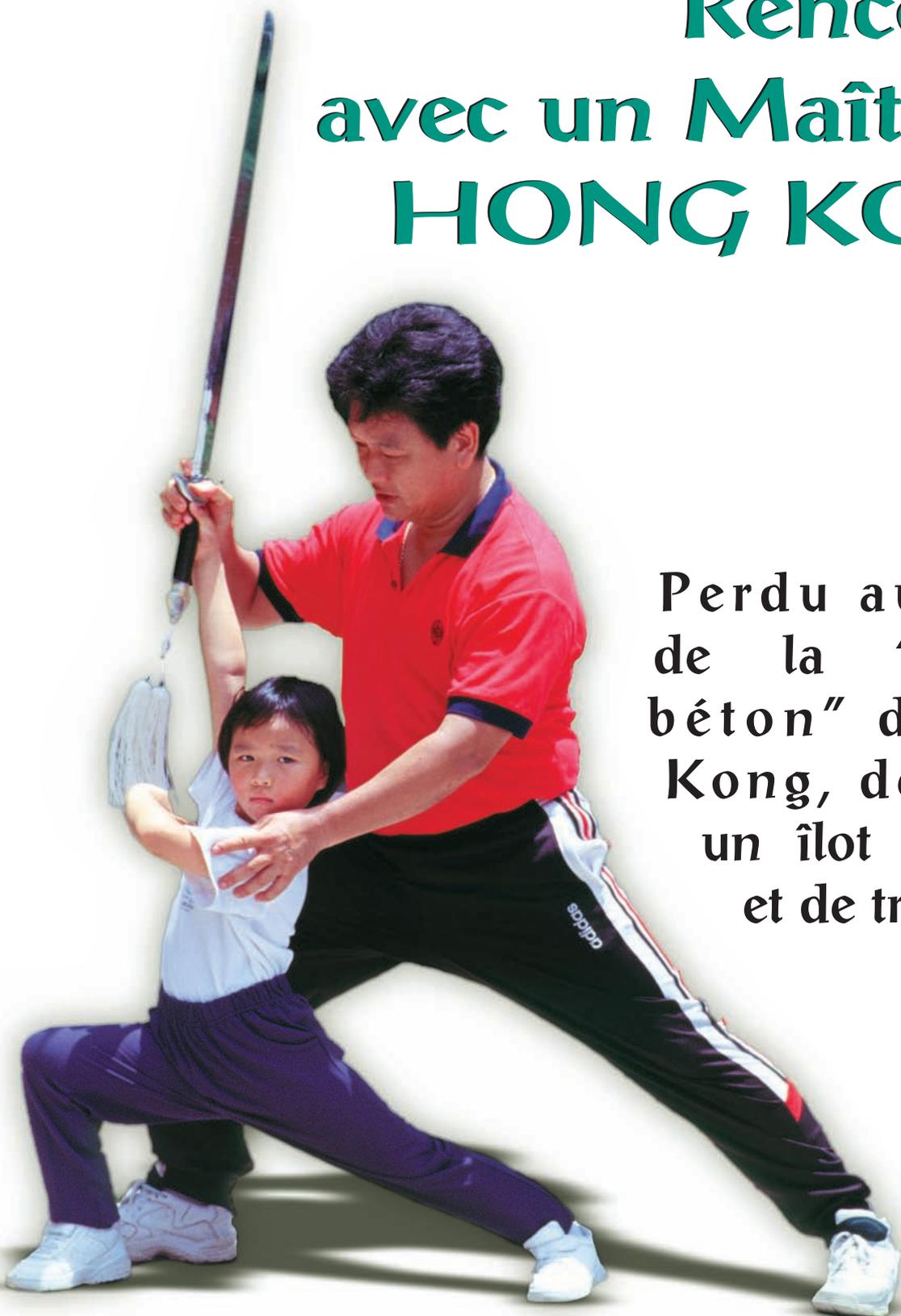


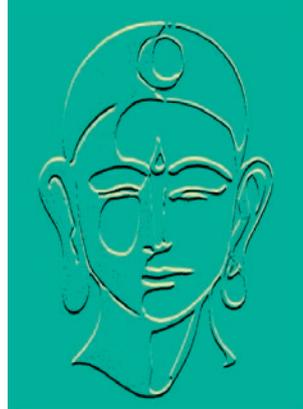
Portrait de voyage

Rencontre avec un Maître de HONG KONG

Perdu au milieu
de la "jungle de
béton" de Hong
Kong, découvrez
un îlot de pureté
et de traditions...



