# Sur les traces du kung fu wudang en Chine – 2e partie

## Un cheminement physique et spirituel

**Nous avions laissé le jeune Contheyan Michael Jacquemet et son épouse chinoise Linzhi à Shao Yang, la ville natale de Linzhi, la plus petite ville de la province de Hubei, qui fait la taille de la Suisse avec le double de la population helvétique!**

Il fallut 13 heures de train, 2 heures de bus et une longue marche pour arriver à Shao Yang. Pour Michael, l'arrivée dans cette ville lui donna l'impression d'avoir survécu à la guerre. En effet, ils sont passés de Guangzhou où il faisait 20 degrés à Shao Yang, où il ne faisait qu'1 degré. Les Valaisans se sentirent refroidis, usés par un long trajet et par de nombreuses charges à porter. De surcroît, ils sont passés de la province de Guangdong à celle du Hunan, où se trouve Shao Yang, avant de rejoindre la province de Hubei, où se trouvent Wuhan et Wudang, la destination finale de nos amis contheyans. Trois provinces pour de nombreuses heures de trajet en bus. Les distances sont quand même énormes en Chine! A côté de l'exercice physique, ce périple est également pour le natif d'Erde une opportunité d'apprendre le mandarin et pouvoir échanger quelque peu avec la famille de son épouse et la population locale.

Après le stop à Shao Yang, ils poursuivirent leur périple et rejoignirent Wuhan, pour rendre visite au «shifu» (maître chinois) de Linzhi, qui est une ancienne moine laïc et qui s'est spécialisée en médecine chinoise. Le «shifu» de Linzhi est une personnalité rayonnante. En effet, il a 85 ans, il est robuste et paraît nettement plus jeune que son âge. Il est docteur en médecine de formation. Il a longtemps travaillé à l'hôpital universitaire de Wuhan. Cependant, n'étant pas à l'aise dans le milieu médical, car estimant que les médecins sont payés pour prescrire des médicaments inutiles, il quitta le milieu hospitalier et par la suite, donna des cours de médecine à l'Université de Wuhan, tout en dirigeant une clinique traditionnelle. Il proposa à Linzhi de travailler avec lui dans sa clinique traditionnelle. Ils restent en contact régulier.

Chers lecteurs, permettez-nous une petite digression explicative sur le kung fu et son enracinement dans un environnement religieux:

Le «kung fu» (en cantonais) ou «gong fu» (en mandarin) est le nom donné en Occident à l'ensemble des boxes chinoises. Il y a près de 300 styles de kung fu à l'heure actuelle. On peut dire, par commodité, qu'il existe deux grandes familles de kung fu et autres arts martiaux chinois:

1) Celle du Nord, associée au temple Shaolin, situé dans les montagnes Song de la province de Henan. Elle met l'accent sur des styles de type externe, qui emploie la force physique et la vitesse comme principe d'entraînement.

2) Celle du Sud, associée au temple Wudang, situé dans les montagnes de la province d'Hubei (au sud de la province de Henan), qui s'appuie sur les styles de type interne, privilégiant la maîtrise de la respiration, la décontraction et la lenteur pour guider l'énergie (le Qi).

Ces deux traditions martiales, de manière globale sont enracinées dans une dynamique religieuse : le Shaolin dans le bouddhisme Ch'an et le Wudang dans le taoïsme. Les praticiens de ces deux styles cultivent les facettes internes et externes dans une perspective holistique, où le corps et l'esprit sont interconnectés. Par ailleurs, le kung fu est souvent recommandé pour son efficacité à tous ceux qui souhaitent maintenir leur forme physique, guérir certaines maladies chroniques ou trouver une voie d'amélioration interne.

Pour revenir à nos compagnons de voyage, après le petit détour à Wuhan, pour visiter le maître de Linzhi, le couple rejoint l'étape ultime de leur périple: Wudang.

Ils parvinrent à nouveau à leur but après un long voyage épuisant en bus. Ils arrivèrent malades, victimes d'une grosse intoxication alimentaire. Cependant, ils débutèrent l'entraînement le lendemain de leur arrivée à Wudong.

Et dès le début, un rythme astreignant et spartiate avec un lever à 5h30 et un premier entraînement matinal en douceur de chi gong/taichi jusqu'à 7h, puis petit déjeuner, suivi d'un second entraînement matinal (de 8h30 à 11h30), puis repas à midi (le menu est souvent composé des aliments suivants : riz, légumes, œuf, tofu, poisson, parfois viande rouge). Ensuite, pause repos ou méditation jusqu'à 15h. Puis, entraînement de l'après-midi jusqu'à 17h30, ponctué par un léger souper. Enfin, dernier entraînement du soir de 18h à 20h. Quartiers libres, puis coucher vers 21h30 environ. Et ce rythme, 6 jours sur 7 durant plus de 6 semaines. Le dimanche demeure quand même un jour de repos, que le jeune couple utilise pour aller marcher et visiter les environs.

Le temple où Michael, Linzhi et d'autres pratiquants (chinois et une petite minorité de non-chinois) s'entraînent tous les jours est une ancienne place d'armes composée de grandes dalles de pierre, qui a servi à former des générations de maîtres du style wudang, qui constituaient il y a plus de 600 ans la garde personnelle de l'empereur de Chine. D'ailleurs, ces dalles constituent un lieu de passage, car chaque jour de nombreux pélerins taoïstes de la Chine entière y viennent, tout comme des touristes chinois et étrangers. Bref, comme le dit Michael: «ce lieu est bel et bien chargé d'une énergie d'un autre temps et c'est magique».

Lors de notre prochain reportage, nous irons à la rencontre de leur «shifu» à Wudang, une personnalité s'inscrivant pleinement dans cette belle tradition martiale.

Pour plus d'informations sur l'école d'arts martiaux les 2 voies: www.les2voies.com.

*Crédit photo: M. Jacquemet.*

**Akbar Nour,**
**rédacteur indépendant**