

PAKUA CHANG

1er CHANGEMENT DE PAUME

Style CHANG JUNG JIAO

Georges Saby, Jacqueline Airaud

5 mouvements fluides enroulés stables composent ce changement
Lorsqu'on pratique la forme gestuelle en solo,

l'on doit être fluide,

et aussi stable à tout moment en ne tombant pas en avant sur les pas.

L'esprit guide les pas, les pieds.

La pointe du pied qui s'ouvre ou se ferme guide le corps en spirale à gauche ou à droite.

L'axe vertébral doit être étiré vers le ciel dans un premier temps,

puis plus tard avec l'ancienneté le dos peut s'arrondir

La taille relaie les spirales issus des jambes vers les bras,

la taille relaie les spirales issues des bras vers les pieds

Le corps entier est une spirale ascendante et descendante simultanément.

C'est en harmonisant les forces centrifuges et centripètes produites par la spirale du corps qu'on devient stable.

Lorsqu'on pratique la self-défense

On utilise la marche de Pakua pour se placer avant d'entrer en contact, ou pour esquiver

On approche de l'attaquant dans une posture semblable à la PHOTO 6 INVERSEE

(gauche/droite), et moins torsadée.

PHOTO 6 INVERSEE

PHOTO 1 ET 1 BIS FERMER LA PORTE

PHOTO 2 ET 2 BIS POUSSER LE REFLET DE LA LUNE DANS LE RUISSEAU

PHOTO 3 ET 3 BIS CACHER LA FLEUR SOUS LA FEUILLE

PHOTO 4 ET 4 BIS L'OIE SAUVAGE QUITTE LA MARE

PHOTO 5, 6 ET 5, 6 BIS L'HIRONDELLE POURPRE ETALE SA QUEUE

Santé et Application martiale

Les formes gestuelles complexes et torsadées du Pakua sont excellentes pour stimuler la plupart des processus physiologiques. La longévité générale des pratiquants de Pakua prouve amplement que cet entraînement est très efficace pour entretenir la vitalité et les capacités motrices et intellectuelles jusqu'à un âge avancé. La pratique martiale le complète en ce qu'elle peut protéger des agressions physiques de personnes mal intentionnées, et entretient les réflexes et la perception instantanée.

Le but de l'application martiale est le succès, le but de la pratique en solo est l'entraînement. L'entraînement demande parfois des excès pour développer des qualités utilisables efficacement. Ainsi dans la pratique à deux le geste peut être réduit ou large, la spirale sera plus ou moins ample, une légère inclinaison du tronc favorisera l'esquive, la pénétration etc.....

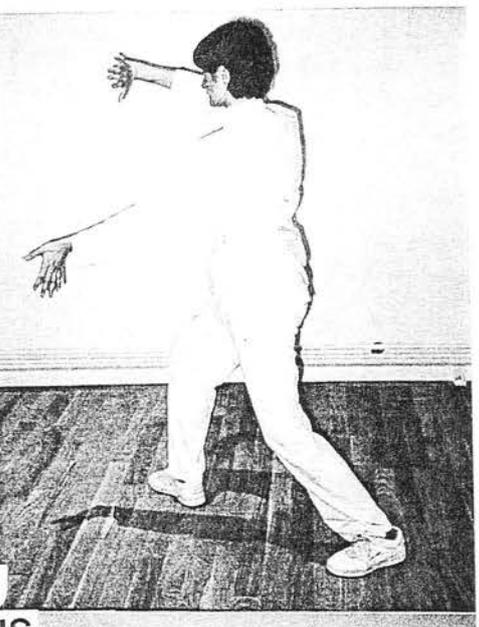
Pratiquer l'un sans l'autre ne permet pas d'accomplir une haute réussite dans l'un comme dans l'autre.



1



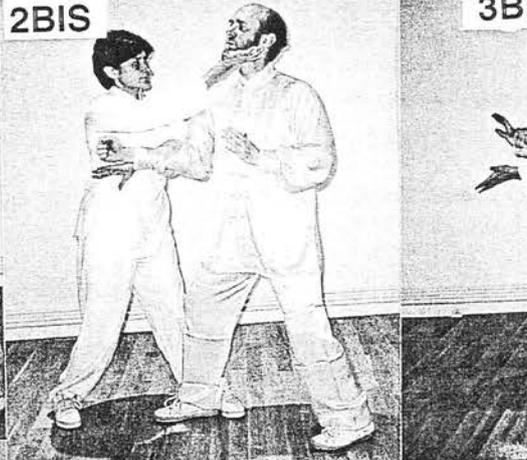
2



3



1BIS



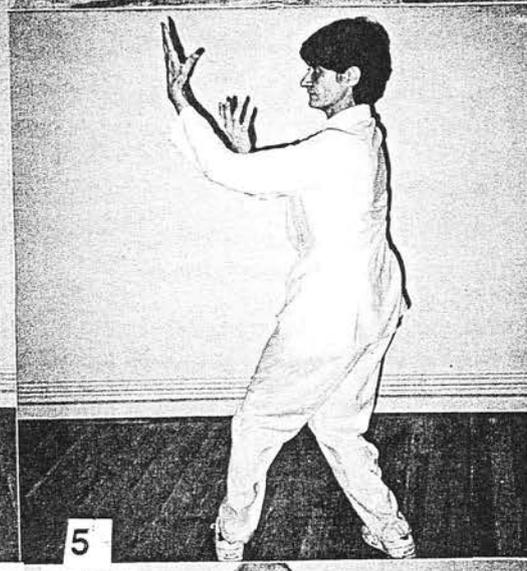
2BIS



3BIS



4



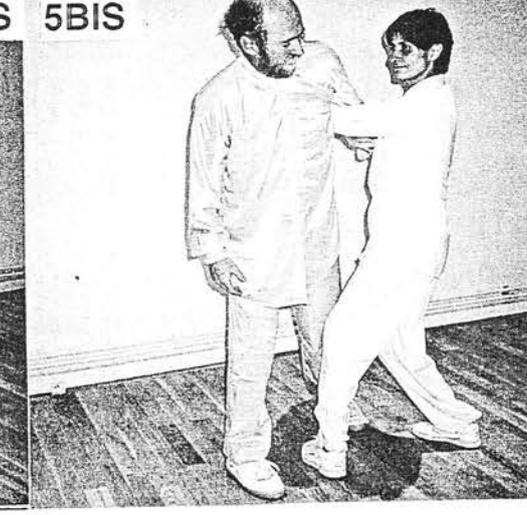
5



6



4BIS



5BIS



6BIS