



Mythique *Shaolin*

Carnet de voyage d'une jeune française au pays du Wushu

texte et photos par Marie Bertaina



PORTRAIT

Danseuse au conservatoire d'Aix et à l'école supérieure de danse de Rosella Hightower à Cannes. Elle découvre la médecine chinoise et les arts énergétiques chinois à Paris. Elle pratique le Taiji et le Wutao en 2004 et retourne dans le sud de la France en 2005. Elle continue la pratique du Kung Fu, le Taiji et le Qi Gong à Toulon dans une équipe de compétiteurs depuis 2006.

Diplômée de MTC, elle réalise un séjour en Chine de début juillet à mi-septembre 2007 : elle séjourne alors à Pékin, Kunming, Shaolin, Chengdu, et à Lhassa.

On peut gloser sur l'image devenue mercantile du mythique temple de Shaolin, mais Shaolin continue d'exercer son pouvoir de fascination sur les jeunes Occidentaux en quête d'un ailleurs corporel et spirituel. Carnet de voyage d'une jeuneoureuse de la culture traditionnelle chinoise qui nous partage les magnifiques photos de son voyage et de son expérience dans une école de Wushu à Shaolin.





L'arrivée à Dengfeng City

26 août 2007. Me voilà arrivée à Dengfeng City, ou « Kung Fu City », ville au centre de laquelle se trouve le mythique temple de Shaolin, lieu de naissance du Kung Fu Wushu, et par extension de beaucoup d'arts martiaux.



crédit photo : D.R.

crédit photo : D.R.



L'école de Wushu

C'est par le « hasard » de relations que j'ai atterri dans cette petite école de Wushu. Je suis arrivée un dimanche. Les élèves se reposaient et faisaient leur lessive. Pour preuve sur cette photo, leurs uniformes rouges sèchant sur les balcons.



On m'amène à ma chambre, assez vaste, mais sobre. Murs en ciment décrépis, une natte posée sur un meuble faisant figure de lit, un tabouret, une bassine pour se laver et deux bols pour les repas. Les vitres sont cassées, et pourtant je m'y sens tout de suite à l'aise. L'établissement n'a pas beaucoup d'argent et le mode de vie y est très rudimentaire. Il me faut juste deux nuits pour m'habituer à la dureté du lit, sans matelas ni ressort, dur comme le sol !



Une grande famille

Comme c'est le week-end, le soir, une grande toile est accrochée dans la cour. Les élèves se rassemblent en groupes, s'assoient par terre et un film de Kung Fu est projeté.

Les élèves s'appellent frères et sœurs et se sentent en famille. Pendant les entraînements, les professeurs sont stricts et sévères, mais après les cours, ils prennent les petits dans les bras, mangent et rient avec eux.

Chaque nouveau-venu est rapidement aidé par ses camarades et peut s'intégrer facilement. Plusieurs élèves sont là depuis plus de 10 ans. Ils ne veulent pas quitter l'école, car pour eux c'est leur famille. Ils espèrent pouvoir y enseigner un jour, comme c'est le cas pour certains. Le directeur est l'un des 18 disciples du temple de Shaolin reconnu il y a quelques années comme étant les plus puissants.

Pour les plus âgés, une partie de la journée est consacrée à la répétition du spectacle en vue d'une tournée éventuelle.

Eventail, bâton, sabre, chaîne, Qi Gong, Taiji, tout y est, adapté aux exigences visuelles et esthétiques de la scène. Beaucoup sont capables de se casser des bâtons ou des barres de fer sur la tête et de se planter des lances dans le corps. Ils me disent qu'ils ressentent bien quelque chose comme une douleur, mais ils passent au-delà. Ils me paraissent tous avoir une capacité incroyable de résistance à la douleur : « Tout se situe au niveau mental. » me disent-ils. « Si l'on pense qu'on va se faire mal, alors on se fait mal ». C'est en partie cet état d'esprit je crois qui leur permet de s'entraîner comme ils le font. C'est d'ailleurs communicatif, car à leur contact, je ressens une grande énergie face aux difficultés. Ils pensent que ce n'est pas bon pour eux d'avoir des pensées négatives, et que si ça leur arrive, ils seront sanctionnés, par leurs mauvais résultats ou par les professeurs. Tout le monde semble partager ici le même état d'esprit enjoué et travailleur. Les filles m'expliquent qu'elles ne veulent pas retourner dans leur famille (un mois à Noël, l'équivalent de nos grandes vacances) car là-bas, elles tombent malades. A l'école, malgré les conditions de travail difficiles, tout le monde paraît en forme et heureux.



