

Shaolin Wuji 2016 © Novembre

Parfois, le terme masculin est utilisé mais il s'adresse autant aux femmes qu'aux hommes sans préjudice.

Le Gong Fu traditionnel

- Brève description -

Le terme Gong Fu 功夫 désigne l'expression magistrale d'un art atteinte suite à une longue et constante période d'efforts et de concentration dans un domaine spécifique.

Cette expression ne se limite pas aux arts martiaux ou énergétiques ou au mixte des deux, mais à tout autre discipline qui s'exprime en un art en raison de son niveau de réalisation exceptionnelle.

S'adressant aux artistes martiales, l'essence cet article sera concentré sur le Gong Fu utilisant l'art martial (Wu gong 武功) et énergétique (Qi gong 气功) comme expression dirigeante.

Un des aspects significatifs du terme *traditionnel* sera ; la conservation et le respect de l'héritage reçu des maitres aux disciples.

Il y a 2 courants principales de pratique en Chine; l'externe Wai Jia 外家 et interne; Nei Jia 内家。

Pour donner un exemple du Wai Jia 外家; le Shaolin Gong Fu, le Karaté Japonais ou le Kalari Indien, sans s'y limiter, peuvent être considérés comme arts externes.

Pour donner un exemple du Nei Jia 内家; Le Taiji Quan, le Qi gong chinois , le Reiki Japonais et les techniques des Yogis indiens sans s'y limiter, peuvent être considérés comme arts internes.

Malgré la dichotomie de ses deux courants d'expressions, il y a toujours de l'interne dans la pratique externe et de l'externe dans la pratique interne.

Une pratique ou l'autre aura simplement une concentration plus particulière sur une démarche ou sur l'autre dans son cheminement vers la réalisation culminante qui a une appellation différente selon les fondements culturels ; “Ultime sommet, Dao, Zen, Chan, Yoga”.

Se vouer au Gong Fu, dans son apprentissage et sa pratique est un cheminement sans fin ou chaque étape de progrès réalisés au niveau martial et/ou énergétique, infèrent une progression sur la santé physique, mentale, émotionnelle et le développement spirituel.

L'étude du Gong Fu par la pratique martiale (Wu gong 武功) ou énergétique (Qi gong 气功) ou un mixte des deux est de valeur équivalente, la plus grande importance est de poursuivre un système complet en lui même ayant la capacité de guider à l'ultime réalisation exprimée par les maitres.

Le facteur primordial n'est pas un style en particulier mais la ferveur et la sincérité de l'étudiant ainsi que du maitre ou professeur.

Un pratiquant de Gong Fu traditionnel n'est pas un personnage commun ; c'est un individuel qui aspire à la maîtrise de son corps et de son esprit à travers son art.

Cela ne signifie pas que pour entrer dans la pratique du Gong Fu, il faut tout laisser pour s'y consacrer. Juste aimer et graduellement s'y consacrer avec ardeur et enthousiasme en équilibre avec nos différents contextes de vie.

Erik
高仕林

----- English version -----

Shaolin Wuji 2016 © Novembre

Even if the masculine is used to facilitate the writing, this article is addressed for women and man without prejudice.

Brief description on traditional Gong Fu

The term Gong Fu 功夫 means ; the magnificent expression of an art 艺术 that was achieved through long time efforts and concentration in a specific field.

It could be in the field of; Qi Gong (Energy skill), Wu gong (Martial skill), a mixt of them or it could be any other discipline that become an art as result of the high level of achievement.

This article will concentrate on Gong Fu which use martial skill (Wu gong 武功) and/or energetic (Qi gong 气功) as its expression and leading systems.

For the term traditional, one of the meaning would be; the conservation and the respect of the legacy received from masters to disciples. “teachers to students”

There are 2 main current in China; external practice; Wai Jia 外家 and internal practice; Nei Jia 内家。

If we refer to Wai Jia 外家; the Shaolin Gong Fu, the Japanese Karate or the Indian Kalari, without being limited to them, will be considered as external arts.

If we refer to Nei Jia 内家 ; the Tai ji Quan, the Chinese Qi gong , the Japanese Reiki or the Indian yoga technics will be considered as Internal arts, without being limited to them.

Even if these expressions; “Wai Jia/Nei Jia” trace a line between two practices, there is always one family inside the other. It is just that a

practice will focus more on internal or on external to lead to the same “Grand Ultimate, Zen, Chan, Yoga” depending of their cultural roots.

Gong Fu devotion is an unending process where all achievements which show progress in martial skill an/or energy skill, also show progress in physical, mental, emotional health and spiritual development.

Learning Gong Fu through martial skill (Wu Gong 武功) and/or energetic (Qi gong 气功) or a mixt of them, does not matter, what is of the most importance is that the system must be complete within itself and be able to lead to the ultimate realization that has been expressed by the Masters.

The main factor is not the style but the dedication and the sincerity of both the student and the teacher.

A Gong Fu aspirant is not a common individual, it is an evolving master of the body and mind through his art.

It does not mean it needs to drop everything in life to entering the Gong Fu path. Just love it and make some place gradually and work with enthusiasm and will power in balance with your own life situation.

Erik
高仕林