Par Frédéric SERRALTA,
photographe et reporter



S'il vous arrive un jour, en flânant dans Hong Kong, de traverser la Victoria Park ou les quelques squares que la "jungle de béton" ("concrete jungle", tel est le surnom de cette ville donné par ses propres habitants !) sait receler pour les amoureux de Wushu ou les promeneurs en quête de calme, vous aurez peut-être



la chance de découvrir des pratiquants de rouge & noir vêtus, s'entraînant sous les arbres ou sous quelque portique. Une panoplie complète de tous les styles de Wushu : Tai Ji Quan, Kung Fu, Ba Gua, Qi Gong, techniques de bâton, d'épée...

Ce qui m'a profondément touché c'est l'ambiance familiale qui règne dans ce cours où la bonne humeur semble indissociable de la motivation des enseignants et des élèves. Ici, pas d'enseignement "à la dure" (les mauvaises langues diraient "à la chinoise"...), les pratiques se font dans le calme, la relaxation, la douceur presque !!!

Pour avoir eu la chance par l'intermédiaire d'une amie de rencontrer l'an dernier Maître **HO Kwan Leung** et son épouse, j'ai pu prendre le temps d'apprécier la qualité de leur enseignement et le climat dans lequel il se fait. Cette osmose est cependant hélas assez rare pour un routard martial comme moi à la recherche de techniques et surtout d'esprit. M. HO Kwan Leung est un homme affable d'une grande simplicité qui manifeste

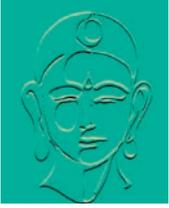
une disponibilité pour des voyageurs passant à l'improviste. Après avoir pris généreusement de son temps pour m'offrir certains principes de base, notamment relatifs au Tui Shou (poussée des mains), j'ai pu m'entretenir avec lui en toute simplicité.

Enseignant aussi bien les arts internes et externes, il répète sans répit à ses élèves : "Relaxez-vous". Il n'y a

pas d'enseignement correct sous stress (et à Hong Kong, on sait ce que le stress veut dire !). Une fois la personne

*M. HO dans une posture de
Tai Ji Quan style HE, très proche du
style CHEN Xiao Jia ("petite forme")*





relaxée, le Qi peut alors circuler à travers tout le corps ; lorsqu'il est devenu très puissant, il fortifie tous les organes grâce à l'énergie emmagasinée. Une bonne circulation du Qi est un garant d'une bonne santé. Mais pour cela, il faut d'abord se relaxer !

Lorsque les articulations sont dures, comme par exemple les épaules crispées, l'énergie et la respiration circulent mal à travers le corps. La circulation du sang en est elle-même affectée. Selon lui, c'est un syndrome typique du citadin. En outre, M. HO estime qu'en cultivant une bonne circulation énergétique, on fait face plus aisément aux difficultés qui se présentent dans la vie. Une respiration

conjuguant et en synchronisant le mental (généralisant l'intention et la concentration), la relaxation et le mouvement.

En d'autres termes, le Yi consiste à conjuguer harmonieusement dans le mouvement "ce qu'on pense faire avec ce qu'on veut faire".

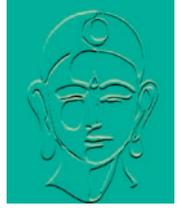


Dans l'atmosphère stressante de Hong Kong, les enfants se détendent dans la pratique du Wushu.

adaptée découlera d'un tel état de relaxation, permettant notamment le découplage entre le rythme de cette respiration et le mouvement, principe cher au Tai Ji, au Qi Gong...

