ce point est facilement repérable lorsque l'on serre le pouce contre la base de l'index : il est situé au sommet de la saillie musculaire.

C'est un point incontournable, que ce soit pour les massages ou en acupuncture. Ma Dan-Yang (1123-1184 ap. J.-C.), un grand médecin de la dynastie des Jin, inclus HeGu GI-4 dans une liste de douze points qu'il considère comme les plus importants du corps humain (les douze points étoiles célestes de Ma Dan-Yang).

Le méridien du Gros Intestin est un méridien qui contient à la fois beaucoup de Qi et de sang. C'est un méridien de la division Yangming, le Yang lumineux, qui est, à ce titre, particulièrement gorgé en Yang Qi. De ce fait, HeGu est un des points les plus importants pour éliminer la chaleur et la fièvre. Il est utilisé pour les affections du visage (c'est-à-dire la face avant de la tête, comprise entre la gorge et le sommet de la tête) et des organes des sens ; il a la capacité de soulager les douleurs de cette zone.

Il peut donc être utilisé pour :

- les maux de tête et de gorge ;
- les oreillons, l'aphonie ;
- la rougeur, enflure et douleur des yeux ;
- les douleurs dentaires ;
- les saignements de nez ;
- un tableau d'atteinte de Vent froid (« j'ai pris froid »), se traduisant par une crainte du froid, de la fièvre, une absence de transpiration ;
- un tableau d'atteinte de Vent chaleur (« j'ai pris un coup de chaud »), se traduisant par de la fièvre et une transpiration incessante.

En association avec le point Taichong (F-3), il forme ce que l'on appelle « les 4 portes », permettant une détente générale et une circulation du Qi dans tout le corps.

## L'entraînement de saut en wushu moderne - 1<sup>ère</sup> partie (Frédéric Moizan)

Le Wushu (武术) est un terme qui regroupe tous les arts martiaux chinois. Certains se concentrent sur l'efficacité martiale du mouvement, la recherche du contact et du contrôle et/ou de la mise hors combat de l'opposant, tandis que d'autres mettent plutôt l'accent sur l'esthétique et la beauté du mouvement. Parmi ces sous-divisions, une partie sportive a été créée, communément appelée Wushu moderne. Il regroupe le Sanda/Qingda (combat pieds-poings-projections) et le Taolu moderne (套路 - enchaînement codifié de techniques) : Guiding (imposés) ou optionnels (libres), notés en fonction d'un barème de 3 notes (A. Qualité des mouvements /5 ; B. Performance globale /3 ; C. Difficultés /2).



Une des caractéristiques esthétiques et martiales dans le Taolu moderne, et qui rend la discipline impressionnante, est le travail des coups de pied sautés (Tiàoyuè 跳跃). En Occident, il est souvent perçu comme étant quelque chose de fun à pratiquer. Mais en Chine, nous avons pu constater qu'ils n'ont pas toujours l'air de prendre plus de plaisir que ça à les travailler passé un certain âge. Puisque certains veulent faire une carrière sportive, rémunérés donc par l'État, ça en devient un travail contraignant à travers lequel l'échec d'un saut en compétition peut faire stopper net une carrière.

Pour le comprendre, il faut savoir qu'en Chine, dans les compétitions de Taolu moderne à haut niveau, la qualité des mouvements est irréprochable, rares sont ceux qui n'ont pas 5/5 à leur note A\*. Vous l'aurez donc compris, les notes qui déterminent les places sont majoritairement les notes B et C, B représentant en quelque sorte le charisme et la fluidité de l'athlète, tandis que le C représente la prise de risque avec des difficultés telles qu'un saut. Afin d'avoir les 2 points de difficultés, la course aux nombres de tours dans les sauts est ainsi lancée. De simple rotation 360° atterrissage en MaBu 马步, on passe à des rotations de 720° atterrissage en grand écart, et bientôt 900° si on suit un peu les vidéos d'entraînements des professionnels...



