

LE KUNG-FU BAGUA POUR LES MAL-VOYANTS

Le kung-fu Bagua, littéralement "s'accomplir par le travail", est un art martial chinois ancestral complet qui fait appel aux percussions, projections, luxations et torsions", explique Loïc Denis, président de l'association Bretagne Kung-fu.

Au gymnase des Gantelles dans le quartier Patton, à Rennes, "on travaille toujours la main ouverte, c'est spécifique à notre art qui s'appuie sur des saisies mais également beaucoup sur la notion de cercle, de mouvement. On recherche toujours à tourner autour de l'adversaire pour trouver la faille qui permettra de placer l'attaque".

Cette "boîte molle", dite des "8 trigrammes" et variante du Taï Chi est affiliée à la FFKAMA. "Elle se sert de la force



CHRISTOPHE GIMONATO

Art martial chinois, le kung fu Bagua privilégie la relation à l'autre.

de l'adversaire pour le déstabiliser." En pratique, ce sont "les spirales" qui entrent en jeu, "notion abstraite vite appréhendée après une première démonstration".

Bénéfique pour délier les articulations, travailler sa concentration et l'harmonie, le kung-fu Bagua s'ouvre aux déficients visuels. "On ne recherchera pas tant alors l'aspect self-défense que la relation à l'autre, le ressenti, l'approche et le contact avec l'adversaire."

Parce qu'il implique un contact avec les mains de l'assaillant, "l'apprentissage des parades et techniques de défense va sublimer ce contact tactile en invitant le malvoyant, quel que soit son degré de cécité, à se mouvoir dans l'espace, à se percevoir

et prendre confiance en soi".

Cette perception, tout en douceur, travaille l'équilibre du corps, la respiration, et de fait, la gestion du stress lié à la situation.

"Dans ces exercices de poussée des mains adverses – le pushing-hand – tout le corps est sollicité, mais ce sont bien les mains qui vont permettre au non-voyant "d'écouter", de se situer et de localiser l'autre."

S'ouvre alors une fenêtre d'expression où le geste va primer sur la parole. Tout en souplesse et relâchement, le kung-fu Bagua, et ses chorégraphies faussement surfaites, pourront laisser les néophytes perplexes. Pourtant, son efficacité peut être redoutable. Pour s'en convaincre, voir le film "Tigre et Dragon". Sans les sabres.

CONTACT : ASSOCIATION BRETAGNE KUNG-FU BAGUA - LOÏC DENIS, 02 23 30 17 96.