



Le savoir-faire martial et l'entraînement au kung-fu qui y est pratiqué ont fait que la Grue Blanche est reconnue comme l'un des styles martiaux les plus efficaces du Sud de la Chine. Ce style est comme une belle fleur éclatante qui pousse dans les jardins du *Wushu* chinois (c-à-d. l'ensemble des arts martiaux). L'art de la Grue Blanche met fortement l'accent sur l'entraînement du Yi (c-à-d. le mental réfléchi, par opposition au mental émotionnel) et du

chi

(Qi) interne, en favorisant l'utilisation du

Yi

pour guider le

chi

, car l'endroit que peut atteindre le

Yi

, le

chi

l'atteint aussi, et lorsque le

chi

est manifesté, le respect est inspiré. Ce style comporte en outre un grand nombre de techniques de mains travaillées sur le thème "Bouger les mains doucement et frapper la cible avec puissance". Il est spécialisé dans l'émission d'un

jin

"vibrant comme l'élastique"; les pas y sont légers, agiles et fermes.

Le chi-kung de la Grue Blanche ne sert pas seulement à manifester le *jin*. L'importance qu'il accorde aux mouvements de la colonne vertébrale et du thorax en fait une discipline très efficace pour le maintien et l'amélioration de la santé. Il faut savoir que de nombreuses maladies sont provoquées par le manque d'entretien du tronc. Le chi-kung doux de la Grue Blanche s'est toujours avéré parmi les plus efficaces pour renforcer et accroître la vitalité du tronc.

Le style de la Grue Blanche est très différent de la plupart des autres styles martiaux. Les séquences qui y sont enseignées sont construites sur la base de schémas de mouvements destinés à exprimer le *jin*, plutôt que sur les techniques proprement dites. Toutefois, de

Théories du chi-kung de la Grue Blanche

Écrit par

Jeudi, 14 Octobre 2010 07:20 - Mis à jour Jeudi, 14 Octobre 2010 08:32

nombreuses techniques peuvent découler de chacun de ces mouvements ou schémas de mouvements du *jin*. La qualité, la profondeur et la quantité des techniques qui peuvent en découler dépendent uniquement de la profondeur de votre compréhension et de votre capacité à ressentir l'essence de chacun de ces mouvements ou schémas d'expression du *jin*. Si vous ne saisissez pas bien cette base, l'art que vous pratiquerez ne pourra être que superficiel et inefficace. [Le Dr Yang](#) a pratiqué le kung-fu de la Grue Blanche depuis sa plus tendre enfance. Il a conduit parallèlement une étude et des recherches approfondies sur le style ancestral de la Grue Blanche.



Découvrez l'ouvrage [Kung-fu Shaolin puissance martiale et chi-kung](#) du Dr YANG Jwing-Ming