L'augmentation du nombre de rotations dans les coups de pied sautés a entraîné une évolution drastique des méthodes d'entraînement et de préparation physique. Là où auparavant il ne suffisait que de faire un peu de préparation physique pendant les cours, aujourd'hui la préparation physique générale afin de développer la détente, la force, la vitesse des coups de pied, la vitesse de rotation, l'atterrissage stabilisé est absolument obligatoire et inévitable afin d'augmenter la qualité des sauts tout en prévenant des blessures. Nous allons donc nous intéresser à la méthodologie de l'entraînement des sauts en Wushu moderne à travers 3 points essentiels : des notions de mécanique du saut ; la préparation physique générale, spécifique et mentale ; et enfin les techniques de sauts.

### Notions de mécanique du saut

Chaque personne a des capacités de saut différentes. Certains arrivent à s'accrocher au panier de basket alors que d'autres arrivent tout juste à sauter une marche. Pourquoi existe-t-il une différence aussi importante ? Il s'agit d'une question de lois physiques sur les forces. La force la plus connue est le poids (à ne pas confondre avec la masse d'un objet), c'est la force de haut en bas exercée sur un objet due à la pesanteur (peut être simplifiée de la sorte :  $P = mg$ , avec  $P$  étant la force exprimée en newton,  $g$  étant l'accélération de la pesanteur exprimée en  $m/s^2$  et dirigée vers le bas, et  $m$  la masse de l'objet en kg).



[Et c'est là qu'on a perdu la majeure partie des lecteurs. À cause d'une simple équation. Encore traumatisé par les maths, votre cerveau s'est directement bloqué quand vous avez vu la formule. Mais rassurez-vous, une formule n'est qu'une simplification de phrase. Quand vous arriverez à remplacer les éléments par des mots, tout sera plus clair. Bref, on est reparti !].

La seconde loi de Newton dit que l'accélération « a » d'un objet est proportionnelle à la force « F » qui s'y applique, et inversement proportionnelle à sa masse « m ». Autrement dit : accélération = force/masse.

Pour aller à l'opposé du poids, il faut que l'accélération du mouvement soit supérieure à la pesanteur « g ». Il faudrait donc diminuer la masse « m » de l'objet ou augmenter la force.

## Par exemple

On a un objet de 2 kg qui veut décoller du sol.

On sait que :

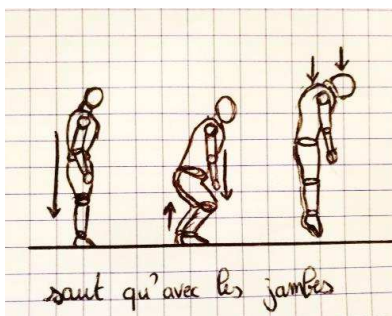
- l'accélération de la pesanteur « g » est environ égale à  $10\text{m/s}^2$ . C'est-à-dire que pour un objet de 1 kg en chute libre, la pesanteur l'accélère vers le sol de  $1\text{m/s}^2$ .
- la pesanteur s'applique sur l'objet, donc on a une force exercée sur l'objet égale à  $P = mg$ , soit  $P = 2 \times 10 = 20$  newtons.

Donc pour aller à l'encontre de la pesanteur il faut déployer une force supérieure à 20 newtons, soit une accélération supérieure à celle de la pesanteur.  $a > 10\text{m/s}^2$ .

Pour quitter le sol, il faut générer une accélération dirigée vers le haut supérieure à celle de la pesanteur ( $a > g$ ), tels les réacteurs d'une fusée qui décolle. Dans notre cas, cette accélération peut provenir de 2 facteurs : la poussée exercée par le corps sur le sol (donc une force propulsante), ou le mouvement ascendant du corps (par exemple lever les bras, inspirer au maximum, etc., c'est-à-dire une force que l'on peut appeler « tractante »).

