

A.B.B.A. France NEWS

Mensuel de l'Académie Internationale d'Arts
Martiaux Asiatique

MARS 2001

N°1

Sommaire

- A.B.B.A. en bref
- Qu'est-ce que le Kung-Fu ?
- Le Kung-Fu aujourd'hui
- Signification de l'emblème
- Interview du mois
- Parole aux élèves
- Santé : gérer son stress
- Stage Shaolin à Gonesse
- Divers/les bonnes adresses



Editorial

En ce début du 3^{ème} millénaire, l'Académie Arménienne Internationale des Ceintures Noires a enfin trouvé opportun de procéder à la parution de son journal intitulé « A.B.B.A. NEWS ».

Ce dernier, destiné aussi bien aux pratiquants débutants que confirmés, fera connaître les activités martiales et médicales pratiquées au sein de notre Ecole.

Ce nouveau journal se veut être la porte d'entrée dans un monde particulier que représente celui très prisé des arts martiaux sous un aspect tant socioculturel que sportif. Son objectif est de montrer de surcroît de quelle manière ils s'intègrent parfaitement et s'appliquent harmonieusement dans la vie de tous les jours par tout un chacun en tant que mode de vie.

Par conséquent, des sujets aussi divers que variés correspondant à tout public (enfants et adultes) seront abordés.

« A.B.B.A. NEWS » traitera de très nombreux thèmes, à savoir entre autre celui de la **santé** (auto-massage chinois, règle de diététique, technique d'accupressions...), des **arts martiaux internes** (Tai-Chi-Chuan ou Qi-Qong), des **arts martiaux externes** (Kung-Fu Shaolin et Self-Défense), celui des **armes de shaolin** et bien d'autres.

Nous aurons également une rubrique consacrée à nos pratiquants eux-mêmes dans laquelle vous découvrirez régulièrement le portrait d'un ou d'une élève.

En résumé, vous découvrirez tout au long des différents articles parus dans les numéros successifs toute la richesse tant technique que philosophique des arts martiaux enseignés dans notre Ecole sans oublier bien évidemment de faire état des événements passés, en cours et ceux à venir.

A.B.B.A. en bref

A.B.B.A ou Armenian Black Belts Academy est la première et seule Ecole arménienne d'arts martiaux asiatique existant, fondée par Maître Garo KEBABDJIAN à la fin des années 80 au Moyen Orient. L'Ecole de l'A.B.B.A. regroupe à ce jour plusieurs milliers d'élèves à travers le monde.

Aujourd'hui, ABBA, qui jouit d'une réputation internationale, est présente dans de nombreux pays comme le Liban, la Grèce, le Canada, l'Arménie, le Kharabagh, les Etats-Unis et la France et de manière générale dans les pays à forte concentration arménienne. En France, l'enseignement des art martiaux et notamment du Kung-Fu au travers de A.B.B.A a été effectif depuis 1986. Devant l'engouement des pratiquants, l'Ecole a été officiellement créée en 1994 au travers d'une association loi 1901, faisant ainsi de celle-ci la première école arménienne d'arts martiaux reconnu dans notre pays. Ce club comprend actuellement une centaine d'élèves âgés 5 à 69 ans.

Champion du monde de Kung-Fu, titulaire de plusieurs doctorats assortis des plus hauts diplômes dans le domaine des art martiaux (GODAN par la « Seishinkan International Martial Arts Federation of Shaolin Ji Kanshin Ryu ») et élu meilleur entraîneur de Kung-Fu de la Fédération Internationale des Ceintures Noires - I.B.B.A. - à Washington D.C., Master Garo est reconnu à l'échelon mondial, des Etats-Unis à la Chine via l'Europe. L'objectif d'A.B.B.A. est d'initier les élèves à différentes disciplines martiales asiatique comme le Kung-Fu traditionnel et moderne, le Taï-Chi-Chuan, le Qi-Qong (art de la respiration), la Self-Défense, Chin Na (art redoutable des luxations) la médecine traditionnelle sino-japonaise (massage chinois, shiatsu, moxibustion, digitopuncture...)

Cette reconnaissance est le résultat de la richesse de son enseignement tant philosophique que martial et de ses compétences qui ont permis à l'Ecole d'atteindre aujourd'hui une dimension mondiale. Aujourd'hui, en France, A.B.B.A. est concentrée en région parisienne et possède une branche sur Arnouville et une autre sur Alfortville. Nous remercions à ce titre la Maison de la Culture Arménienne d'Alfortville ainsi que la section Astrig d'Arnouville de la Croix Bleue des Arméniens de France pour leur soutien inconditionnel à notre Ecole.

