NỘI CÔNG

内功

www.xuanlongphai.org
www.kungfuvietnamien.fr

Mise à jour : 31/07/2024

Le **NỘI CÔNG** (内功) est le « travail interne » qui dans les écoles traditionnelles d'arts martiaux enrichit et complète le travail physique dit externe : ngoại công (外功).

Définition des termes :

Selon 汉法词典 *Dictionnaire chinois-français, Librairie You-Feng.*

内 **NỘI** : Intérieur, interne, au-dedans de.

功 **CÔNG** : Mérite, acte méritoire, exploit ; effet, résultat ; adresse, dextérité ; travail.

Le caractère 功 est composé de deux parties :
- 工 : ouvrier, travail, travaux.
- 力 : puissance, force, capacités.

Le NỘI CÔNG peut être traduit par l'action de mobiliser en soi ses capacités pour les faire fructifier.

XUÂN LONG PHÁI :

L'école Xuân Long fait du **Nội Công** un élément essentiel dans la formation du pratiquant d'arts martiaux.

Après la formation physique des premières années, les ceintures noires sont incitées à renouveler leur technique par la mobilisation des leurs ressources internes jusqu'à en manifester une puissance dans les formes externes.

Cette recherche incessante d'harmonie entre le travail interne (*nội công)* et le travail externe *(ngoại công)* est la Voie *(Đạo)* proposée par le Xuân Long Phái dès le niveau Trung Dang.

Ensuite, au niveau Thượng Dang le travail de recherche sur l'énergie intérieure Khí (氣) doit trouver une application concrète dans la pratique, dans l'exercice seul comme dans l'exercice avec partenaire, notamment avec l'art du Cam Na (擒拿).

PROGRAMME DE FORMATION

L'école Xuân Long assure une formation de **Nội Công** à la fois pratique et théorique à tous ses pratiquants.

Si le contenu de ce programme est inclus dans la formation des experts de Xuân Long Phái (niveau Thượng Dang), l'enseignement du Nội Công s'adresse à tous. Le temps est un allié précieux.

La formation théorique est composée de deux parties :
- la philosophie du Tao qui imprègne les arts martiaux, comme toute la culture chinoise.
- la médecine traditionnelle chinoise pour sa conception du corps et des mouvements de l'énergie.

La formation pratique est composée de deux parties :
- le travail externe (physique)
- le travail interne (concentration mentale)

Ces deux aspects théorique et pratique se complètent et sont indissociables pour une pratique authentique.

FORMATION PRATIQUE — Khí công (氣功)

En Chine, dans les temps anciens, les méthodes pour cultiver l'énergie vitale : « DƯỠNG SINH PHÁP (養生法) », étaient réparties en 4 groupes :
- ĐẠO DẪN (導引) : « diriger, étirer »
- THỔ NẠP (吐納) : « inspirer, expirer »
- TỒN TƯ (存思) : « concentration mentale »
- ĐIỂM HUYỆT (點穴) : « pression des points »

Il est fait mention du ĐẠO DẪN (導引) dans l'ouvrage taoïste Trang Tử, du nom de son auteur, datant du IVe siècle avant Jésus-Christ sous la période des Royaumes Combattants.

Sur cette base, de nombreuses formes de Khí công (氣功) se développent ensuite. Longtemps réservées aux adeptes des doctrines taoïstes puis bouddhistes ces pratiques deviennent peu à peu accessibles à un plus grand public dans les domaines de la santé (gymnastique, médecine traditionnelle chinoise) et des arts martiaux.

L'école Xuân Long Phái s'inscrit dans cette tradition avec un programme de formation réparti selon deux critères :

1/ Ngoại đan (外丹) avec des exercices physiques :

- Toạ mã (坐馬) : S'assoir sur le cheval (Tổn mã bộ 蹲马步).
- Luyện Khí pháp (煉氣法) : Exercices pour concentrer, diffuser et diriger le Khí.
- Dịch cân kinh (易筋經) : Traité de transformation des tendons, enseigné par Đạt Ma (達磨) au temple Thiếu Lâm (少林) sous la dynastie des Liang (502-557). Deux séries classiques de 12 mouvements.
- Bát đoạn cẩm (八段錦) : Le brocart en huit formes, dynasties des Sui et des Tang (581-907). Une série classique de 8 mouvements.
- Ngũ c`âm hí (五禽戏) : Jeu des 5 animaux, créé par Hua Tuo, célèbre médecin de l'époque des Trois Royaumes (220-265). Une série classique de 5 mouvements : Ours, Tigre, Singe, Cerf, Grue blanche.
- Thập nhị kinh mạch (十二經脈) : Les 12 méridiens, pratique spécifique du Xuân Long Phái. Une série de 12 mouvements.

2/ Nội đan (內丹) avec des exercices de concentration et de mise en mouvement du khí (氣) :

- Luyện tiểu chu thiên (煉小周天) : circulation dans les 2 merveilleux vaisseaux permanents.
- Luyện đại chu thiên (煉大周天) : circulation dans les 12 méridiens.
- Luyện đan đi`ên (煉丹田) : champs de cinabre.
- Tĩnh tâm (静心) : méditation.

FORMATION THÉORIQUE

Philosophie du Tao / Đạo giáo (道教)

Science traditionnelle issue du Kinh Dịch (易經), époque des 3 Augustes (2852 - 2737 av. J.C.) :

- Vô Cực (無極), Thái Cực (太極), Lưỡng Nghi (兩儀), Tứ Tượng (四象), Bát Quái (八卦)
- Hệ từ (繫辭)
- Ngũ hành (五行) : Hỏa (火), Thủy (水), Mộc (木), Kim (金), Thổ (土)

Notions de médecine traditionnelle chinoise / Y học cổ truy`ên Trung Quốc (中醫學)

Selon le Hoàng Đế Nội Kinh (黃帝內经), époque des 5 souverains (2698 - 2589 av. J.C.) :

- Trois trésors : Tam Bảo (三寶) : Tinh (精), Khí (氣), Thần (神)
- Cinq organes & six entrailles : Lục phủ ngũ tạng (五臟六腑)
- Méridiens : Kinh Mạch (經脈) & Cavités : Khí huyết (氣穴)