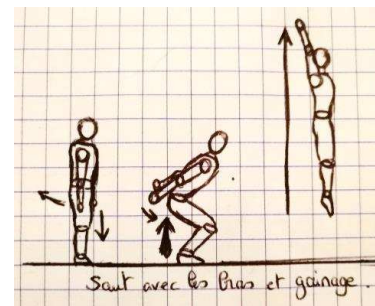
Revenons dans le cadre du Wushu et des sauts. À long terme, pour permettre au corps de sauter plus haut, vous pouvez perdre en masse et optimiser votre corps à déployer une énergie suffisante pour accélérer son mouvement. Mais à court terme, il existe des techniques permettant d'alléger son corps en sautant. Et c'est notamment l'utilisation des bras ou d'autres membres !

## Réduire la masse effective du corps



Beaucoup pensent qu'un saut se fait uniquement avec les jambes, mais c'est faux. Afin de sauter plus haut, il faut notamment utiliser le mouvement des bras qui permet d'alléger le corps pendant le saut. Un autre facteur jouant dans la détente est le gainage. Si on saute avec le haut du corps détendu, la masse du haut du corps aura tendance à suivre la pesanteur, et à alourdir ce corps. Vous l'aurez compris, votre corps tout entier est important dans le mouvement de saut. Cela peut être le mouvement des bras, de la jambe qui ne donne pas le coup de pied, ou du buste, suivant le saut.

Essayons de comparer les méthodes simplement. Sur place, pieds écartés, les bras ballants le long du corps, essayez de sauter le plus haut possible sans contracter les bras et le haut du corps. Maintenant, gardez le même écart de pieds, mettez une tension dans vos bras qui sont légèrement derrière vos jambes pour prendre l'impulsion. Puis au moment de sauter levez vos bras le plus haut possible au-dessus de votre tête tout en inspirant. Comparez la hauteur.



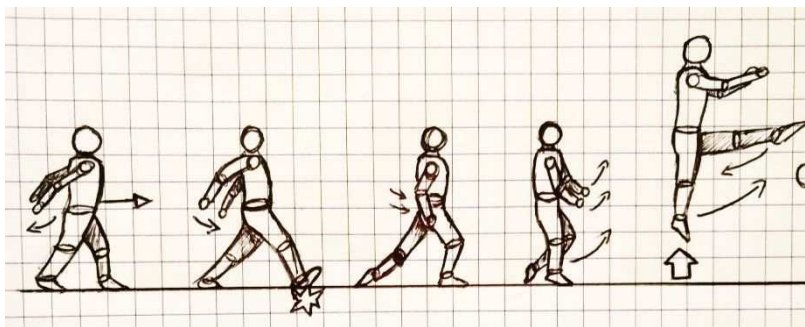
## Rediriger une force pour améliorer l'envolée

Maintenant que nous savons comment développer ses qualités de sauts en réduisant sa masse effective, nous allons voir une autre technique permettant d'améliorer le temps d'envol, et nous la connaissons déjà.

Pour cela nous allons prendre l'exemple du saut à la perche. Afin de sauter à la perche, l'athlète doit prendre une course d'élan, c'est-à-dire générer une force parallèle au sol. Puis il vient planter sa perche dans le sol afin de transférer sa force vers le haut et ainsi décoller. Toute la vitesse engrangée dans sa course est alors stoppée net dans son élan et redirigée vers une autre direction sans perdre de son

intensité en fonction de l'élasticité de la perche. C'est le principe du bras de levier. Autrement dit, c'est l'élan. Pour accroître donc la hauteur et le temps passé en l'air, il faut que l'élan soit optimisé.

Prenons l'exemple du Tengkong Feijiao (腾空飞脚). Afin de pouvoir décoller dans de bonnes conditions, la course d'élan ne doit pas être rebondissante, car on casse l'accumulation d'énergie. Elle ne doit pas non plus être molle, car au moment de décoller, vous ne serez peut-être pas capable de contracter les muscles adéquats au bon moment. Le pied d'appel est important afin de faire le levier. Au moment du dernier pas, le pied droit doit se planter par terre telle une perche, pendant que la jambe gauche doit être lancée tendue, le plus haut possible afin d'effectuer le transfert de direction (et également, si vous l'avez compris, jouer sur la masse effective).



