

功夫
武術



Caduc 32..

EDITORIAL

Ca y est, nous y sommes ! L'an 2000 est là ! Si l'on en croyait les prédictions de certains il y a à peine 20 ans, nous nous déplacerions en véhicule volant et nous avalerions des pillules pour nous nourrir....(à l'occasion regardez la série "Cosmos 1999"). La réalité est autre car l'économie n'évolue pas aussi rapidement que les progrès de la science. Mais le confort matériel ne doit pas devenir une obsession même s'il n'est pas toujours facile de lutter contre le tourbillon de la vie quotidienne où la règle du "toujours plus" est de rigueur. Et si le 21ème devenait réellement spirituel comme l'avait prédit André Malraux ?... A ce sujet les colonnes de la "Voie du Thieu-Lam", votre journal, vous sont ouvertes pour y exposer vos réflexions et l'article de la p.3 est là pour vous y encourager.

L' an 2000, vaste opération commerciale ou date phare pour l'humanité ? Quoi qu'il en soit, cette année va voir naître la première fédération indépendante d'arts martiaux chinois reconnue par le Ministère de la Jeunesse et des Sports. Elle regroupera les pratiquants de la FFKAMA, de la FKWS et des divers groupes. Espérons que cette unification officielle sera bénéfique pour nous tous et que la nouvelle fédération ne se focalisera pas sur l'aspect compétition du Kung-Fu en occultant l'art martial traditionnel. Mais faisons lui confiance et soyons prêt à oeuvrer dans ce sens.

Pour finir ce premier éditorial de ce premier journal de ce deuxième millénaire, relativisons le tumulte autour de l'an 2000 en rappelant que le nouvel asiatique, lui, ne commence qu'au début février... La rédaction vous souhaite quand même une bonne et heureuse année pleine de succès dans votre pratique martiale...

光
新
年

SOMMAIRE

Editorial - Poème	p.1
Yin-Yang ou l'impermanence	p.2
Lettre ouverte - Info	p.3
"Week-end de fête", Tournoi 1999 Villeurbannes	p.4

LE KUNG-FU

Inspiré de Bruce Lee
Le Kung-Fu commence sa vie.
Il est très apprécié par sa rapidité.

Pour pratiquer le Kung-Fu
On doit porter un chaî-fu.
On doit garder l'esprit clair
Pour agir l'esprit clair.

Les techniques
sont très physiques.
Et les postures
ont belle allure.

Tu développes la souplesse et la puissance
Pour acquérir la confiance.
Tu participe à des tournois
Pour devenir le roi.

Mais il faut le pratiquer
Pendant de longues années.
Pour comprendre que la bataille que l'on
mène
Est un combat contre soi-même.



REAT Laura

La médecine chinoise est l'art d'harmoniser les souffles (les énergies), elle est toujours en rapport avec la nature, elle se fie à son observation et respecte ses lois.

La théorie du yin-yang est une méthode très ancienne pour analyser et comprendre le fonctionnement du corps mais aussi du cosmos puisque les grandes lois sont les mêmes.

On ne peut appréhender cette théorie avec un esprit cartésien qui voudrait toujours une place pour chaque chose et chaque chose à sa place (de préférence définitive).

On commence alors à comprendre le sens du mot "chinoisier" (ce qui n'est pas péjoratif).

Le yin et le yang sont interdépendants et constituants de toute chose, ils ne peuvent exister l'un sans l'autre.

Ainsi si l'un croît, l'autre baisse et binversement. C'est un raisonnement qui est divisible et multipliable à l'infini:

- la nuit est yin par rapport au jour yang
- le soleil est yang par rapport à la lune yin
- l'eau est yin par rapport au feu yang,

mais:

- une nuit de pleine lune est yang par rapport à une nuit sans lune yin
- le couché de soleil est yin par rapport au lever yang
- l'eau froide est yin par rapport à l'eau bouillante yang
- les flammes sont yang par rapport à des braises yin etc, etc...

Rien n'est fixe dans le cosmos, tout est cycle: naissance, croissance, mort, re-naissance, re-croissance, re-mort, re-re-naissance etc...

Dans un individu, yin et yang sont à peu près équilibrés, en temps "normal".

Mais certains sont plus yang ou plus yin que d'autres :

trop yang doit être calmé (mais pas trop), trop yin doit être stimulé (mais pas trop).

(nous avons tous remarqué certains "exités": trop yang et d'autres particulièrement "mous", trop yin).

