

En ce week-end du 30 novembre et 1er décembre, la commune de Vitry-sur-Seine accueillait le dernier stage de cette année 2013 organisé par la Fédération de Vo Co Truyen Vietnam de France. Deux de nos pratiquants y ont participé pour acquérir de nouvelles connaissances sur les approches internes des arts traditionnels vietnamiens ...

Une soixantaine de participants étaient présents sur le week-end pour bénéficier des enseignements des Maîtres Philippe Dang-Van-Sung, Damhy Ou et Huynh Chieu Duong (cités dans l'ordre de leurs interventions). Le programme de cette année était axé sur les techniques respiratoires et leur application pour la santé et les arts martiaux.

Philippe Dang-Van-Sung a mené la première intervention en débutant par une révision des "8 trésors", exercice de Khi Cong traditionnel vu lors de l'édition précédente de ce stage. Les pratiquants ont ensuite travaillé les respirations de base avant d'aborder le principe du dos-rond/dos-plat. Ce principe a ensuite été appliqué sur quelques techniques de combat en guise d'illustration. En effet, ce principe est en fait applicable à toute technique, enchaînement, déplacement, ...

Damhy Ou a pris le relais avec l'apprentissage des formes Khi Cong du tigre et du cerf, suivies par des exercices de mains collantes. Les stagiaires ont ensuite pu apprendre la marche de l'ours, très pratique face à un adversaire avantagé physiquement. Tous ont d'ailleurs pu le constater lors des exercices d'application qui ont suivi. Après ces exercices ayant fortement sollicité le corps, Maître Ou a enseigné ces techniques de massages afin de détendre celui-ci. En grand amateur de cuisine, il a également transmis aux adultes quelques recettes aux ingrédients ayant des vertus bénéfiques pour les petits maux de la vie courante.

Huynh Chieu Duong a ensuite pris le relais. Venant spécialement de Bruxelles pour cette occasion, il a transmis les exercices respiratoires les plus courants dispensés dans les écoles de la région d'Ho-Chi-Minh-Ville. Pratiqué au début de chaque séance comme c'est le cas au Vietnam, ceux-ci permettent de nettoyer et de renouveler l'énergie du corps afin d'être dans des conditions de travail optimum. Maître Huynh a également transmis quelques exercices de massage utilisables en fin de séance pour évacuer les tensions.

Pour clôturer ce stage, Maître Dang-Van-Sung, a repris la main avec tout d'abord une révision des respirations de base enseignées en tout début de stage. Les pratiquants ont ensuite pu

Stage arts internes FVCTVNF 2013

Écrit par Nicolas Dufailly

Lundi, 02 Décembre 2013 20:17 - Mis à jour Mardi, 10 Décembre 2013 22:57

réviser à nouveau ces exercices, en y intégrant toutes les autres technique vues sur le week-end, et, pour assurer la continuité et la complémentarité du stage interne précédent, certaines techniques travaillées à l'époque sur le thème des cercles et spirales.

Chacun, enfants (très présents par ailleurs) comme adultes, sont donc repartis de ce stage avec un bagage considérable à travailler lors des prochaines séances, et tous attendent avec impatience le prochain rendez-vous.

Toutes les photos de ce stage sont disponibles sur le site de la [Fédération de Vo Co Truyen Vietnam de France](#)