Concernant les rotations, c'est la même chose. Afin de tourner il existe différents moyens, mais la chose la plus importante est de garder son axe vertical et le corps gainé. Afin de tourner, on peut utiliser la force de ses hanches, des épaules, de la tête pour enclencher le mouvement rotatif, et/ou on peut utiliser encore une fois les bras, ainsi que, cette fois-ci, la jambe qui a frappé pour donner une forte accélération en redescendant près du corps. Afin de faire plus d'un tour, il faut utiliser tous les éléments ensemble pour optimiser la rotation.

Essayez sur place sans sauter, puis en sautant avec le balancier des bras : les bras tendus, l'axe de la colonne et de la tête bien droit, le corps formant un T. Un des bras va venir s'enrouler très rapidement autour du corps, puis s'ouvrir à nouveau pour stopper la rotation. On détaillera cela dans les techniques de sauts, mais avant, nous devons voir les préparations physiques !

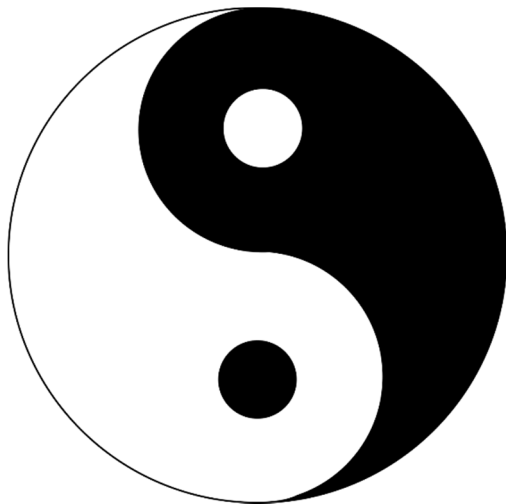
## La force spirale *(Rémi Quéré)*

Quand on aborde la culture chinoise, le Yin et le Yang sont des notions omniprésentes. Elles sont la symbolique des différentes énergies représentées dans la nature. Ce sont deux forces opposées mais complémentaires à la fois qui tournent en spirale, forment un cercle (ou cycle), et s'expriment par des variations d'intensité (ou de hauteur) qui forment une onde (la vague). Tout ce qui nous entoure a un côté Yin, qui s'oppose et à la fois complète le côté Yang : une opposition complémentaire. Le Yin et le Yang s'enroulent dans deux spirales opposées. L'une est centrifuge (qui expédie la force vers l'extérieur, qui dilate, qui va en expansion) et l'autre est centripète (qui ramène la force vers l'intérieur, qui comprime, qui va en concentration).

Dans une baignoire, si l'on retire le bouchon, l'eau s'évacuera en formant une spirale. Cela est dû au mouvement de rotation de la Terre. De même, notre galaxie tourne également en spirale autour d'un trou noir. On peut en déduire que le mouvement naturel est une force qui tourne et forme une spirale. En son centre, la force se concentre. Vers les extrémités, la force a tendance à se disperser.

Dans la pratique, le pied de pivot est le Yang, la force centripète, et le pied qui tourne représente le Yin, la force centrifuge. Il y a une constante opposition et un équilibre de ces deux forces. La coordination de la respiration aux mouvements en forme de cercles et de spirales favorise la circulation de l'énergie et du sang, améliore le métabolisme et augmente la capacité de résistance. Le travail sur les torsions ou la force en spirale fait travailler la vélocité, la souplesse et l'explosivité.

Pratiquer et ressentir la force spirale c'est être en communion avec ce qui nous entoure.



***ÉCOLE WUSHU BREST***  
***ASSO SUN WU KONG***

**11 rue Comtesse de Maleyssie  
29200 Brest**

**[www.wushu-brest.org](http://www.wushu-brest.org)**