

Mémoire de 1ere année
de Kung Fu

ECOLE D'ART MARTIAL

PLEINE CONSCIENCE CORPORELLE



PAR

Le souffle retrouvé : mon chemin vers le Kung Fu

"Il faut prendre du temps pour soi " une phrase que je ne comprenais pas!

Je l'entendais partout mais j'avais du mal à en saisir le sens caché.

Mon corps me parlait constamment, et sa langue était celle de l'épuisement.

Depuis 2009, il était passé par différentes épreuves : des études supérieures pleines de stress, une maladie chronique, un mariage toxique, une opération, 2 grossesses...Il subissait en silence et veillait toujours à patienter face à l'épreuve, ce qui l'importait c'était de me soutenir et de les surmonter.

En 2019, je me suis rendu compte que j'étais enveloppée d'une cape très lourde: celle de la dépression, qui m'étouffait au quotidien et aspirait toute mon énergie, au point de ne plus sentir mon corps. Le confinement a marqué le début de mes explorations sur le bien-être et l'importance du corps, des sujets auxquels les tâches du quotidien m'empêchaient de me consacrer auparavant.



Avant de franchir les portes du dojo, je me sentais comme une flamme vacillante, menacée de s'éteindre sous le poids d'une fatigue sourde et persistante. Il ne s'agissait pas seulement d'une lassitude physique, mais d'une sorte d'engourdissement généralisé, une sensation que mon énergie vitale s'amenuisait jour après jour.

Le miroir me renvoyait l'image d'une personne que je ne reconnaissais plus tout à fait, une jeunesse perdue, une silhouette fatiguée, alourdie par les épreuves de la vie. Je sentais le besoin urgent de réveiller cette force endormie, de raviver la flamme, de redonner à mon corps et à mon esprit le dynamisme qu'ils avaient perdu.

Dans ce contexte de désarroi, l'idée du Kung Fu est apparue comme une évidence, presque une nécessité. J'avais besoin de me confronter à un défi, de me prouver que mon corps, malgré sa lassitude apparente, était capable de bien plus.

Mon objectif était de repousser ses limites, de le soumettre à une discipline exigeante, de voir s'il pouvait s'adapter, se renforcer, se transformer.

L'aspect physique était primordial, mais j'étais aussi attirée par la dimension mentale indissociable des arts martiaux. Je savais que le Kung Fu n'était pas qu'une simple suite de mouvements ; c'était une école de persévérance, de concentration, de maîtrise de soi.

La promesse de devoir me présenter régulièrement, de respecter un engagement envers moi-même et ma professeur, était aussi un moteur puissant. C'était une façon de reprendre le contrôle, de me fixer des objectifs concrets et de m'y tenir, jour après jour.



De Mulan à ma propre force intérieure : reconstruire l'estime de soi

Mon admiration pour Mulan, bien au-delà du simple attrait pour son histoire, a joué un rôle déterminant dans ma décision. Son courage, sa détermination, sa capacité à se forger un caractère inébranlable face à l'adversité, résonnaient profondément en moi.

Mulan n'était pas seulement une guerrière ; elle était le symbole de la transformation, de la jeune femme timide qui découvre sa force intérieure et s'affirme. Cette image de résilience était une source d'inspiration et de direction pour moi.

Car au fond de moi, la confiance était une denrée rare.

Les épreuves personnelles, qu'il s'agisse d'un divorce ou d'une relation toxique, avaient érodé ce qui restait de mon estime de moi. Je me sentais vulnérable, incertaine de ma valeur et de ma capacité à surmonter les obstacles.

Le Kung Fu s'est alors imposé comme un chemin vers la reconquête de cette estime. J'étais persuadée que l'apprentissage d'un sport aussi exigeant qu'élégant, qui demandait à la fois force et grâce, rigueur et fluidité, me permettrait de me redécouvrir.

Chaque posture maîtrisée, chaque mouvement exécuté avec précision, chaque goutte de sueur versée deviendrait une preuve tangible de ma progression, non seulement physique, mais aussi mentale. L'idée de gagner en assurance, de me sentir plus forte, plus ancrée, plus capable de faire face, était une motivation profonde.

Ce n'était plus seulement une question de sport, mais de renaissance personnelle, une quête pour retrouver ma propre version de Mulan, une version plus forte, plus sereine, et surtout, plus confiante.

Bilan de ma Première Année de Kung-Fu : Une Renaissance Corporelle et Mentale

Ma première année de Kung-Fu a été bien plus qu'une simple initiation ; ce fut une véritable renaissance pour mon corps et mon esprit. En quelques mois, j'ai eu la chance de relancer l'énergie dans mon organisme, retrouvant une sensation de corps plus vivant et vibrant à chaque instant.

Chaque séance du samedi était une découverte, apportant son lot de nouvelles sensations et d'apprentissages. Des Ji Ben Gong aux exercices de renforcement martial, ou encore au combat, la diversité des entraînements m'a permis de progresser constamment. J'ai notamment remarqué une nette amélioration de ma concentration durant la pratique, une capacité qui s'est révélée précieuse dans d'autres aspects de ma vie.

Le chemin n'a pas toujours été linéaire. Certains jours, un trop-plein d'énergie ramenait à la surface des émotions enfouies, nécessitant l'apaisement et le contrôle régit par mes cours de Tai Chi. D'autres fois, mon corps appelait à l'aide, en manque d'énergie, mais chaque défi renforçait ma détermination.