En effet, l'Ecole de l'A.B.B.A. représente officiellement l'Académie de WUSHU SHAOLIN de la province de MENGZHOU (Chine populaire), le QUIMETAO INTERNATIONAL du Docteur Jian Liu Jun et l'Ecole de DAO YIN YANG SHENG GONG (Chine). Elle possède en outre un accord de coopération avec l'Université d'Education Physique de Pékin (Beijing University of Physical Education (CHINE). Nous attendons l'ouverture prochaine d'une nouvelle section sur Marseille.

La notoriété grandissante de l'Ecole A.B.B.A. France lui a permis d'être sélectionné pour participer en démonstration chaque année au salon européen d'arts martiaux qui a lieu au Parc Floral de Vincennes devant 20 000 spectateurs présents sur tout un week-end.

L'équipe enseignante est composée en France de :

- Christophe TOPALIAN / Président fondateur de A.B.B.A. France, Chef Instructeur, de l'Ecole, Responsable Technique Européen, Diplômé d'Etat et Instructeur Fédéral (FFKAMA).
- Jean-Michel GIORGI / Instructeur de Kung-Fu, de Self-Défense et de Tai-Chi-Chuan, co-fondateur de l'Ecole et Instructeur Fédéral (FFKAMA).
- Grégory RUSDIKIAN / Instructeur de Kung-Fu et co-fondateur de l'Ecole.
- Harout BARBARIAN / Instructeur de Kung-Fu, expert de Taï-Chi-Chuan et co-fondateur de l'Ecole.
- Bardig KOUYOUMDJIAN / Instructeur de Kung-Fu et co-fondateur de L'Ecole.
- Sarkis JABARIAN / Instructeur de Kung-Fu et co-fondateur d'A.B.B.A. International.

Qu'est-ce que le Kung-Fu ?

Dans sa traduction littérale, le mot chinois « Kung-Fu », désigne celui qui est parvenu à la maîtrise absolue de son art, soit in spécialiste d'une discipline précise. Kung-Fu n'évoque donc initialement rien de plus qu'un travail parfait, en voie d'accomplissement, et ce dans n'importe quel domaine. Le terme se réfère à un excellent niveau et l'on peut par conséquent avoir, par exemple, un « bon Kung-Fu » dans l'art culinaire, celui de la peinture ou encore la musique.

Mais au cours des siècles, le sens de ce mot s'est altéré, si bien que le Kung-Fu désigne désormais celui à qui, une éducation et des exercices spécifiques ont permis d'atteindre un haut niveau dans la maîtrise de l'art du combat, un art armé de la précision d'une science. Ainsi, Kung-Fu est devenu un terme générique recouvrant une multitude de techniques de combats pratiquées avec ou sans armes.

De même, le travail des siècles a modifié la technique du Kung-Fu (puisque'il existe aujourd'hui plus de 400 styles de Kung-Fu), différentes écoles se sont alors succédées afin de transmettre leur enseignement de cette discipline martiale d'origine indochinoise.

Cette évolution a donné naissance à deux écoles ou deux courants principaux :

- l'école de la force interne ou douce (Nei-Chia)
- l'école de la force extérieure ou dure (Wei-Chia).

Le style de notre école, basé sur des techniques traditionnelles, appartient à l'école de la force douce et s'intitule KUNG-FU TAI NUI CUN. La particularité de celui-ci est qu'il assortit l'art martial proprement dit d'un mode de vie particulier.

Que représente le Kung-Fu aujourd'hui ?

Depuis ses origines, remontant au 5^{ème} siècle de notre ère et jusqu'à la première moitié du XX^{ème} siècle, le Kung-Fu, de par sa nature et sa raison d'être était destiné à se défendre contre les oppresseurs de la Chine de l'époque voire même à les tuer.

Au XX^{ème} siècle, le Kung-Fu et par conséquent sa pratique s'est vu être interdit sous le joug du fameux timonier Mao Tsé TOUNG, lequel considérait qu'il s'agissait d'un héritage culturel de la Chine ancienne avec lequel il fallait rompre les liens.

La raison en était que ce dernier craignait un soulèvement populaire contre le pouvoir en place et que cette éventuelle effervescence aurait été endurcie par une pratique massive du peuple chinois de cet art martial.

La timide réhabilitation de certaines valeurs traditionnelles après la mort de Mao, redonné une nouvelle impulsion au Kung-Fu chinois à condition toutefois qu'il soit conçu et enseigné comme une simple activité culturelle et sportive.