Une main a un côté yang (dos) et un côté yin (paume) :

Pour attaquer, frapper, le côté yang paraît tout indiqué, pourtant il existe des frappes puissantes avec le côté yin... Pour masser, le côté yin paraît tout indiqué, pourtant il existe des massages très efficaces avec le côté yang...

Où l'on se rend compte que même la main qui soigne et la main qui tue ne sont pas si différentes...tout dépend de ce que l'on veut appliquer, à quoi on veut l'appliquer, et dans quel but.

Chaque yang maximum contient en lui le germe yin et chaque yin maximum renferme le germe du yang : au plus profond de la nuit va se faire l'inversion vers le jour et vice-versa.

Le sauteur à la perche qui passe la barre va forcément redescendre (si,si) cette évidence ne paraît pas aussi évidente pour tout et pourtant les situations s'inversent sans arrêt.

Si vous vous êtes beaucoup entraîné (phase yang) vous devez vous reposer (phase yin) afin de reconstituer le yin qui va permettre d'exprimer le yang dans le prochain effort.

Si vous êtes resté longtemps sans activité (phase yin), bougez, on ne peut pas rester toujours immobile mais on ne peut pas rester toujours en mouvement.

L'alternance yin-yang se retrouve aussi dans les saisons et nous verrons prochainement comment l'organisme doit respecter les saisons et leurs aliments adaptés sous peine de compromettre l'harmonie interne et de perturber l'équilibre yin-yang d'un ou plusieurs organes (ne manges pas de tomates en hiver...7



LETTRE OUVERTE



Salut à tous,

Le journal se traîne, le journal n'avance pas... A la lecture des anciens numéros, on s'aperçoit pourtant que ce journal est important pour le Cercle Thieu-Lam, pour la relation entre les écoles. Il est aussi, dans le coeur du Sikung et du Sifu. Dans le 1er numéro, le Sikung nous explique la nécessité de ce journal, et apparemment, malgré plusieurs messages du Sifu, le courant ne passe pas bien.

Lors d'une réunion de responsables au Pontet et suite à une millième requête du Sifu nous demandant de relancer le journal, deux élèves se sont proposé pour épauler le Jiaoshe Christophe Ellien. Il s'agit de Dominique Rozas et de Jean-Luc Durbesson. Donc avis aux élèves : si vous avez des informations, une idée de reportage, un rapport de stage, etc, etc à faire passer dans le journal, il suffit de contacter un de nous trois. Si des élèves de Jonquières, Vernaison, Cavaillon, Carpentras, Nîmes, Villeurbannes, Le thor et Montivilliers veulent s'investir pour coordonner les articles recueillis dans leur propre école, ils seront les bienvenus au sein de la rédaction, il leur suffit de se mettre en relation avec Christophe. Tous ensemble, petits et grands, on va faire en sorte que les articles ne paraissent pas avec tant de retard.

C'est bientôt la fin de l'année, la fin d'un siècle, on se sent enclin à faire un petit bilan sur notre vie, notre école et cela doit être étudié... A l'heure actuelle, il semble qu'il y ait un manque de motivation de la part des

élèves. Le journal peut aider à trouver une réponse si tous ensemble on se pose la question de savoir pourquoi !! Le Cercle est une grande famille, chacun d'entre nous se doit de le comprendre, ça ne se limite pas à quelques heures d'entraînement par semaine. L'école vit à travers tous ses élèves, petits et grands, débutants et anciens et c'est à travers l'investissement de chacun que l'école peut rayonner. Le Sikung et le Sifu donne tellement de leur vie, de leur énergie pour nous amener sur ce chemin merveilleux de l'art martial, on ne peut faire autrement que d'investir un peu de notre vie pour que le Cercle vie. Mais nous auront surement l'occasion de reparler de tout cela.

Dans le futur numéro, on va relancer les reportages, ça promet d'être assez divers. Aussi pratiquement tous les élèves risquent un jour de se faire kidnapper une heure ou deux pour un interview surprise. Couples, familles nombreuses, champions, débutants, anciens et même les vieux, personne ne sera à l'abri.

Donc, un défi du Cercle pour ce nouveaux siècle et que Christophe croule sous une avalanche d'articles venus de toutes les écoles.

Bonnes fêtes à tous pour ce fameux an 2000.