Au fil des mois, j'ai pu tisser des liens entre ma pratique du Tai Chi et celle du Kung-Fu, réalisant à quel point ces deux disciplines se complètent. L'une (le mental) nourrit l'autre (le physique), permettant un meilleur contrôle des gestes et une compréhension plus profonde de leurs principes.

Les cercles de début de séance étaient un véritable plaisir, des moments privilégiés pour renforcer la cohésion de groupe et centrer notre énergie en vue d'honorer la pratique à venir. J'ai également eu la chance d'être l'élève d'une professeure exceptionnelle. Ses enseignements ont été une source d'inspiration constante, et son énergie contagieuse m'a profondément marquée. C'est un honneur d'avoir pu apprendre à ses côtés.

Aujourd'hui, mon corps est pleinement vivant et aspire à poursuivre cette voie. Je suis impatiente de continuer à évoluer et de découvrir les innombrables trésors que le Kung-Fu a encore à m'offrir.



La Discipline : Pilier Fondamental du Kung-Fu Traditionnel

Le kung-fu traditionnel n'est pas seulement une série de techniques de combat ; c'est une voie de développement personnel où la discipline joue un rôle central. Elle n'est pas une contrainte, mais plutôt un cadre structurant qui permet l'épanouissement physique, mental et spirituel du pratiquant.

La Discipline Physique : Maîtrise du Corps

Dans la pratique du kung-fu, la discipline commence par le corps. Les répétitions incessantes de postures, de mouvements et de formes visent à forger une mémoire musculaire, une force et une souplesse indispensables.

Cette discipline physique se manifeste par :

- La régularité de l'entraînement : Pour progresser, il est impératif de s'entraîner régulièrement, même lorsque la motivation fait défaut. C'est la constance qui permet de surmonter les difficultés et d'acquérir de nouvelles compétences.
- La rigueur des gestes : Chaque mouvement, chaque position a une raison d'être et doit être exécuté avec précision. La discipline ici est de ne pas se contenter d'une approximation, mais de chercher la perfection du geste, ce qui demande patience et persévérance.
- Le dépassement de soi : L'entraînement est souvent exigeant, physiquement et mentalement. La discipline pousse à repousser ses limites, à endurer la fatigue et la douleur pour atteindre un niveau supérieur de performance.



La Discipline Mentale : Forge de l'Esprit

Au-delà de l'aspect physique, la discipline imprègne profondément la dimension mentale du pratiquant de kung-fu. Elle est essentielle pour cultiver un esprit clair, concentré et résilient.

Cela implique :

- La concentration et la focalisation : Pendant l'entraînement, la discipline mentale permet de rester entièrement présent, de ne pas se laisser distraire par des pensées parasites. C'est cette concentration qui rend l'apprentissage efficace et les mouvements fluides.

- La persévérance face aux obstacles : L'apprentissage du kung-fu est semé d'embûches. Certains mouvements peuvent sembler insurmontables, la progression peut être lente. La discipline mentale permet de ne pas abandonner, de maintenir l'effort et la motivation malgré les frustrations.
- Le respect des règles et des traditions : Le kung-fu traditionnel est ancré dans une longue histoire et des principes éthiques. La discipline mentale inclut le respect du maître, des anciens, des règles de l'école et de l'étiquette. C'est une marque d'humilité et de reconnaissance envers la lignée.

Le Kung-Fu : Une Discipline de Vie

Le kung-fu ne se limite pas aux murs du dojo ; il influence profondément la vie quotidienne de ceux qui le pratiquent avec engagement. C'est une discipline de vie qui façonne le caractère et les valeurs.

Les leçons de discipline apprises pendant l'entraînement trouvent des échos dans tous les aspects de l'existence :

- La gestion du temps et l'organisation : La régularité de l'entraînement incite à une meilleure organisation du temps, à la planification et à la priorisation. Ces compétences sont directement transférables à la vie scolaire, professionnelle ou personnelle.
- *La résilience face à l'adversité : La capacité à persévérer malgré la difficulté, développée sur le tapis, aide à faire face aux défis de la vie avec plus de force et de détermination. Les échecs ne sont plus des arrêts, mais des opportunités d'apprentissage.
- Le respect et l'humilité : Le respect enseigné dans la pratique du kung-fu se traduit par des relations plus harmonieuses avec autrui, une meilleure écoute et une plus grande humilité face aux succès comme aux échecs.
- *La maîtrise de soi : Le contrôle des émotions, la patience et la capacité à prendre des décisions réfléchies, fruits de la discipline mentale, se reflètent dans une meilleure gestion du stress et des conflits.

Le Kung-Fu comme Voie d'Épanouissement Personnel

En fin de compte, la discipline au sein du kung-fu traditionnel n'est pas une fin en soi, mais un moyen d'atteindre un épanouissement plus profond.

Elle permet au pratiquant de :

- Développer une meilleure connaissance de soi : En repoussant ses limites, le pratiquant découvre ses forces et ses faiblesses, apprend à mieux comprendre son corps et son esprit.
- Forger un caractère fort et vertueux : La discipline cultive des qualités comme la persévérance, le courage, l'intégrité et la patience, qui sont des atouts précieux dans tous les aspects de la vie.
- Atteindre un équilibre et une harmonie : En intégrant les aspects physiques et mentaux de la discipline, le kung-fu favorise un équilibre entre le corps et l'esprit, menant à une plus grande paix intérieure et un bien-être général.