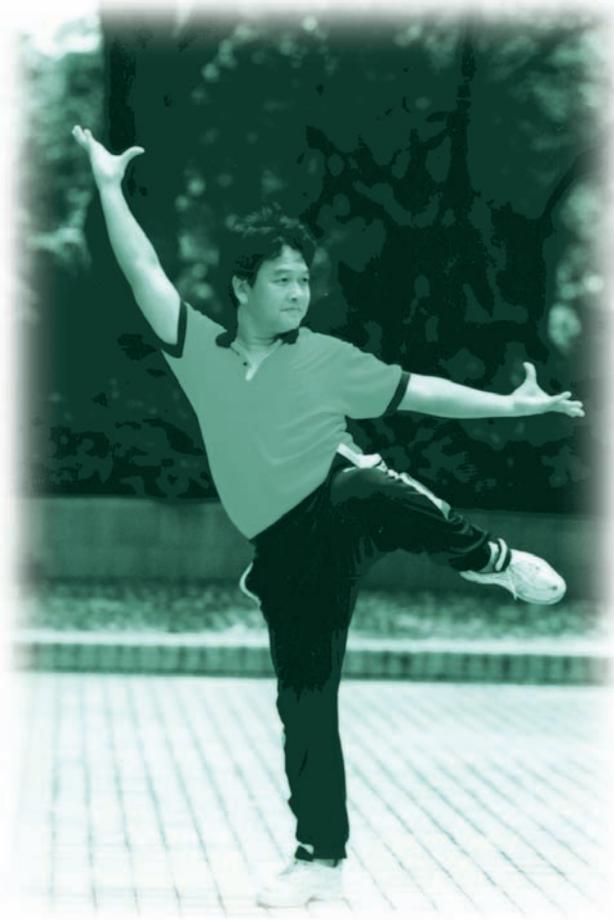
Un autre aspect qu'il essaie de développer dans son enseignement est le Yi, cette énergie que l'on obtient en

Au cours de l'exécution du mouvement, et ceci est particulièrement sensible dans les exercices de Tui Shou, "l'esprit (ce qu'il appelle "le cœur" qui génère la sensation juste) et l'action (donc le mouvement) doivent coopérer simultanément", sans décalage préjudiciable à l'efficacité.



Si les motivations menant à la pratique des arts martiaux en Occident semblent relever, vues des chinois de Hong Kong, d'intérêts variés et parfois subtils liés à une quête énergétique et spirituelle, en revanche, aux dires de M. HO, le principal et quasi-unique motif amenant ses compatriotes à une telle pratique est la recherche d'une bonne santé : problèmes d'estomac, de nervosité, d'insomnies voire de dépression sont en effet fréquents. Quant aux enfants, il semble que les parents souhaitent surtout, en les envoyant en cours, à développer leur persévérance et leur confiance en eux. Ils cherchent aussi à leur ménager une ouverture d'esprit, précieuse ici tant il est facile (et logique) de tomber dans un système stéréotypé de mode de vie et de valeurs.

Je tiens à mentionner que M. HO et son épouse font partie des principaux dépositaires de l'enseignement du style HE de Tai Ji Quan, très proche du style CHEN. Ils tiennent la connaissance de cette forme très élégante aux formes amples, de Ki Cheung Sau, une Chinoise venue à Hong Kong il y a une vingtaine d'années après avoir enseigné le Wushu à Xian, en Chine continentale. Elle fut d'ailleurs une garde du corps de Mao Zedong et de Deng Xiaoping. Lorsque les étudiants de cette femme se dispersèrent, le HE se répandit à l'étranger, principalement



Jaillissement d'un mouvement qui s'apparente à une calligraphie gestuelle.

en Australie, en Grèce, aux USA et, à un degré moindre en France.

Certains vinrent de loin pour apprendre auprès d'elle le style HE mais aussi le Ba Qua Zhang, tel un couple d'enseignants australiens. A la suite d'invitations réciproques, le HE se répandit donc efficacement en Australie.

M. HO fut donc son élève et enseigne à son tour ce style "ancien et classique". Un enseignant anglais vint apprendre auprès de lui et enseigne à son tour à présent à des milliers d'élèves. Mais il tient à préciser que lui-même apprend beaucoup

de cet anglais. Selon lui, le HE est une "pièce-maîtresse" du Tai Ji Quan. Demandant des mouvements plus larges, plus amples que d'autres styles aux gestes plus étriqués, le style HE est "le meilleur pour la santé".

Devant tant de disponibilité et de générosité, il ne me reste qu'à remercier M. HO, son épouse et ses élèves qui m'ont accueilli avec enthousiasme pour parler de sujets qui nous sont chers, à nous promoteurs du Tao. Et si vous passez par Hong Kong un jour, n'oubliez pas de traverser les parcs et de faire le plein d'énergie...

F.S.