Le plus jeune de l'école a 3 ans. Il a déjà la peau dure et le mental solide. Ca fait plusieurs mois qu'il est arrivé, il sait déjà faire la roue sans les mains ! Certains jours, il est marrant, il s'entraîne avec son pantalon troué entre les jambes comme en portant les bébés chinois pour faire plus facilement leurs besoins ! Tout le monde prend soin de lui ici et il a l'air de se sentir à l'aise.



Ces jeunes gens qui pratiquent le Wushu au quotidien me semblent si simples, sains d'esprit, plein d'énergie et de vitalité, et respectent des valeurs morales en se contentant de peu.





Une journée à l'école

Il y a environ 200 étudiants, dont 3 filles dans l'école. Les élèves se lèvent le matin à 5h30. Ils se rassemblent en groupes, par classes et par tailles et se comptent: le premier dit « 1 » (« yi »), le deuxième « 2 » (« er »), le troisième « 3 » (« san ») et ainsi de suite très vite. Puis ils partent courir dans la ville, 7 kilomètres pour les plus âgés, et à une vitesse impressionnante, et 3 kms ou moins pour les plus petits. Puis ils reviennent à l'école et s'entraînent ou s'étirent. A 7h, ils se font une toilette rapide au lavoir puis attendent par groupes pour prendre leur petit-déjeuner : petit pain vapeur, légumes, pousses de soja, soupe de riz ou autres céréales. Après chaque repas, d'eux-mêmes, ils prennent





des balais, brouettes et seaux d'eau et nettoient la cour. Quand ils mangent, souvent accroupis, ils ont l'habitude de jeter ou cracher par terre ce qu'ils ne veulent pas. Ensuite ils nettoient. Puis, reprise de l'entraînement ou cours de maths et de chinois pour les plus jeunes. Repas à 11h30, souvent en musique : riz, légumes (très épicés !), soupe, parfois viande, poisson ou œuf. Sieste jusqu'à 15h. L'entraînement de l'après-midi commence par un footing dans la cour, en groupes et bien ordonnés, rythmé par « yi, er, san, si, yi, er, san, si... » (« 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4... ») d'encouragement ou « yi er yi, zou you zou... » (« 1, 2, 1, gauche, droite, gauche... ») qu'ils chantent parfois à tue-tête.





Disposition des tapis puis roues, sauts périlleux et autres acrobaties, à tout âge. Répétition des enchaînements de Kung Fu. Petit coup de bâton quand l'élève se dissipe ou fait preuve de mauvaise volonté.

Après l'entraînement, douche collective à l'eau froide pour les garçons. Les filles peuvent fermer le loquet. Elles se douchent généralement au moment de la sieste quand les douches sont libres et prennent de l'eau chaude dans un seau près des cuisines. C'est cette eau bouillie qui sert d'eau potable.

Pendant la nuit, je remarque que quatre élèves ont disposé dans la cour des tapis d'entraînement. Deux dorment tandis que deux autres lisent. Ils montent la garde à l'extérieur, comme toutes les nuits. Ca doit être une tradition car l'endroit est très paisible.

Un peu de philosophie, ça fait toujours du bien...

Après avoir appris quelques enchaînements de Kung Fu, je demande s'il peut m'être montré des enseignements sur le Qi Gong, la base de leur puissance intérieure. Pour commencer cette pratique, on me dit de rester tranquille, d'écouter, le vent, l'eau, la pluie sur les feuilles. D'abord, s'entraîner à écouter pour pouvoir ensuite, plus tard, ressentir le Qi de la nature. Et enfin, mais cette phase vint bien plus tard, faire circuler ce Qi dans son corps et pouvoir s'en servir. Comprendre les lois de la nature est la clé pour pouvoir en devenir maître et pouvoir agir sur elle, en la respectant. Comprendre par le ressenti et la méditation les lois d'un bout de bois est la clé pour être capable de le briser ; cela s'appelle le Qi Gong doux. C'est ce que m'explique l'un des élèves qui vient de finir sa formation de 5 ans et va partir enseigner à l'université de Pékin.

Finalement, Shaolin, mythique ou non, j'aurai vécu une « superbe expérience » dans ce petit coin tranquille de la province du Henan et ce souvenir restera inoubliable.

Merci à toutes celles et ceux avec qui j'ai partagé ces moments.

Coordonnées de l'école : Shaolin Chan Yuan Kung Fu College/ShaoLin Kung Fu Star Group, 178, Zhongyue Street, Dengfeng, China.

