

SHAOLIN DU NORD A BARCELONE

ENTRETIEN AVEC CARLOS MOREIRA



Il est 19 heures. Les élèves commencent tout juste à arriver à l'Institut de Wushu dont les locaux occupent depuis plus de 30 ans un immeuble du quartier de l'Eixample, au cœur de Barcelone. Bien qu'il n'y ait aucun Chinois parmi eux, l'ambiance conviviale qui règne dans la grande salle où se déroulent les cours de kung-fu évoque celle d'un kwoon de Hong Kong. Des râteliers d'armes occupent une place considérable alors que des têtes de la danse du lion semblent dormir dans les coins et renfoncements. Sur un mur se succèdent les portraits des ancêtres au premier rang desquels apparaît le grand maître Gu Ruzhang du Shaolin du Nord.

Le cours débute sans que l'on s'en rende compte. Pendant vingt minutes, les participants courent, sautent de différentes façons, se déplacent en quadrupédie ou effectuent en alternance séries de pompes et d'abdominaux. Bientôt, j'assiste à un véritable inventaire des techniques du Shaolin du Nord. Après avoir passé en revue les chorégraphies à mains nues, les pratiquants s'exercent au maniement de toutes sortes d'armes : sabre simple ou double, bâton, lance, hallebarde, fléau... Le spectacle de ces jeunes Catalans transpirant à grosses gouttes permet de mieux comprendre la fonction des exercices rituels transmis dans les écoles du kung-fu traditionnel. Grâce à eux, l'adepte développe non seulement sa

coordination ainsi que sa souplesse mais aussi sa résistance mise à rude épreuve par la longueur des enchaînements de mouvements qui peuvent compter plus de soixante-dix figures. Pour le double sabre, Alba, pratiquante émérite, se jette au sol et roule sur elle-même en faisant tournoyer ses cimeterres. Carlos Moreira, le maître des lieux, suit le ballet ininterrompu de ses élèves avec le regard acéré de l'expert, intervenant ici pour corriger une attitude, là pour expliquer le sens d'un geste. Trois heures plus tard, alors que les pratiquants fourbus regagnent joyeusement les vestiaires, j'interroge le sifu sur son parcours et sa pratique.



Alba aux deux sabres



Carlos, comment as-tu découvert le Shaolin du Nord ?

Je suis originaire du Brésil. Il existe là-bas une importante communauté d'origine japonaise, les Nisei. C'est donc tout naturellement, que j'ai commencé la pratique le judo vers l'âge de 10 ans. Par la suite je me suis intéressé au karaté et à l'aïkido sans toutefois me passionner pour ces disciplines. Et puis, alors que j'étudiais l'architecture à l'université de Sao Paulo, un ami m'a fait visiter l'école de kung-fu du maître Chan Kwok Wai 陈国卫. Lorsque je vis ses élèves manier la lance, je sus que c'est ce que j'avais toujours voulu faire...



Le maître Chan Kwok Wai

C'était en quelle année ?

En 1976. J'ai étudié le Bak Siu Lam (Shaolin du Nord) jusqu'en 1981, année de mon installation à Barcelone pour préparer mon doctorat.

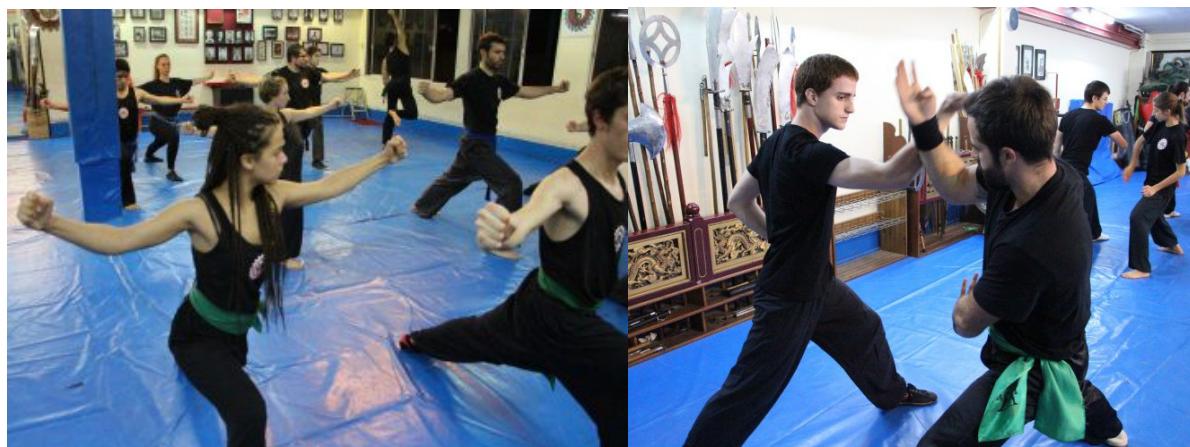
Quel a été ton parcours ensuite ?

