



LE SHU CHINOIS

journal de l'École Wushu Brest
kung fu, tai ji, qi gong
et de l'association Sun Wu Kong

N° 26 – SEPTEMBRE 2018



Contacts : shuchinois@laposte.net
11, rue de Maleyssie 29200 Brest
Plus d'infos : wushu-brest.org

Le mot de la rentrée de RenPing

Chers élèves,

C'est reparti la nouvelle saison ! Dès le premier week-end de septembre, trois portes seront ouvertes en même temps : l'École Wushu Brest, Brest Métropole-Culture et Sport ainsi que la 2e journée internationale de Qigong Santé.



Ceci nous donne le ton de l'année : assurer le bien-être individuel, rendre service à la société, créer un mouvement de la paix dans le monde. Brest Métropole-Culture et Sport ainsi que la 2e journée internationale de Qigong Santé.

Nous avons passé une très belle saison : 300 adhérents, 118 licenciés de la FFK. Après 22 ans de culture, le Wushu a percé son trou, trouvé sa racine, face au temps breton, il grandit. Les pratiquants viennent de différents horizons : une démarche personnelle de santé, collective de sport, une découverte d'un autre art de vivre, un brassage de publics variés qui permet d'enrichir l'enseignement et les échanges humains.

Bonnes sensations à raviver, bons résultats sportifs à féliciter, beaux voyages à rêver, des belles rencontres, une marche après l'autre, garder le goût de continuer, de persévérer, mouvoir son corps quand l'énergie nous emporte, avoir la joie de vivre quand l'état de calme nous accompagne dans toutes les situations de la vie !

Pour finir, je vous souhaite de trouver l'objectif de la pratique de l'année, de progresser dans sa recherche : santé, amitié, confiance, performance, résultat sportif, tenter de partager son expérience du Wushu en passant par la formation Wushu Santé, et les Master classes !

Un voyage d'étude en Chine pour le Wushu interne sera organisé au mois de juillet 2019, pour vivre une expérience exceptionnelle avec les maîtres chinois sur la terre d'origine de cette culture du Yangsheng, en quête de sa voie de sagesse.

« Tout sommet a son chemin, même la plus haute montagne. » (proverbe chinois).

Dates à retenir

Septembre : choisir son cours et s'inscrire.

6 octobre : Master class session 1 par Renping

14 octobre : Qigong d'automne par Renping

2-4 novembre : Stage Qigong et MTC par Yvan

17 novembre : Master class session 2 par Renping

1^{er} décembre : massage de la tête par Renping

8 Décembre : Master class session 3 par Yvan

Assemblée générale (date à définir)

Développement durable (Jean-Paul Goarzin)

L'association **Brest Énergie citoyenne** a présenté son projet lors de la journée porte ouverte : permettre aux citoyens volontaires de participer à leur niveau à la production d'énergie renouvelable, au plus près de chez soi. L'école Wushu Brest met à disposition sa toiture pour une installation solaire photovoltaïque. Toutes les personnes désireuses de prendre part à cette aventure collective peuvent se faire connaître en envoyant un message à contact@brestenergiecitoyenne.fr.

Renseignements
<http://www.brestenergiecitoyenne.fr/>

Stage d'été en Dordogne (Philippe Velard)

Prenez une bande de joyeux Bretons, quelques Isérois et une pincée de Parisiennes, mélangez le tout et vous obtiendrez un cocktail très frais ! Et de la fraîcheur, nous en avons besoin avec la canicule qui s'annonçait en Dordogne cet été !!!

La fraîcheur de ce groupe de 50 personnes et surtout la soif d'apprendre et de pratiquer étaient bien au rendez-vous ! Nous avons effectivement été gâtés par un programme très riche, où chacun, novice ou confirmé, pouvait se retrouver : l'enseignement de Catherine Despeux, qui a su lier les théories de la médecine traditionnelle chinoise, le taoïsme et les pratiques de méditation ; les pratiques matinales de Qigong orchestrées par RenPing et Yvan, la marche des zombies sur le château du domaine emmenés par Viviane... et les ateliers Tuishou, Qigong du bâton et Taijiquan animés respectivement par RenPing, RenFeng et Yvan...



Tout était parfait, avec les nombreuses cerises sur le gâteau : un groupe extraordinaire, les ploufs dans la piscine pendant la pause, la convivialité et la spontanéité de la soirée chant improvisée et initiée par Viviane, les joies de l'orage sous la tente ou dans un hamac...

Mais il faut signaler que la plus belle prestation fut sans aucun doute réalisée par Françoise, qui a su organiser les équipes d'apprentis cuisiniers que nous sommes pour préparer des repas tout simplement dignes d'un grand chef, et qui mérite un grand MERCI et BRAVO collectif !

Bref, cela s'est passé du 5 au 11 août au domaine du Sablou en Dordogne, et c'était bien !