Cet état d'esprit engendra une nouvelle forme de pratique désormais encrée dans les mentalités chinoise, connu sous l'appellation de WU SHU, art qui possède aujourd'hui une connotation davantage artistique que martiale.

A l'heure actuelle, des millions de chinois, sans distinction de sexe ou d'âge, pratiquent assidûment l'art du Kung-Fu. Mais le XX^{ème} siècle a été également le siècle où le Kung-Fu connaît sa plus grande diffusion à l'échelle planétaire, son enseignement ainsi que sa pratique se sont considérablement répandus.

En effet, des clubs, des écoles et universités ont été créées dans de nombreux pays par les maîtres venus d'Asie.

Aujourd'hui, le Kung-Fu n'est plus considéré uniquement comme un art martial au sens strict du terme, sa signification est transcendée au profit d'une acception plus large qui fait de cet art multi-millénaire :

- 1/ un exercice physique,
- 2/ une technique de combat redoutable, réaliste et très élaborée,
- 3/ une philosophie,
- 4/ une médecine,
- 5/ ainsi qu'un art assorti d'un mode de vie particulier.

Signification de l'emblème de notre Ecole




L'emblème que voici comporte différents éléments tous sciemment choisis et comportant une signification que l'on va mettre en exergue très sommairement. En effet, les sept éléments que comporte cet emblème sont :

- les deux montagnes représentent pour la plus haute d'entre elle le mont ARARAT (qui culmine à 5165 mètres) et le Mont Massis (900 m) qui représentent le symbole de l'Arménie.
- Les deux animaux, à savoir l'Aigle et le Lion représentent d'une part l'emblème de l'écu de l'Arménie et d'autre part sont chacun les rois dans leur domaine respectifs, à savoir, le lion est le roi des animaux sur la terre, tandis que l'aigle représente le roi des prédateurs dans le ciel. Terre et ciel étant à la fois opposés et complémentaires.
- à ce titre, ces deux animaux étant opposés mais complémentaires, se saluent mutuellement, ce qui crée et représente un certain état d'équilibre et d'harmonie.
- le Yin et le Yang, représente très sommairement la dualité et la complémentarité de chaque chose existant sur cette Terre, ainsi, toute chose aurait son contraire ou son opposé, mais les deux extrêmes seraient indispensables l'un pour l'autre, ce qui serait la condition sine qua non à l'instauration ainsi qu'à la préservation d'une certaine osmose et harmonie e vie.
- le cercle représente à la fois une ceinture noire, d'où l'intitulé de notre Ecole, et aussi la vie ou symbole de l'infini, car toute chose vivante est ronde (la Terre est ronde, le soleil aussi, le cerveau humain possède une forme quasi analogue...)
- enfin le sigle lui-même qui signifie Armenian Black Belts Academy ou Académie Arménienne des Ceintures Noires.



Interview de Christophe TOPALIAN Fondateur et Instructeur Principal de l'Académie

Age :	30 ans	
Profession :	Conseiller Financier	
Etude/Formation :	DESS Conseil Juridique pour les collectivités locales	
Diplômes :	<ul style="list-style-type: none">- Instructeur Fédéral,- Diplômé d'Etat (BEES 1° degré)- Brevet National de Premier Secours (BNPS) et AFPS- Diplômé de l'Intl Black Belts Association (USA)- Diplômé de l'Armenian Black Belts Academy- Instructeur International de Kung-Fu et de Self-Défense- Représentant pour l'Europe du style TAÏ NUI CUN- Diplômé de l'Institut du QUIMETAO International- Professeur de Tai-Chi-Quan styles Chen shaolin et yang- Professeur de Qi-Qong médical et martial	

Depuis combien de temps pratiques-tu le Kung-Fu ?

Depuis l'âge de 11 ans. J'ai en effet commencé tout jeune car j'ai eu la chance d'avoir un oncle ceinture noire de judo qui nous a initié à cette discipline très tôt, ce qui a développé en mes frères et en moi une vocation orientée sur les arts martiaux. De même, ma précocité dans le domaine des arts martiaux m'a poussé à enseigner dès l'âge de 15 ans.

Quel est ton niveau ?

Je suis ceinture noire première dan au niveau de la fédération, mais mon niveau est plus élevé dans le cadre du style traditionnel que j'enseigne.

Mais on ne peut pas vraiment parler de niveau ou grade dans les arts martiaux notamment traditionnel, ce qui est le cas dans notre Académie d'arts martiaux, car cela ne veut rien dire objectivement.