En Espagne, j'ai fait la connaissance du sifu Lam Chuen Ping 林传平, expert en Shaolin du Sud et fondateur de l'Institut de Wushu de Barcelone. Avec ce maître j'ai complété ma formation avec deux branches du hung gar 洪家 se rattachant respectivement aux maîtres Chiu Wai 赵威 et Chao Wing Tak 周永德. En 1985, je l'ai accompagné à Xi'an, en Chine, pour participer au tout premier tournoi international de Wushu. Nous avons concourus dans la

modalité « boxe du Sud ». Le champion de Chine est sorti premier comme on pouvait si attendre, maître Chiu Wai s'est retrouvé à la deuxième place et Lam sifu juste derrière lui. En ce qui me concerne, j'ai accédé à la cinquième place ce qui n'était pas si mal pour une première compétition... L'année suivante, le sifu 师父 m'a proposé d'enseigner le Shaolin du Nord aux élèves de l'Institut. Je suis alors retourné au Brésil pour parfaire mes connaissances auprès du maître Chan notamment dans les domaines des arts internes et du Qigong martial. En 1989, la direction de l'Institut m'a été confiée et depuis, je n'ai cessé d'y enseigner, entre autres, le Shaolin du Nord, le *choy li fat* 蔡李佛, le *hung gar* ainsi que les style internes, *Taiji quan*, *Xingyi* et *Bagua*. Cela tout en continuant à approfondir par intermittence mes connaissances auprès de maître Chan.

Maître Chan semble être une véritable encyclopédie vivante du kung-fu.

C'est tout à fait juste. En plus de tous les styles que j'ai cités, à l'exception du *hung gar*, le maître connaît également les boxes de l'aigle, de la mante religieuse, des *luohan* 罗汉 (saints du bouddhisme), la jambe ressort (*tantui* 弹腿)... Une douzaine de styles en tout !



Les élèves à l'entraînement

Peux-tu nous dire quelques mots sur ce grand maître ?

Maître Chan est né en 1936 à Taishan 台山, dans la province de Canton. Sa première pratique a été le *choy li fat*, pendant près d'une dizaine d'années. Puis, lorsque les communistes prirent le pouvoir en Chine, sa famille se réfugia à Hong Kong. Presque aussitôt, il entreprit l'étude de la boxe des *luohan* avec le célèbre Ma Gin Fung 马剑风. Pour ce qui est du Shaolin du Nord, son étude fut facilitée par le fait que Yim Sheung Mo 严尚武(Yan Shangwu) s'était installé juste à côté de chez lui ! Voilà pour sa biographie. C'est une grande chance pour les Brésiliens d'avoir pu découvrir le kung-fu avec ce grand maître.

Tu as mentionné le Qigong martial, de quelle méthode s'agit-il ?

Principalement la « petite cloche d'or » que l'on appelle encore « chemise de fer » et qui compte 16 exercices au cours desquels on frappe différentes parties du corps telles que la poitrine, les flancs, l'abdomen, le front, les jambes... Cela originellement dans le but d'endurcir le corps. Maître Chan a toutefois découvert que cette méthode dure présentait certains avantages à être pratiquées en douceur ce qui fait qu'elle peut être appliquée différemment en fonction de l'âge et de la condition physique. Toutefois, son apprentissage est particulièrement contraignant et, tout comme maître Chan, j'ai peu d'étudiants avancés qui désirent l'entreprendre.



Pour quelles raisons ?

Eh bien, au début l'adepte doit s'imposer un célibat de plusieurs mois ce qui rebute les jeunes pratiquants. Et puis, pour porter ses fruits, la pratique doit être quotidienne. Il faut donc disposer de beaucoup de temps qui, parfois, doit être pris sur les autres pratiques.

Les élèves de maître Chan pratiquent-ils la casse de matériaux ?

Tout comme l'étude de la paume de fer, les tests de casse sont laissés au choix du pratiquant. Il y a quelques anciens de l'école qui sont parvenus à des résultats spectaculaires comme briser à main nue un pavé ou encore une pile d'une dizaine de briques...

Je n'ai pas vu tes élèves pratiquer le combat, n'est-ce pas une lacune ?

L'Institut propose également des cours de combat sportif, certains de nos membres choisissant de prendre part à des compétitions. Toutefois, pour le

Shaolin du Nord l'enseignement reste traditionnel avec une grande importance accordée aux *taolu* 套路 (enchaînements codifiés de mouvements) transmis de génération en génération. Dans l'école de maître Chan, il en va de même que pour l'étude de la paume de fer. Il appartient à chaque élève d'approfondir, s'il le souhaite, le domaine du combat. Dans ce cas, les pratiquants commencent à combattre sans se déplacer, en utilisant seulement les bras. Puis, peu à peu, des règles s'élaborent avec l'accord des deux parties en fonction de ce qui est recherché : combat à la touche ou plus dur avec la possibilité de frapper au corps, voire au visage, de continuer au sol, etc. A ce point de vue, les entraînements du Shaolin du Nord reflètent la pratique des écoles chinoises à l'époque du grand maître Gu Ruzhang.