L.F

Si vous avez des articles, des reportages ou des idées de rubriques, confiez vos documents quel que soit leur forme (tapés, manuscrits, disquettes, etc...) à Jean-Luc Durbesson, Dominique Rozas ou Christophe Ellien - Chemin du Devens - 13440 Cabannes ou par internet : Cellien@aol.com

INFO

Depuis le 1er novembre l'école Thieu-Lam ne Nîmes se trouve dans des nouveaux locaux beaucoup plus grands et proches du centre de la ville. Ce déménagement se fait déjà sentir sur les élèves nîmois qui ont participé à l'aménagement et à la remise en état du kwoon pendant les fêtes de la Toussaint.

Voici la nouvelle adresse : HU CHUAN KUNG FU

3, rue Henri Poincaré
30 000 Nîmes

Un des célèbres slogans de Mai 68 étaient: "Sous les pavés : la plage"; à Jonquières, nous pouvons dire aujourd'hui, "Sous les épreuves : le fête!".

C'est le souvenir que nous garderons du 5ème tournoi technique des écoles Thieu Lam : entre le stress' - total celui-là - de chaque épreuve, la joie de nous retrouver tous ensemble, l'émotion de nous sentir tous unis, la chaleur des moments partagés et... la gigantesque cascade de fous rires dont le point culminant fut le retour. Mais, avant d'aborder l'épisode "Jonquières : le retour" remercions ici le travail de l'équipe de Villeurbanne et leur aimable accueil... Sikung, dis à tes élèves que nous regrettons d'être partis de leur école sans passer l'aspirateur, mais -1: nous avons peur de faire sauté les plombs : because super chi, et -2 : surtout, nous n'étions pas sûr de l'heure à laquelle viendraient les cars... merci encore de nous avoir ouvert les portes et le plancher de ce haut et beau lieu ! Nous avons tous apprécié ton enthousiasme, ta présence constante et ta simplicité.

Et pourquoi ne pas profiter pour saluer le marchand de Chich Kebab, qui, non content de nous offrir le café, a tenu à participer à notre fête en achetant un T. shirt pour son fils, qui sera après ça bien sûr un futur champion villeurbanais !... Que voulez-vous ! les repas bien que copieux ne suffirent pas à rassasier notre troupe ! les émotions, c'est bien connu : ça creuse...

Et nous voici devant Jonquières Le Retour ! :

Et bien ! c'est ce qui peut s'appeler un festival... jugez-en : après une période de flottement due à la faim essentiellement (voir propos précédents), l'arrêt restauration marqua le début de la représentation de notre infernal Laurent. Celui-ci ne trouva rien moins que l'imitation de Mickaël Jackson, fort suggestive, tout à fait apte à clore notre repas. C'est en remarquant que nos applaudissements étaient tout de même disproportionnés niveau sonore qu'il s'aperçut que tout la salle le félicitait... tous touristes confondus !!! La remontée dans le car se fit

encore dans un calme relatif, mais ensuite... cela redémarra par une ébauche de flamenco dansé dans le couloir étroit et de la danse nous passâmes à la soirée KARAOKÉ mitigé de DISCO arrosé de RAP CHINOIS. Nouvelle technique musicale inventée par notre Momo national. Il faut croire que les chocs à la tête au ski, bien qu'ils vous laissent 6 mois sans entraînement, n'empêchent ni de ramener une médaille ni de faire preuve d'imagination. Ce que l'introduction de Nass d'un niveau comique certain nous précisait : "Et voici notre rescapé des neiges dans un rap nous contant l'histoire d'un enfant et de son maître dans la Chine de 1523 !! " : " Je m'entraîne si fort ! Je suis prêt à l'effort ! Je vaincrais ! et honorerais mon Maître HU !" ...J vous jure ! le micro du car n'en croyait pas ses cellules ! et voilà que Laurent nous imitait Gilbert Montagné dans sa plus belle période disco, Barka nous chantait l'amouourr ! Alain et votre servante un duo en espagnol sans castagnettes mais plein de Olés ! et des mains frappeuses de toute l'équipe, Joël pour diversifier un peu nous faisait une imitation hallucinante de Donald Duck et ... de la souris Speedy Gonzalez !!!! et j'en passe ! et des meilleures ! ponctuées par les conseils de Nass au chauffeur de bien vouloir mettre des boules Quies, conseil qu'il n'a pas voulu suivre, d'où notre conclusion qu'il devait s'amuser autant que nous et... rebelotte !!!

La fin du voyage nous vit épuisés et ravis de profiter une fois encore de l'inépuisable réservoir de blagues de notre cher José ! Inutile de vous dire que les adieux à l'arrivée furent écourtés, nous n'avions qu'une idée en tête : nous reposer de toute cette folie douce qui restera, soyez-en sûr inoubliable pour toute l'école de JONQUIERES qui profite de ce petit compte-rendu pour saluer tous ses comparses dans toute la France ! Que viva el Kung Fu Thieu lam ! Olé ! HOU !!