Un grand merci à RenPing, Catherine, Jean-Paul, RenFeng, Yvan... pour l'organisation de ce stage, et nous programmons de nous retrouver pour randonner et pratiquer dans les montagnes grenobloises l'été prochain...

22e fête de fin d'année, dimanche 24 juin 2018 (Rémi Quéré)



Après une année d'apprentissage et d'efforts, les élèves de l'École Wushu Brest se sont retrouvés au gymnase Jean-Guégüniat pour fêter la fin des cours. Cet après-midi de fête est l'occasion unique pour présenter tous les styles enseignés à l'école et rassembler les différentes personnes pratiquantes. Cet événement est aussi l'occasion pour faire découvrir et montrer aux parents et amis toutes les facettes de la pratique du Wushu. Ce moment de partage entre les différents styles et générations conclut l'enseignement de l'année. L'ensemble des participants a montré avec sérieux et application les différents arts, Taiji, Kungfu et

armes. La directrice, RenPing, et les professeurs ont réalisé de belles démonstrations, exemples motivant pour les élèves. La journée s'est terminée par une photo de groupe à verser à l'histoire du club.

L'équipe enseignants (Wukong)

Les enseignants se forment pour améliorer la qualité de leur enseignement mais aussi pour leurs propres santé et bien-être.

Après avoir participé aux formations Kungfu et Taiji moderne en Chine, Wushu santé en Dordogne, l'équipe d'enseignement, composée de Renping, Renfeng, Yvan, Rémi, Fred, Yannick, Wylliam et Viviane, sera en plein forme et enthousiaste pour assurer la transmission de leurs connaissances et expérience durant la saison 2018-2019.



Un été de Wushu en Chine (Philippe Le Bras)

Ce 6 juillet, nous nous sommes retrouvés, une quinzaine de personnes d'apprentis, de passionnés venant de Brest, de Rennes et d'Amiens à l'aéroport de Roissy ; destination la Chine avec l'idée de parfaire ce qui nous lie, notre pratique du Wushu.



La chance qui nous est offerte, car c'en est bien une de suivre ces enseignements, nous a permis de rencontrer des pratiquants de tous âges et tous niveaux pour qui le Wushu a une valeur propre, que ce soit dans leurs études, dans leur vie professionnelle et leur bien-être.

Le professeur Zhang XiZhen, avec qui RenPing a partagé sa vie d'étudiante, et le professeur Ma ZhenYu nous ont accueillis au sein de l'université sportive de Zhengzhou. Nous avons vite profité de leur méthode et exercices pour progresser. Le contexte professionnel et l'échéance de compétitions importantes pour les élèves nous ont motivés pour essayer de suivre le rythme. Ce fut donc une bonne mise en jambe pour prendre le train en marche autant physiquement que mentalement.

La curiosité et l'hospitalité de nos hôtes nous ont tous impressionnés. Après des séances de travail ardues, ils avaient toujours du temps pour nous détailler les Taolu, les moments de détente en fin de journée nous rapprochaient aussi au-delà de la barrière de la langue.

Après huit jours de pratique en leur compagnie, nous nous sommes dirigés vers Dengfeng, à proximité du mont Songshan, et cette ville ne démerite pas son surnom de capitale chinoise du Kungfu. À chaque coin de rue, vous pouvez faire l'acquisition de chaussures, d'armes ou de tenues. Les écoles y sont légion et la plus prestigieuse d'entre elles nous attendait : l'école Shaolin EPO Wushu Academy, qui fut créée par maître Liang YiQuan, qui légua son héritage à ses deux fils que justement RenPing connaît bien (merci aux relations).



À travers les cours, les spectacles, les répétitions, les paysages, nous avons côtoyé le berceau du Kungfu, l'histoire de la tradition, et vu comment le Wushu s'intègre dans la Chine moderne. À nouveau, l'abnégation des apprentis dans leur pratique nous a époustoufflés, la force de leur mental à un si jeune âge doit les renforcer pour le restant de leur vie. L'endroit fut aussi propice à calmer notre énergie accumulée par l'enchaînement des entraînements, à chacun de

trouver son rythme par la pratique de la méditation ou la dégustation des délicieux plats du restaurants (le souvenir des aubergines nous fait encore saliver).

Dès lors, nous devons quitter la province du Henan pour rejoindre celle du Guangxi par un court trajet en train. Le panorama changeait, les reliefs laissaient place aux plaines, aux rizières et enfin à une végétation tropicale.

La mère de RenPing fut la première à nous accueillir chez elle, dans son club, dans sa ville de Nanning. Nous pouvions ressentir une certaine émotion à imaginer notre professeure débiter sa carrière au pied des immeubles du quartier. Nous avons commencé d'emblée l'apprentissage de plusieurs Taolu, du Nanchuan au Taiji moderne en passant par l'épée, le sabre, la lance et le bâton ; ce qui fut pour une majorité d'entre nous une épreuve d'acquiescer une si grande quantité de savoir en si peu de temps.