Cependant nous distinguons cependant différentes catégories de personnes, à savoir les élèves (se sont ceux qui apprennent ou étudient le Kung-Fu), les élèves avancés, les assistants du professeur qui encadrent en partie les cours ainsi que les entraîneurs, habilités par l'instructeur principal et en son nom à enseigner le Kung-Fu ou diverses disciplines martiales.

Trois mots pour définir le Kung-Fu et pourquoi ce choix ?

Persévérance / Maîtrise / Education

Persévérance, car le Kung-Fu nous incite à nous dépasser pour viser un niveau d'autosatisfaction optimal ce qui fait intervenir en outre comme facteur de progression la volonté et la détermination ; **Maîtrise**, car c'est la signification même de cette discipline martiale, autrement dit il s'agit d'une pratique qui permet la maîtrise d'un art, soit ici celui du combat sans employer la force dure et enfin **Education**, car la pratique du Kung-Fu contribue inévitablement au développement tant physique que mental du pratiquant, ce qui lui confère donc une progression à la fois interne et externe.

Qu'est-ce qui t'a motivé à pratiquer cet art martial ?

C'était mon entourage car je connaissais de nombreuses personnes pratiquantes d'arts martiaux. Leur incitation m'a conduit par conséquent à m'adonner également à la pratique de l'un d'entre eux et mon choix s'est très rapidement orienté vers l'art qui correspondait le plus à mes aspirations, soit le Kung-Fu. J'ai tout d'abord choisi cette voie car j'étais fasciné par les prouesses physiques que développaient cette pratique, puis par la philosophie et la richesse technique véhiculées au travers de cet art martial qui date de plus de 4000 ans et qui se veut être le « Père des arts martiaux ».

Quels sont tes projets ?

Je travaille afin de développer de nombreuses sections à travers la France dans un premier temps puis en Europe dans un deuxième temps. Actuellement, nous avons une section sur Arnouville, Alfortville, Marseille, et nous chapeautons la branche grecque d'ABBA.

De plus, je vais prochainement intégrer le domaine de la compétition afin que les élèves d'ABBA puissent s'exprimer avec leur langage martial parmi d'autres pratiquants de divers clubs et pourquoi pas par la force des choses former aujourd'hui de nouveaux athlètes martiaux qui seront les champions de demain.

Parallèlement à cela, ABBA continue à développer les relations avec la Chine et notamment le Temple de Shaolin afin de permettre aux élèves de puiser leur source auprès du lieu originel où commença indiscutablement l'histoire des arts martiaux.

Quel est ton mot de conclusion ?

ABBA prend aujourd'hui de plus en plus d'ampleur sur le plan international et de ce fait sa notoriété subit une évolution croissante. Ceci est d'autant plus significatif que les prochains championnats du monde de Kung-Fu auront lieu en octobre 2001 à Erévan (ARMÉNIE), sous le parrainage de l'Académie Internationale d'Arts Martiaux Asiatique, soit A.B.B.A. International.

Concernant les élèves, je les encourage à persévérer dans leurs pratiques martiales tout en continuant à maintenir une certaine harmonie avec leur vie personnelle, familiale, scolaire et amical. Leur progression dans l'art du Kung-Fu passe par une bonne éducation scolaire ainsi qu'un équilibre familial réel.

Parole aux élèves

La section des enfants débutants en Kung-Fu, tous âgés de 7 à 11 ans, a souhaité faire part aux lecteurs leurs ressentis par rapport à la pratique de cet art martial.

« A.B.B.A. nous apporte une certaine sérénité ainsi que la possibilité de s'entraîner dans un cadre à la fois arménien et sain. Depuis que nous pratiquons le Kung-Fu, nous nous sentons plus en sécurité dans la rue ou à l'école.

Etant la base des arts martiaux, le Kung-Fu nous apprend à être souple, plus fort, dynamique, plus éveillé et moins timide. De plus, notre motivation est telle que nous nous entraînons quotidiennement et révisons ainsi à la maison pour avoir moins de difficultés le jour du cours et donc progresser plus vite.

A l'Académie A.B.B.A., nous avons appris que pour maîtriser un combat, il fallait être à la fois souple et fort ; d'ailleurs, notre salut représente ces deux caractéristiques.

Il ne faut jamais utiliser le Kung-Fu à tort, autrement dit pour nuire à autrui, mais il faut en faire usage seulement pour se défendre, car le Kung-Fu comme tout autre art martial est conçu pour cela.

Alors, un bon conseil, apprenez cet art martial : le Kung-Fu ».

Alicia KECHICHIAN et Gary AYDIN.

Stage Exceptionnel !!

