

Les moines guerriers
de Shaolin, d'obédience
bouddhiste, prônent la paix
tout en perpétuant leur
tradition martiale. Longtemps
à l'abri du regard occidental, leur
enseignement est aujourd'hui
diffusé à travers le monde.
Le moine Shi De Cheng fut l'un des
premiers à sortir du temple.



Un Shaolin hors du Temple

propos recueillis par M. Vongmany,
P. Charoy et D. L'huillier
interprète, Cécile Reverdy
photos de Fred Serralta

GTao : Pour quelles raisons avez-vous intégré l'école de Shaolin ?

Shi De Cheng : Comme beaucoup de jeunes chinois, j'étais passionné par les arts martiaux de Shaolin. Je lisais des romans de cape et d'épée. J'étais influencé par le Chan (1), le Zen japonais. A travers le zen, je méditais et travaillais mon attitude intérieure, et par les arts martiaux, mon énergie physique.

GTao : Les pratiques du zen et des arts martiaux n'ont-elles jamais été pour vous en contradiction ?

S. D. C. : Le temple de Shaolin fut bâti en 495 ap. J. C., à l'époque des dynasties du Nord et du Sud, sur les flancs

d'une grande montagne où rôdaient des bêtes sauvages et dangereuses. Les moines étaient souvent attaqués par des brigands. Ils ont donc été obligés, pour protéger et diffuser la religion bouddhiste, de mettre au point des techniques martiales pour se défendre.

GTao : Mais aujourd'hui, la vie des moines est moins dangereuse. Pourquoi est-il alors toujours aussi important de cultiver les pratiques martiales ?

S. D. C. : Quand le moine bouddhiste Da Mo est venu enseigner aux moines la doctrine bouddhiste, les moines restaient alors des heures assis en posture de méditation et manquaient d'exercices. Ils avaient tendance à s'engourdir et certains souffraient de problèmes de santé.

*En méditation,
les deux yeux
regardent le nez,
qui regarde le cœur,
qui regarde le Dan
Tien, le champ
de cinabre*

Ils ont donc éprouvé le besoin de bouger et ont commencé à pratiquer les dix-huit mouvements des arhat (2).

GTao : Les arts martiaux ont-ils continué d'être pratiqués pour mieux méditer? Et dans ce cas, pourquoi ne pas avoir fait évoluer les pratiques, vers la danse par exemple ?

S. D. C. : Les pratiques martiales aident à obtenir la paix intérieure. Elles contrôlent les pensées, font circuler l'énergie et équilibrent le yin/yang. Il existe des points communs entre elles et la danse en faisant appel aux mêmes exigences comme la souplesse, mais les pratiques martiales appartiennent à la tradition de Shaolin et la perpétuent.

GTao : Quelle est cette tradition ?

S. D. C. : Les moines de Shaolin, au nombre de cent trente, sont divisés en deux groupes équilibrés : les lettrés qui étudient les sutras, les textes bouddhistes, et les guerriers qui pratiquent les arts martiaux. Les lettrés pratiquent les huit formes de Qi Gong enseignées au temple de Shaolin pour entretenir leur corps.

GTao : Et les femmes sont-elles présentes? Des nonnes sont-elles ordonnées comme chez les taoïstes ?

S. D. C. : Sur les vingt mille étudiants du domaine de Shaolin, beaucoup de femmes étudient et pratiquent le wushu. Une dizaine de nonnes sur les quatre-vingts moines du temple de Shaolin résident plus haut sur la montagne. Des instructeurs et des nonnes plus âgées sont leurs enseignants.



GTao : Conformément à la tradition bouddhiste, les vertus du cœur sont essentielles à développer.

S. D. C. : Il faut travailler son cœur, être bon, savoir céder et endurer, avoir de bonnes pensées, savoir aider les autres, pratiquer des vertus comme la magnanimité, la générosité, l'humilité. Un des concepts fondamentaux pour les moines est la gentillesse, la bonté et l'harmonie avec les autres. Dans la méditation, il faut savoir se relâcher, se débarrasser de toute pensée impure et complexe : les deux yeux regardent le nez, qui regarde le cœur, qui regarde le Dan Tien, le champ de cinabre.



Un exemple d'une même technique démontrée ici par le moine Shi De Cheng dans les styles de Shaolin et de Tai Ji Quan (Chen) ; deux styles de Wu Shu issus de la même province du Henan

Les pratiques martialles aident à obtenir la paix intérieure

GTao : Au travers de la pratique méditative qui prône la liberté de l'esprit, de l'âme, comment vivez-vous les influences politiques et le communisme sur votre vie monastique ?

