

Le Chin Na ou Qin Na

擒拿

Le Chin Na ou Qinna est un ensemble de techniques de combat des arts martiaux chinois (wushu) qui servent à saisir et contrôler un adversaire. Le mot Chin se rapporte à saisir ou agripper et le terme Na signifie contrôler.

Avec les frappes et les techniques visant à projeter ou amener un adversaire au sol (shuai), il constitue les techniques de combat à mains nues des arts martiaux chinois, qui ont influencé le karate-jitsu, le ju-jitsu, l'aïki-jujitsu et l'aïkido Japonais ou encore l'Hapkido Coréen...



Ce système de combat, hautement efficace et adaptable à bien des arts martiaux fait une large place à une connaissance de l'anatomie humaine. Il est souvent divisé en cinq catégories :

- Action sur les muscles/tendons : [Fen Gin](#)
- Action sur les os/articulations : [Tsuoh Guu](#)
- Action sur la respiration : [Bih Chi](#)
- Action sur la circulation sanguine : [Duann Mie](#)
- Action sur la circulation énergétique : [Dim Mak](#)

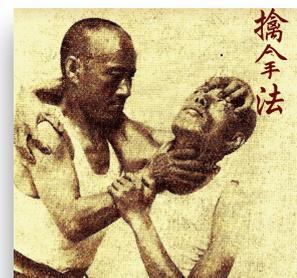
Photo ci-contre: Technique d'immobilisation Chin Na de la police chinoise. Le pied droit de la personne de droite est écrasé, clef au coude, appui sur le point Renzhong...

Le Chin na comprend des contrôles aux doigts, clés de bras, poignets, coudes, épaules, cou, taille, genoux, pieds, attaques aux points vitaux, étranglements, boxe, projections, mais également des soins, réanimation et thérapeutique.

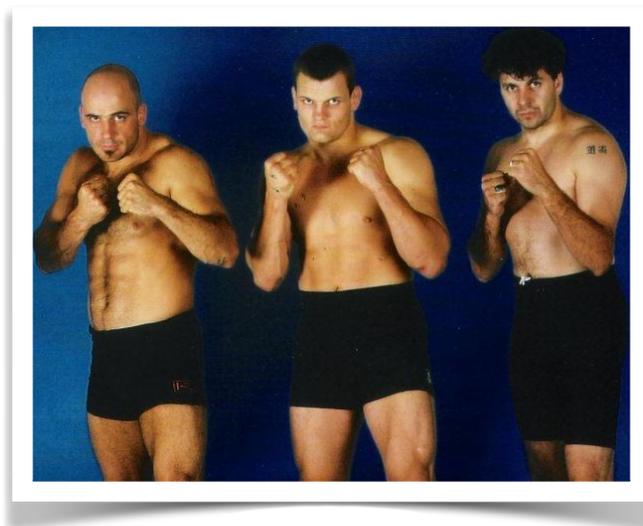


Lors de cet atelier Qin Na sera également abordé le DIM MAK ou Kyusho jutsu, l'art sublime des points vitaux, notamment « la technique létale différée », vue par la science. A noter que la relation entre le DIM MAK et le karaté d'Okinawa est mentionnée dans un très vieux manuscrit (WUBEI ZHI ou BUBISHI en Japonais - 17^{ème} siècle). De nombreux secrets de cet art furent dissimulés dans les kata traditionnels et autres Taolu (Wushu, taichi chuan...).

Ce module sera animé par Eric GARNIER SINCLAIR, instructeur Fédéral (5^{ème} Duan FFK) de Wushu, krav maga, Qin Na, Taiji Qigong, lutte Pancrase, canne de rue... Dans les années 70, il a étudié les techniques de Qin Na avec Sifu LIU Wing-Chuen, élève du célèbre Maître LIU Jin Sheng (photo ci-contre), instructeur principal de la « Police Academy Of Zhejiang Province (Shanghai, 1936) »



Ex champion d'Europe de Pancrase HW en 1999 (toutes catégories confondues) dans l'équipe de Bas RUTTEN (Pays-Bas), Eric va vous montrer lors de ce stage les « clés spéciales » du Néerlandais, Champion du monde de la discipline et vainqueur des UFC.



Bas RUTTEN Leon VAN DIJK Eric GARNIER SINCLAIR (Eindhoven 1998)