

# Saolim Kung-Fu

## Kung Fu (Sao-Lim Hood Khar Pai), Hsing I, Bagua, Taichi

L'association propose une approche de l'art martial s'appuyant sur la pratique du Kung Fu Saolim, du Hsing I, du Bagua, et du Taichi. Au-delà de l'activité physique, l'objectif est la construction d'un schéma corporel par la gestuelle martiale chinoise traditionnelle et la prise de conscience des forces internes permettant de générer le mouvement. Suivant l'assiduité, la régularité et l'investissement, l'entraînement sera bénéfique à la santé puis à la capacité d'autodéfense, à la confiance en soi et à la concentration. Si vous persévérez le développement de la conscience du corps conduit à une forme de méditation en mouvement ; pour certains cela peut-être également un soutien dans la recherche spirituelle.

La pratique consiste en l'apprentissage d'enchaînements puis de leur mise en application. Même si nous n'avons pas tous la perspective martiale le fait d'en garder la perspective oblige à la justesse du geste tant dans sa forme que dans son intensité

Le responsable technique a 40 années d'expérience, après débuts en France avec la pratique du Võ Vietnam et du Saolim, Antar s'est formé en Malaisie auprès du Maître Chinois P'ng Chye Kim, éminent représentant du style Saolim.

A l'instigation de ce Maître, Antar a enrichi sa formation en étudiant en Chine les styles Hsing I, Bagua, Taichi. En France il a fréquenté Maître Wong Tun Ken spécialiste des styles internes.

A la manière de transmission traditionnelle chinoise l'enseignement s'adapte à chacun, il n'est pas rare d'avoir simultanément 5 ou 6 ateliers de pratiques différentes et quelques individualités qui sont présentes pour améliorer une de leurs techniques.

L'approche externe repose sur l'exécution des mouvements à partir des capacités physiques dont chacun dispose, à la manière de tous les sports. L'approche interne s'appuie sur la détente, le relâchement musculaire qui implique découverte du fonctionnement du corps par l'écoute des perceptions dont il faut ensuite suivre l'évolution.

Les deux démarches recherchent le même objectif, se rapprocher d'une mobilité équilibrée, harmonieuse qui se trouve dans sa propre unité.

Dans notre pratique le travail externe et le travail interne se soutiennent, se nourrissent mutuellement.

<https://www.youtube.com/watch?v=nz2B1JUNrCM> un résumé de nos pratiques, dans lequel le Saolim est plus mis en avant.

**Le Sao-Lim Hood Khar Pai** (signifiant province de la chine méridionale, le Fujian, dite SaoLim; branche Bouddhiste) se caractérise par des positions basses pour avoir une forte stabilité et les bras et le haut du corps sont remarquables par leur grande fluidité, générée la mise en mouvement de la totalité du corps. L'esprit de ces mouvements est la contre-attaque en se rapprochant de l'adversaire en veillant à ce que chacun soit d'une grande densité.

Le Saolim, dont l'origine se perd dans la nuit des temps chinois, se transmet par des enchaînements appelés taos (appelés Katas en Japonais). Le travail avec un partenaire permet de comprendre l'utilité, l'utilisation, le contrôle des techniques et le développement des perceptions.

<http://www.saolim.org/spip.php?article29>

**Le Hsing I Chuan ou Xing Yi** (boxe de la forme et de l'intention) appartient à la famille des arts internes, par sa manière de générer le mouvement, malgré les apparences percutantes et explosives et les déplacements en ligne droites ou brisées. Certains chercheurs voient un lien avec le Shaolin, mais ce n'est pas étayer historiquement. <https://www.youtube.com/watch?v=iQZ3xn-Umjl>  
<https://www.youtube.com/watch?v=0HVAUN1pMTs>

**Le Pa Kua Chuan** ou Ba Gua zhang (paume des huit trigrammes), de la famille interne également, entend les mouvements du corps comme ceux d'une spirale qui se tend quand son enroulement se resserre sous l'effet de la gravité et quand elle est relâchée se détend en libérant la force accumulée. Le Ba Gua met l'accent sur le mouvement de vrille générateur, à la fois de stabilité et de puissance.

Décontraction et fluidité sont recherchées en évitant au maximum le recours à la force musculaire pour produire rotations et déplacements circulaires. Les premiers pas en Ba Gua forment une marche circulaire autour d'un point. La paume ouverte est privilégiée et par des rotations suivant celles du corps exploite toutes les possibilités de la main. <https://www.youtube.com/watch?v=0HVR8dyJQc8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=3CKW67aIFhU>

**Le Tai Chi Chuan** ou Taiji quan (boxe du grand faite ou du grand accomplissement), de la famille interne, privilégie lors de l'apprentissage la détente, la fluidité, la continuité, le mot d'ordre est alors « pas de muscle ». Les principes du Pa Kua se retrouvent. La pratique des enchaînements à la fois forme le corps et permet de découvrir comment il fonctionne. Le but est de parvenir au song le relâchement qui garantit la fluidité des mouvements et leur coordination. Une fois la relaxation song installée, le pratiquant va développer le pengjing, force interne qui se révèle dans la coordination de chaque partie du corps tout en restant relaxé. Selon un dicton : « Une partie bouge, tout le corps bouge ; une partie s'arrête, tout le corps s'arrête ». Le pratiquant peut alors aborder des enchaînements plus rapides et comportant des « sorties de force ». Ce sont dans les exercices à deux que l'évolution de la progression est la mieux appréhendée. <https://www.youtube.com/watch?v=CSkID1go8Jk>  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=xSncrvodX4s](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=xSncrvodX4s)

L'apprentissage du maniement des armes (sabre, épée, lance, bâton, ...) dans chacun des styles permet d'approfondir et éprouver la qualité de sa technique.

Montmorency  
95160  
Président(e)  
Solenne Leroy  
Contact

**Tél** : 06 18 98 10 05

**Mail** : [saolim.95160@gmail.com](mailto:saolim.95160@gmail.com)