Merci pour ces éclaircissements.

Ce fut un plaisir.

Propos recueillis par José Carmona

LES SECRETS DE LA PAUME DE FER



A la fin du XIXème siècle, l'intérêt croissant des élites chinoises pour les arts martiaux internes contribua à jeter le discrédit sur certaines techniques « dures » qui ne se perpétuèrent qu'à la marge. Ainsi, les secrets de la paume

de fer furent recueillis par les milieux populaires d'où devaient émerger les nombreuses insurrections paysannes qui culminèrent avec le mouvement des Boxeurs en 1900. Après la répression féroce de ce soulèvement menée par les armées coalisées des grandes puissances de l'époque, cette pratique aurait pu disparaître sans l'existence d'une poignée d'experts formés au plus profond des campagnes. Parmi ceux-ci, il faut citer le maître Gu Ruzhang dont l'accomplissement demeure unique à l'époque moderne. Bruce Lee, qui admirait cette figure de proie du Shaolin du Nord, rapporta ainsi une anecdote le concernant : « *La légende prétend qu'il tua un cheval d'une simple vrille de la paume. Lorsque le cadavre du cheval fut examiné, il ne portait pas la moindre trace externe de coup. Mais à l'intérieur, les organes du cheval étaient complètement écrasés* » (Bruce Lee, *Le Tao du Gung Fu*, Guy Trédaniel Editeur, 1998, page 168)...

Les clichés représentant Gu Ruzhang qui avaient tant impressionnés le jeune Bruce Lee furent publiés pour la première fois en Occident en septembre 1962, dans la revue américaine *Black Belt*. On y voit un grand maître presque décharné abattre le plat de sa main sur une pile de 12 briques, un exploit qu'il réalisa plusieurs fois devant des parterres d'experts. Il est difficile de vérifier ce type d'anecdotes qui abondent dans les milieux du kung-fu. Quoi qu'il en soit, la pratique de la « paume en limaille de fer » (*tie sha zhang 铁砂掌*) – pour reprendre l'appellation traditionnelle de ce procédé – est prise très au sérieux dans l'école du maître Chan Kwok Wai, le principal représentant du Shaolin du Nord en Amérique latine. Son disciple Carlos Moreira insiste particulièrement sur le fait qu'avant d'être mortelle pour un éventuel adversaire, cette technique présente des dangers pour l'adepte lui-même. En effet, en l'absence d'un guide expérimenté, la pratique de la paume de fer risque de provoquer des lésions ou des déformations des mains voire des fractures. Cela sans compter avec la poussière toxique qui s'élève des jarres ou sacs remplis de limaille de fer qui nécessite le port d'un linge masquant la bouche et le nez. Ainsi, maître Chan ne manque jamais de transmettre à ses disciples une prescription permettant d'élaborer un liniment à base d'herbes médicinales et d'alcool de riz. Cette préparation qui possède des vertus analgésiques doit être utilisée chaque jour pour masser les mains afin de tonifier les tendons et de régénérer les chairs meurtries. Des témoins de l'époque rapportèrent ainsi que les mains de Gu Ruzhang étaient d'une souplesse étonnante malgré le traitement drastique auquel elles avaient été soumises.

Dans l'école Shaolin du Nord du maître Chan, on distingue deux voies pour pratiquer la paume de fer : la voie « directe » et la voie « indirecte ». La première consiste à plonger trois fois par jour ses mains dans une jarre remplie de grains de soja. Une fois réduits en poudre, ceux-ci sont remplacés à nouveau par du soja auquel sera mélangé progressivement de la limaille de fer. Les ci-

néphiles auront pu voir cette pratique barbare dans deux grands succès du cinéma kung-fu du début des années 1970, Chinese Boxer avec la star Jimmy Wang Yu et bien sûr King Boxer (La Main de fer en France) avec Lo Lieh. La méthode indirecte consiste à frapper un sac posé à plat sur un support. Celui-ci est également rempli de grains de soja qui, de la même façon, seront ensuite remplacés par de la limaille de fer. Maître Chan combine ces deux voies en demandant à ses étudiants de commencer par les piques des doigts dans le soja, cela pendant 120 jours, avant de passer au travail avec le sac. Il est à noter qu'il fait précéder cet entraînement rigoureux par l'apprentissage des quatre premiers exercices respiratoires de la « petite cloche d'or » (xiao jin zhong 小金钟) _ le quatrième exercice ayant pour fonction de protéger le cœur _ qui ne sont eux-mêmes enseignés qu'aux pratiquants avancés maîtrisant les dix enchaînements du Shaolin du Nord. Il va sans dire qu'il serait totalement déraisonnable de vouloir pratiquer cette technique redoutable sans une solide formation et la supervision d'un maître authentique.

José Carmona

Instituto de Wushu : Carrer de Mallorca, 219, 08008 Barcelona, Espagne



www.shenjiying.com