

Un couple de Contheysans au cœur du

Pour rappel après une halte à Shao Yang, la ville natale de Lingzhi Jacquemet, le couple Jacquemet continua son expédition, pour s'arrêter quelque peu à Wuhan, afin de rendre visite au "shifu" (maître chinois) de Linzhi, elle-même déjà spécialiste de médecine chinoise, savoir-faire qu'elle partage depuis son arrivée en Suisse en 2015 avec l'ouverture d'une petite clinique traditionnelle chinoise à Erde (www.institutlingzhi.com).

Lingzhi a été initiée depuis son plus jeune âge aux herbes traditionnelles et à leurs vertus. Sur les conseils de son mentor, elle a passé des examens de médecine traditionnelle chinoise reconnus et certifiés par les autorités chinoises et fait depuis lors partie de l'association des cliniques traditionnelles chinoise. Son mentor, qui a 85 ans, est un spécialiste de médecine traditionnelle chinoise reconnu à tra-

vers la Chine, issu de la lignée du dernier docteur traditionnel personnel du dernier Empereur de la dynastie Qin. Cette lignée de médecins a préservé des recettes secrètes, dont Lingzhi et son mentor en sont les gardiens. Lingzhi a par ailleurs tenu avec son mentor une clinique traditionnelle à Wuhan durant plus de 8 ans. Le retrouver brièvement durant deux jours fut une vraie source de joie pour Lingzhi et une belle découverte pour Michael.

Après Wuhan, étape ultime du voyage, le temple de Wudang, qu'ils rejoignirent après un long voyage en bus et à pied, totalement exténués. Et sans aucune période de récupération, le lendemain de leur arrivée

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

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 ; par la suite, 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. Puis, dernier entraînement du soir de 18h à 20h. Quartiers libres, puis coucher vers 21h30 environ. Et ce rythme astreignant, 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 le jeune couple 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



PUBLICITÉ



À VOTRE SERVICE

Miele



Gasser Electroménager
Claude Martin
Vente-Réparation toutes marques

Grand-Pont 29
1950 Sion
079 447 40 24
gasser@netplus.ch
www.gasserelectromenager.ch

kung fu wudang – 2e partie

wudang, qui constituait 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 pèlerins 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".

Michael souhaitait vraiment nous faire partager une belle rencontre qu'il a faite à Wudang. Il s'agit d'Emmanuel, un Canadien francophone établi en Chine depuis plus de 7 ans. Avant de venir en Chine, Emmanuel enseignait le français et l'anglais à des immigrants qui venaient d'arriver au Canada. Son attrait de la Chine est venu de la lecture des *Annalectes* (Rongou) de Confucius, célèbre recueil rapportant les paroles et les actes du célèbre philosophe. Cela fait plus de 3 ans qu'il vient se perfectionner à Wudang durant ses vacances, le reste du temps étant consacré à son emploi d'enseignant d'anglais dans une école publique dans le sud de la Chine. Ses connaissances du mandarin oral lui ont permis de développer d'excellentes relations tant avec ses collègues chinois sur son lieu de travail, qu'avec ses camarade de classe à Wudang. Avant de découvrir les arts martiaux chi-

nois, Emmanuel a pratiqué différents arts martiaux japonais au Canada. A son arrivée en Chine, il a pratiqué le "sanda" (sorte de kickboxing chinois avec projections) durant plus d'une année, avant de se tourner vers une forme moins violente et plus harmonieuse, le taïchi, puis le kung fu wudang, que le Candien voit comme une activité méditative, contribuant à une bonne santé autant physique que mentale, tout en renforçant la confiance en soi.

Même si la vie en Chine est pour Emmanuel quelque peu confuse et chaotique, elle le passionne et il a pu se créer un réseau de contacts et d'amis. En effet, la principale différence entre les cultures et canadiennes est la suivante pour Emmanuel. En Amérique, le plus petit élément d'une société est l'individu. En Chine, c'est la famille qui prime. En effet, un individu n'est rien, s'il n'est pas membre d'un groupe familial. Ce qui naturellement change énormément les relations et les dynamiques sociales. Par exemple, l'idée de perdre la face (si importante à cause du poids de l'opinion du groupe), ou le recours aux "guanxis" (contacts, relations). Ici, le succès ou l'échec dépend beaucoup du réseau de contacts qu'un individu tisse, d'où l'importance des dynamiques de groupe.

En tout cas, le kung fu wudang a



été d'un apport considérable pour le Canadien et lui a permis de rendre son corps souple et résistant, son esprit plus agile et son caractère plus patient. D'ailleurs, Emmanuel planifie de rester encore au moins 5 ans en Chine, afin de peaufiner le mandarin écrit et oral et d'approfondir ses compétences martiales à Wudang durant ses vacances. Il cite d'ailleurs le proverbe canadien : "il ne faut jamais dire fontaine, je ne boirais pas de ton eau".

Dans le cadre du dernier reportage du périple des Jacquemet en Chine, nous reviendrons davantage sur Wudang et irons à la rencontre du maître chinois de kung fu des Jacquemet,

Akbar NOUR
crédit photo : M. Jacquemet

PUBLICITÉ

Chez Madame
CAFE • RESTAURANT

Depuis 1856

Monsieur Lalue Joseph

1955 Chamoson

Téléphone : 027/306.33.33

Menu de Pâques

Carpaccio de thon rouge

Pot de chambre

Entrecôte de génisse

Sauce pinot noir

Gratin

Légumes

Coupe Romanoff

Prix Frs 60.-

Visitez notre site:

www.laluetraiteur.ch

PUBLICITÉ



Fenêtres
 Volets alu
 Moustiquaires

Vérandas
 Stores toile

Rue Centrale 6
Fax 027 306 63 41
info@bourdinfenetre.ch

1955 Chamoson
Tél 079 401 43 92

HONDA
POWER EQUIPMENT

**Pour votre jardin,
faites confiance aux spécialistes**



Brandalise – Ardon

Tél. 027/306.35.35 - www.brandalise-ardon.ch