S. D. C. : Sous Mao, toute pratique était interdite. Enfant, j'avais peur mais je m'entraînais secrètement la nuit, chez moi, avec mes parents. J'ai ainsi reçu l'enseignement de différents professeurs avant d'entrer à Shaolin. L'ouverture politique qui date du début des années quatre-vingt, sous l'impulsion du gouvernement de Deng Xiaoping qui a permis la reconstruction des temples et la liberté de culte, a beaucoup aidé les pratiquants religieux et martiaux.

GTao : Vous avez un port de cœur et de tête très noble. Le changement politique vous a-t-il donné davantage confiance ?

S. D. C. : Bien entendu, mais la pratique elle aussi m'a transformé.

GTao : Ce fut parfois difficile ?

S. D. C. : Bien sûr, la période d'apprentissage du wushu à Shaolin est difficile, le plaisir ne vient qu'après. Aujourd'hui, si je ne pratique pas pendant plusieurs jours, je ne me sens pas bien. L'entraînement quotidien permet une bonne circulation du souffle et du sang.

GTao : Pendant cet entraînement quotidien, vous arrive-t-il d'innover ?

S. D. C. : A partir de ce que m'a enseigné mon maître, je peux réfléchir seul, ou collectivement, à créer de nouvelles choses et ouvrir une nouvelle voie. Au départ, l'enseignement de Shaolin était très simple, il y avait

dix-huit mouvements, dix-huit techniques, mais aujourd'hui, après le passage de tous les maîtres importants de Shaolin, il existe plus de trois cents taolu (3) et chaque taolu contient plus d'une dizaine de mouvements, certains plus de cent. J'en connais pour ma part plus de quatre-vingts.

GTao : Lorsque vous vous entraînez seul, comment parvenez-vous à sentir si votre posture est juste ?

S. D. C. : J'ai acquis et assimilé l'enseignement de mes professeurs qui venaient corriger mes mouvements lorsque j'étais jeune. Aujourd'hui, je connais les points essentiels : le genou ne doit pas dépasser la pointe du pied, il faut rentrer le ventre à un certain moment, etc.

GTao : En France, quelles sont les postures que vous corrigez le plus ? Quels sont les blocages que vous avez remarqué ?

S. D. C. : Il n'y a ni harmonie, ni lien entre les différentes parties du corps. Le corps reste raide. Il y a trop de force dans les bras et les épaules... mais ils viennent juste de commencer.

GTao : Le taiji était-il enseigné depuis longtemps à Shaolin ?

S. D. C. : Nous pratiquons des exercices de Qi Gong et Shaolin est influencé depuis très longtemps par le taiji puisqu'il existe un taiji de Shaolin mais je préfère pratiquer la forme Chen, un style proche de Shaolin.

GTao : Avec qui vous êtes-vous entraîné ?

S. D. C. : J'ai commencé dès 1989 à m'entraîner avec des amis.



GTao : Pourquoi avoir choisi ce style plutôt que le style Yang par exemple ?

S. D. C. : Je suis intéressé par d'autres formes d'arts martiaux et la pratique du Chen est une pratique plus souple que les autres styles. Le style Yang est lui-même inspiré du Chen. Sous la dynastie Ming, Maître Yang avait acquis une bonne technique. Il a été invité par l'Empereur pour enseigner au palais mais, influencé par les mœurs et les plaisirs du lieu, il a régressé. Il a surtout enseigné une pratique pour s'entretenir physiquement. C'est ce qui a formé l'école de taiji Yang.

Dans le taiji, on retrouve le principe fondamental du taoïsme : le naturel

GTao : Le style Chen s'est développé dans la région de Chengsiagou, près du temple de Shaolin. Quels sont les liens qui unissent les deux styles ?

S. D. C. : Il existe beaucoup de points communs entre les deux qui tendent vers trois points essentiels : le Jing, la quintessence, le Qi, l'énergie et le Shen, l'esprit. Dans le taiji de style Chen, le "mou" prime sur le "dur" qui vient aider le "mou". Shaolin est quant à lui dominé par la force que vient renforcer la souplesse. Dans les deux styles, il y a une combinaison entre le "dur" et le "souple" qui se soutiennent mutuellement : calme intérieur et force extérieure.

Le corps et l'esprit doivent se développer en même temps et en harmonie

GTao : Existe-t-il des contradictions entre la pratique du Chen, d'essence taoïste, et votre pratique bouddhiste ? Vous avez mentionné dans les points essentiels des pratiques de Shaolin le fait de rentrer le ventre alors que le Chen préconise le relâchement et le ventre rond.