A.B.B.A. organise pour la première fois un stage de kung-fu dirigé par SHI DE YANG, moine Instructeur Principal du Temple de Shaolin.

Cet événement exceptionnel a lieu sur la commune de Gonesse et s'adresse à tous les pratiquants d'arts martiaux quelque soit leur niveau.

Dimanche 25 mars 2001 de 9 h00 à 18h00 au Gymnase Caron (Collège Robert DOISNEAU) 95500 Gonesse.

Pour tous renseignements, réservations et inscriptions, contacter Christophe TOPALIAN au 01.39.87.27.16 ou au 06.85.67.74.45.



Moine de Shaolin SHI DE CHENG

Rubrique santé

Nous allons à chaque numéros traiter des sujets en relation avec le domaine de la santé en proposant des techniques ou moyens de lutter contre telle ou telle pathologie qui détériorent au quotidien notre forme tant physique que mentale.

Ce premier numéro sera consacré à un thème qui touche de près tout un chacun dans notre quotidien et qui possède un effet inhibitif sur notre santé, il s'agit du stress ou comment gérer et maîtriser aisément cet élément gênant.

Il s'agit de techniques simples et très efficaces.

Protocole d'exécution de la technique.

Cette technique de base peut s'effectuer en position assise ou allongée.

Technique assise :

1/ s'asseoir sur une chaise, le dos bien droit et les mains posées sur chaque genou.

2/ fermer les yeux et essayer de se calmer mentalement.

3/ effectuer ce qu'on appelle communément la respiration abdominale normale, c'est-à-dire respirer par le ventre.

4/ pour ce faire, à l'inspiration, il faut gonfler le ventre et le rentrer à l'expiration.

5/ il faut rester concentré sur le ventre.

Technique allongée :

1/ s'allonger sur son lit (par exemple avant de se coucher) et essayer de ne penser à rien, autrement dit de faire le vide dans sa tête.

2/ poser les deux mains l'une sur l'autre sur le Dan Tian (zone sous le nombril).

3/ respirer par le ventre, inspirer/gonfler le ventre, expirer/rentre le ventre.

Faire cette technique 36 fois.

Ce mouvement permet, outre de calmer le corps et l'esprit, de lutter contre l'insomnie également.

Il faut continuer cet exercice jusqu'à ce qu'on ressente un bien-être intérieur et que l'esprit soit calmé.

Ces deux techniques permettent d'apaiser les tensions ressenties et de retrouver un état mental et spirituel neutre, c'est-à-dire exempt de toute mauvaise pensée ou pensée perturbatrice.

Pratiquez ces techniques au quotidien, au bureau, chez vous ou tout simplement lorsque le besoin s'en ressent et vous parviendrez très rapidement à gérer votre stress. Pour votre bien être physico-mental, il est indispensable que vous maîtrisiez vous-même le stress, car si c'est lui qui vous domine, votre sérénité ainsi que votre bien être seront inéluctablement affectés et cela se fera ressentir sur votre entourage.

OOLONG SHANN
Maison de Thé
Meubles et Artisanat d'Asie
3, rue Coëtlogon,
75 006 PARIS
(à 100 pas du Métro Saint Sulpice)

Etienne JORGE
etjorge@voilà.fr

Tel : 01.45.49.39.64
06.19.86.32.44

A.S.I
Audio-Son-Impact
Sonorisation- Eclairage – Location
Spécialiste des animations
Mariages/Anniversaires/Concerts/Vidéo/Conférences/Soirées diverses

Jean-Jacques TOPALIAN
29 rue de Biarritz
95400 ARNOUVILLE-LES GONESSE

Jean-Jacques.Topalian@wanadoo.fr

Tel : 01.39.87.07.39
06.07.45.04.01
Fax : 01.39.85.98.38



A. B. B. A. NEWS

mensuel de *A.B.B.A. ou ACADEMIE INTERNATIONALE D'ARTS MARTIAUX ASIATIQUE*

31 rue Roger Dehasque

95400 ARNOUVILLE

tel : 01.39.87.27.16 ou 06.85.67.74.45

Fax : 01.39.85.98.38

Rédacteur en Chef : Christophe TOPALIAN **Rédaction :** Jean-Michel GIORGI, Harout BARBARIAN, David GALLARDO, Patricia LABARDE, Gaëtan LARDY, Jérémy LATTES, Grégory RUSDIKIAN, James ALLAN, Jean-Philippe TARISTAS **Maquette-Mise en page :** Aline TOPALIAN **Photographe-Vidéo :** Baghdig KOUYOUMDJIAN **Informatique-Internet :** Gaëtan LARDY.