

Chin Na ou qinna

Le Chin Na ou qinna (擒拿, pinyin: qín ná) 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. Le chin na est probablement aussi vieux que les techniques de [lutte](#). Selon certains documents archéologiques, la lutte aurait précédé les techniques de boxes. Il a sans doute une origine chinoise, mais il fut peut-être influencé par des arts martiaux indiens lors du contact avec le bouddhisme, car il existe aussi en Inde des systèmes de combat basé sur les contrôles articulaires. Le chin na a sans doute aussi influencé le ju-jitsu japonais. Cependant, le chin na s'est sans doute paupé au fur et à mesure que les connaissances de l'anatomie et de l'acupuncture se précisait. En effet ce système de combat fait une large place à une connaissance poussée de l'anatomie humaine. Le chin na, toutefois, ne constitue pas un art martial en lui-même. Quasi tous les arts martiaux chinois enseignent à des degrés divers certaines techniques du chin na. Cependant, certaines écoles utilisent plus que d'autres cette approche du combat. Le chin na comporte une théorie très poussée qui en font un système hautement efficace et adaptable à bien des arts martiaux. 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

Cependant, il est rare qu'une technique de chin na n'est qu'un seul effet. Ainsi une technique pour déchirer les tendons peut aussi disloquer une articulation.

Le chin na n'est pas qu'un ensemble de clés de bras. Il comprend des contrôles aux doigts, aux poignets, aux coudes, aux épaules, au cou, à la taille, aux genoux, aux pieds (les membres inférieurs comprennent moins de techniques), des attaques aux points vitaux, mais aussi des étranglements, des techniques de boxe, des projections et des soins.