



## ASSOCIATION KUNG-FU LIWUTAI DU QUÉBEC

# LE TAO

Printemps 2003

### MOT DU PRÉSIDENT

Le printemps est là, avec cette nouvelle saison vient aussi une nouvelle énergie. Quel est le rapport entre le printemps et le Kung-Fu ? L'ÉNERGIE. Oui, le printemps amène l'énergie du réveil de notre vitalité et pour en bénéficier il faut faire du Kung-Fu à l'extérieur, seulement par beau temps, afin de bénéficier de l'énergie de la nature, de l'air et du soleil. L'idéal est de pratiquer dans la nature ou dans un parc avec des arbres. Cette pratique extérieure doit être une pratique personnelle, cela veut dire que vous n'êtes pas dans un cours régulier avec votre Sifu. Vous devez vous entraîner seul, ou avec un petit groupe, pour sentir la vitalité énergétique monter en vous. La période du printemps doit vous préparer pour la période de l'été, car l'été est la saison la plus énergisante. Durant l'été, vous devriez avoir vos cours dehors, si possible, sinon au-moins un cours dehors. Si cela est impossible, alors

pratiquez au-moins une fois par semaine à l'extérieur en plus de vos cours réguliers. Revenons au printemps. Le début du printemps est le temps idéal pour aider notre corps à être plus réceptif à cette nouvelle énergie. Comment faire ? Nous devons nettoyer notre système interne : organes internes, notre sang, nos muscles et nos cellules. Nous devons donc faire une cure de nettoyage pour une période de 10 à 21 jours, tout dépend de notre taux de toxines. Nous pouvons trouver dans les produits naturels ou dans les pharmacies tous ces produits pour une bonne cure de nettoyage printanier.

Bonne session de printemps à tous.

Sigung.



## EDITORIAL

### Quand suis-je prêt à affronter la rue?

Bonjour chers membres de l'association. Voilà une question que peuvent se poser des élèves débutants à leurs premiers cours d'arts martiaux, mais n'osent pas demander à leur instructeur.

Souvent, certains élèves croyant que quelques cours, quelques techniques suffisent, s'inscrivent pour une session de deux ou trois mois et quittent. Puis ils se plaisent à dire, à qui veut l'entendre, qu'ils ont déjà fait du Kung Fu et, malheureusement, peuvent même croire que, dorénavant, ils appartiennent à la lignée des Jackie Chan ou Jet Li.

Qu'en pensez-vous? Étaient-ils prêts lorsqu'ils ont quitté?

En fait, les six premiers mois sont consacrés à la mise en forme physique.

À la ceinture orange, l'élève commence à se contrôler techniquement. Avant ce stade, en combat il pouvait se cogner un orteil en même temps que son partenaire, en tentant de donner un coup de pied... Mais si l'on commence à se contrôler techniquement, cela signifie-t-il qu'enfin nous sommes prêts?

Si l'on vous insulte verbalement sur la rue, êtes-vous capable de tourner le dos et de ne pas répondre?

Où est votre esprit cinq minutes après une agression verbale ou une insulte? Avez-vous encore en tête cette agression? Si, oui, c'est que vous n'êtes pas encore prêt. À la ceinture verte, généralement, on commence à acquérir le contrôle physique et mental. En théorie, c'est à ce stade que l'élève est considéré prêt, car son attitude à changé et il est plus réceptif à l'Art. Ne vous en faites pas, même une ceinture noire peut se remettre en question s'il a dévié de ses convictions.

C'est avec la sagesse que l'on est en mesure de désamorcer une agression avant même qu'elle ne le devienne. Bref, être prêt ne signifie pas nécessairement être capable de se défendre, mais être capable d'éviter toute agression.

Pour terminer, je vous laisse avec cette phrase philosophique :

« L'expert en art martiaux est celui qui peut réussir à passer une vie entière sans se battre. »

Bon Kung Fu  
Sifu Réjean Pesant  
Instructeur de Jukido à Laval

## PHILOSOPHIE

**Taoïste** : Fondateur : Lao Tseu , philosophie de base : suivre les lois de la nature et rien n'est vraiment important, il suffit de le faire.

**Confucionniste** : Fondateur : Confucius, philosophie de base : les valeurs morales et une ligne de conduite dans la société.

**Bouddhiste** : Fondateur : Siddhartha Gotama dit Bouddha, philosophie de base : il est possible de trouver la paix intérieure dans cette vie.

Tous ces maîtres ont vécu il y a 2,500 ans



## CHI-KUNG

**Définition :** exercices de respiration en utilisant notre pensée pour faire circuler l'énergie interne. Les exercices de **chi-kung** se pratiquent soit en positions immobiles ou en exécutant différents mouvements lents sans force ou avec force, tout dépendant du but recherché.

### Le chi-kung est divisé en cinq (5) méthodes

**Le chi-kung taoïste** (vise à prolonger la santé, la vie et se fondre dans le Tao).

**Le chi-kung bouddhiste** (vise l'état méditatif et l'illumination).

**Le chi-kung des lettrés** (vise la forme physique et la santé).

**Le chi-kung médical** (vise l'anatomie du corps et la guérisons des maux et maladies).

**Le chi-kung martial** (vise à extérioriser l'énergie interne (chi), par les coups frappés).

## EXAMENS DE CEINTURE

**Sherbrooke :** Le lundi 23 décembre 2002 : Sacha Carrier, Marc Carrier et Francis Carrier ont réussi leur examen de ceinture jaune. Félicitation à tous.

### **Laval :**

Sylvain Giguère	15 février	Brune (ado)
Béatrice Fortin	15 février	Orange (enfant)
Mikhaël Pimparé Fortin	15 février	Orange (enfant)
Vincent Bouchard	15 février	Jaune (enfant)
Benoit Turgeon	15 février	Jaune (adulte)
Guillaume Turgeon	15 février	Jaune (enfant)
Roxanne Benoit	15 mars	Orange (enfant)
Marc-André Hamel	15 mars	Orange (enfant)

**DÉMÉNAGEMENT :** L'école Kung-Fu Liwutai, dirigée par l'instructeur Jean-Noël Mailloux, a déménagé le 17 février dans le sous-sol de l'église St-Esprit jusqu'à la fin du mois de mai. Dès le début juin et jusqu'à septembre, les cours se donneront à l'extérieur, au parc Jacques Cartier.

## **STAGES**

**LAVAL :** Le stage du 6 avril a été reporté au mois de mai et ce fera à l'extérieur dans un parc. LA FORME CHAN QUAN # 2 y sera enseignée. Cette forme se travail en duo. Le stage sera donné par Sigung Marcel Croteau , assisté de son élève ceinture brune Tanya Péréplétova.

**SHERBROOKE :** le dimanche 18 mai aura lieu un stage et une cérémonie spéciale. Il y aura une cérémonie pour devenir Sifu. L'instructeur de Kung-Fu Liwutai Jean-Noël Mailloux se présentera afin de recevoir le titre de Sifu et, part le fait même, recevra le grade de troisième degré de la ceinture noire du Kung-Fu Liwutai. À ne pas manquer, tous sont invités.

**NOUVEAU**

## **SHERBROOKE : STAGE DES EXPERTS**

L'automne prochain aura lieu à Sherbrooke un stage d'arts martiaux regroupant cinq instructeurs d'arts martiaux de différents styles. D'autres nouvelles suivront.

**Le journal le TAO fut réaliser avec la collaboration de l'équipe de Sherbrooke.**

**L'équipe du TAO vous souhaite à tous un bon printemps.**