S. D. C. : De toutes façons, le Qi reste toujours concentré dans le champ de cinabre, mais dans les arts martiaux de Shaolin, on doit redresser le torse et rentrer le ventre. Le Qi doit lui aussi descendre, il ne faut pas que les épaules soient totalement crispées, mais que les hanches soient tenues et que le dos reste droit, alors que dans le taoïsme, le haut du corps reste relâché. Le taiji insiste sur le relâchement. On retrouve là le principe fondamental du taoïsme : le naturel. Ni complètement redressé, ni complètement avachi.

GTao : Vous êtes l'un des rares moines de Shaolin à voyager. Cela conditionne-t-il à un engagement particulier ?

S. D. C. : Auparavant, l'enseignement de Shaolin ne se divulguait pas à l'extérieur et restait secret. Je fus le premier, avec trois autres moines, désigné en tant que maître, en 1988, pour sortir de Chine et venir en France diffuser l'enseignement de Shaolin, pour que chacun puisse en tirer, d'une part, des bénéfices physiques mais aussi des bénéfices moraux et mentaux, de la sagesse. Mais j'ai très peu de contact avec l'extérieur et la société. Un moine entre en religion et ne se soucie pas des problèmes politiques et sociaux.



Continuez de vous amuser en observant entre ces deux styles les différences d'intention et de posture d'une même technique !

La Voie du Mouvement



A. Terchague, à gauche, et M. Rahim à droite, aux prises avec Shi De Cheng, ou comment se défaire de deux adversaires redoutables

Merci à Mohamed Rahim et Aziz Terchague qui ont tous deux rendu possible cette nouvelle rencontre avec leur ami, le moine Shi De Cheng.

Depuis maintenant plusieurs années, leurs associations, respectivement installées à St Maurice l'Exil dans l'Isère et à Montpellier, organisent avec brio des tournées en France et permettent à de nombreux français de connaître l'essence de l'enseignement de Shaolin. Mohamed et Aziz comptabilisent à eux deux plusieurs victoires en championnat de France de Kung Fu. Leur gentillesse est à la mesure de leurs qualités sportives et techniques.

Mohamed Rahim : instructeur fédéral diplômé de Kung Fu FFKAMA, triple champion de France. Il dirige deux clubs, à Vienne et à StMaurice.

Assoc. Kung-Fu Shaolin
3, rue Louis Lecoin
38 550 st Maurice l'Exil
tél./ fax : 04 74 29 54 72
ou 06 08 32 93 43 et 06 14 36 26 27 22

Aziz Terchague : instructeur fédéral diplômé FFKAMA, ceinture noire 2e Dan de Kung Fu, triple champion de France, trois fois vainqueur de la Coupe de France, auteur de deux ouvrages vidéos pédagogiques et spectaculaires :

- K7 "Tao et enchaînements" Ed. Budostore
- K7 "Combat et compétition de Kung Fu" Ed. Budostore
Il dirige un club à Montpellier, et plus récemment, le Centre d'Arts Martiaux du Languedoc.

Association Kung Fu Wu Shu Montpellier
195, rue de Leyde Entrée 6
34080 Montpellier
tél. : 04 67 45 66 74 ou 06 14 36 27 22

GTao : Mais comment percevez-vous aujourd'hui les problèmes écologiques ?

S. D. C. : L'écologie est très importante. Si l'environnement est dégradé, le yang est dégradé et la force vitale amoindrie. Il y a en Chine le terrible problème de la déforestation. Il faudrait replanter des arbres et aménager des espaces verts dans les villes. Le gouvernement chinois est en train d'en prendre conscience.

GTao : Auriez-vous un message particulier à transmettre à nos lecteurs et à la société ?

S. D. C. : Que le monde soit en paix, qu'il n'y ait plus jamais de guerres et que tous les peuples du monde aient une vie bonne, heureuse et une bonne santé. Et surtout, que chacun y travaille.

GTao : Comment faire ?

S. D. C. : C'est avec un cœur bon que l'on peut réformer le monde et faire une grande famille. Mais un esprit sage ne peut rien faire dans un corps "larvaire". Tu ne peux rien édifier et ne rien donner à la société si ton corps ne suit pas. Le corps et l'esprit doivent se développer en même temps et en harmonie, équilibrer le yin/yang.

GTao

- (1) Chan : le bouddhisme Chan est connu dans le monde entier sous sa traduction japonaise : le Zen, terme utilisé par Shi De Cheng lui-même.
- (2) arhat : disciple de Bouddha
- (3) taolu : signifie série ou enchaînement

Liens GTao

- GTao n° 2 : Shaolin, mythe et réalité P. 52
 - GTao n° 11 : Un moine Shaolin en tournée en France P. 58
 - GTao n° 11 : Les taolus dans les arts martiaux chinois P. 62
 - GTao n° 14 : Les moines guerriers de Shaolin à Paris, rêve brisé ? P. 35
- www.generation-tao.com