La parution du journal No 18 était prévue initialement avant les fêtes de fin d'année. L'article suivant arrivait alors à point... Mais vu l'intérêt gastronomique qu'il représente nul doute que vous l'apprécierez à tout moment de l'année...

La Rédaction

Bonjour les pratiquants,

Un premier trimestre de durs entraînements se termine. Vous avez bien travaillé donc un repos bien mérité vous attend pour les fêtes de fin d'année.

Comme on est pas de bois, j'ai décidé de livrer aux plus méritants d'entre vous une vieille recette que ma grand-mère préparait chaque année (surtout pour elle-même !)

Regardez bien derrière vous si le Sifu n'y est pas et également sous le lit, au cas ou Le Fourbe... on ne sait jamais !

Vous êtes prêt, on y va. C'est la recette de la dinde au whisky :

"Acheter une dinde d'environ 5Kg et une bouteille de whisky; prévoir du sel, du poivre, de l'huile d'olive, des bardes de lard.

Barder la dinde de lard, la saler, poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive.

Préchauffer le four therm, 7 pendant 10 minutes.

- *Se verser un verre de whisky. Le boire.
- *Mettre la dinde au four dans un plat à cuisson.
- *Se verser 2 verres de whisky et les boire.
- *Après un debi-heure, fourrer l'ouvrir et surveiller la buisson de la pinde.
- *Brendre la vouteille de biscuit et s'enfiler une bonne rasade.
- *Après une debi-heure, dituber jusqu'au bour. Oubrir la borte, reburner, revourner, enfin bref, mettre la guinde dans l'autre sens.
- *S'asseoir sur une butain de chaise et se reverdir 5 ou 6 verres de wizky.
- *Buire, non luire, non cuire la bringue bandant 4 heures.
- *Et hop, 5 berres de plus.
- *R'tirer le four de la dinde.
- *Se rebercer une bonne goulée de wiskey.
- *Rabasser la dinde 'l'est tombée bar terre). L'ettuyer et la voutre sur un biai... sur un clat... sur une assiette.
- *Se béter la figure à cause du gras sur le barrelage de la buisine. Ne pas essayer de se relever.
- *Déciver qu'on est bien par derre et binir la mouteille de rhiskey.
- *Plus tard, ramber jusqu'au lit, dorbir ze qui reste de la nuit.
- *Le lendemain matin, prendre un Alka Seltzer, manger la dinde froide avec de la mayonnaise et nettoyer le bordel que vous avez mis dans la cuisine. Durée : une bonne journée."

P.S : Toute ressemblance avec des personnes existantes ou ayant existé serait purement fortuite. L'association dégage toute responsabilité quant aux résultats après la mise en oeuvre de cette recette.

Dominique Rozas





Matériaux de Construction

Bricolage

Pierre Joseph LOUIS

Route d'Avignon
13570 BARBENTANE

Tél.04 90 95 66 61

Fax.04 90 95 66 06

Membres Privilèges

École Thieulâm

Le Pontet

**Médecine Traditionnelle
Chinoise**

Frédéric ODRU

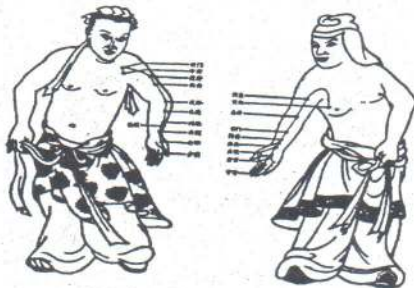
Médecine Manuelle

Acupuncture

(Tuina , Drainage lymphatique)

Amincissement

和
法



Soins à domicile

06.61.73.97.95

sur rendez-vous du lundi au samedi 7h30-18h30



MAISON CONCEPT

MÉDITÉRANÉE

Permis de Construire

Conception de Plans

Métrés - Chiffrage



Chemin Puech de Soulié

30650 SAZE

Tél : 06 09 59 45 07

Fax : 04 90 26 97 96

Un créateur à votre écoute



**AZUR
CONSTRUCTIONS**

GONZALEZ Gérard

LOTISSEMENT LES SUZETTES II

205 RUE DES SUZETTES

84270 VEDENE

TEL: 04/90/23/43/00 FAX: 04/90/23/43/34

PORT: 06/07/55/48/12