Mais voilà que le temps commençait à manquer et nous nous efforcions, sous le regard bienveillant de XieBin, RenPing et sa mère, de repousser nos limites qui n'étaient plus celles que nous avions lors de notre départ trois semaines auparavant. Nos regards avaient évolué vis-à-vis de notre pratique, la précision du geste, l'engagement dans le regard et la rigueur de la posture. Tout cela n'était plus pareil. Du temps, nous en aurions voulu plus tant le chemin à parcourir peut paraître immense, toutefois nous ramenons une intensité nouvelle, une vertu dans notre désir de nous perfectionner et l'envie bien entendu de repartir.

Le moment est venu de remercier RenPing, sa famille et ses amis pour nous avoir permis de faire ces rencontres qui, en d'autres circonstances, auraient été impossibles. Une attention toute particulière pour Rémi, Frédéric et Violaine pour leur disponibilité et leur patience et sans qui ce voyage n'aurait pas eu la même saveur.

Rencontres de Qigong Santé à Londres 24-30 août 2018 *(Marie-Thé Quéméneur)*



L'École Wushu Brest et l'association Sun Wu Kong étaient représentées à Londres avec notre petite équipe de 4 personnes : Marie-Hélène, Marie-Thé, Marie-France et Catherine B.

Partie en éclaireur, j'ai participé – nous étions 44 – les 24 et 25 août au stage « master-class » de YiJingJin. Deux jours très intensifs auprès de Shi AiQiao Lao Shi, de Wuhan. Celui-ci, avec d'autres spécialistes, a réactualisé la forme après avoir entendu les remarques concernant certains problèmes de santé. Nous avons revu toutes les difficultés propres à cet enchaînement et revu son histoire. Très à l'écoute, Shi Lao Shi a répondu à toutes les questions et corrigé à la demande les erreurs fréquentes.

Le symposium a vu défiler de nombreux spécialistes du Qigong et du Taijiquan. Je retiendrai particulièrement le professeur Li DeYin. Celui-ci a participé à la création de la forme 48 de style Yang, la forme 40 style Yang compétition et de nombreuses autres. Il a été le professeur de notre enseignante et amie Su RenFeng, qui apparaît dans les vidéos pédagogiques de ces différentes formes ! Il a insisté sur le fait que Taijiquan et Qigong sont proches car venant de la même culture, et apportant tous deux bien-être

et santé aux pratiquants.

Dès le dimanche soir, j'ai présenté les trois enchaînements pour le duan 4 : WuXingQi, YiJingJin, BaDuanJin. La partie pratique s'est déroulée en anglais le soir suivant. Dans un mois, le résultat !

Mardi 28, les compétitions de groupe démarrent, notre équipe présente le YiJingJin et le BaDuanJin. Ceci auprès d'équipes venues de Chine et de toute l'Europe. Nous faisons de notre mieux et nous recevons deux médailles de bronze ! Les compétitions individuelles commencent dès l'après-midi. Je présente deux formes : YiJingJin et WiXingQi. On craint les jeunes et les Chinois... Je reçois deux médailles de bronze.

Marie-France présentera deux formes le lendemain : YinYangShengGong 12 Fa et Taiji YangShengZhang (bâton), médaille de bronze pour le premier, médaille d'argent pour le second. Marie-Hélène recevra une médaille de bronze pour le YinYangShengGong 12 Fa. Je pense que nous n'avons pas démerité car le niveau était très élevé. Bravo Marie-France pour la médaille d'argent !

On peut se poser la question : pourquoi de telles compétitions dans le domaine du Qigong Santé ? Cette pratique, on le sait, est très personnelle, le ressenti est individuel ; chacun progresse à son rythme et selon ses capacités du moment. Par ailleurs, elle se pratique en groupe, ce qui amène des échanges mais aussi une forte énergie inhérente à ce groupe.

Les rencontres (compétitions) se proposent de rassembler des pratiquants de Qigong Santé de tous horizons, de tous milieux, de niveaux différents. Elles permettent de mesurer les progrès réalisés, elles favorisent de riches échanges, donnent l'occasion de créer des amitiés et d'apprécier encore plus cette discipline qui devient ainsi un « langage universel ». Rejoignez-nous pour les prochaines fois !

Wushu à Lannilis *(Nicole Jézéquel)*

En juin dernier, RenPing a été sollicitée par Yves Lagathu, président de l'association À la croisée des Abers de Lannilis, afin d'organiser des cours de Taiji et de Qigong à la rentrée prochaine. Une bonne vingtaine d'adhérents sont d'ores et déjà désireux de poursuivre ces activités qui étaient auparavant dirigées par un couple, Jocelyne et Jean-Luc Saliou. Afin d'évaluer le niveau des participants, RenPing a accepté de donner un cours, accompagnée de Joss, Yvan et Nicole, suivi de quelques démonstrations très appréciées. Rendez-vous a été pris à la rentrée pour mettre en place des ateliers et permettre à l'École Wushu Brest de promouvoir un Taiji et un Qigong de qualité, en enseignant et en pratiquant ensemble.

