

CHINE n WUDANGSHAN

# Le corps et l'esprit

Adulées des Chinois, oubliées des Occidentaux, les brumeuses montagnes de Wudangshan accueillent dans ses temples et ses écoles pratiquants taoïstes et adeptes du tai-chi.

À proximité de la route nationale, une majestueuse porte en pierre sculptée, datant de la période Ming (1368-1644), se dresse au milieu des mauvaises herbes. Autrefois traversée par des milliers de pèlerins, l'antique voie d'accès vers les montagnes sacrées de Wudang a laissé place à une construction moderne. À 2,5 kilomètres plus à l'ouest, voitures et cars de touristes s'engouffrent désormais sous un portique imitant l'original, avant de rejoindre le parking. Là, quelques autobus vert pomme affrétés par le gouvernement de la province du Hubei, seuls habilités à parcourir le site protégé, attendent déjà leur chargement.

Haut lieu de pèlerinage bien connu des Chinois mais oublié de nos guides touristiques, Wudangshan est cette chaîne de montagnes millénaires qui s'étend sur 400 kilomètres à la frontière entre le bassin du Fleuve Jaune et le bassin du Yangtze. La tradition assure que ses

n En savoir  
+

Difficile d'obtenir des infos spécifiques sur le Wudangshan. Deux sites officiels chinois (version en anglais disponible) présentent ses aspects touristiques : [www.chinawudang.com](http://www.chinawudang.com) et [www.hubeitour.gov.cn](http://www.hubeitour.gov.cn) (site de l'office du tourisme de la province du Hubei).

Pour la Chine en

Reportage photos : Eléonore Henry de Frahan/Argos pour Ulysse



soixante-douze monts de différentes tailles correspondent au nombre de vasaux s'inclinant devant le roi. La légende lie la montagne au dieu Zhen Wu. Réincarnation de Laozi (fondateur, au VI<sup>e</sup> siècle avant J.-C., du taoïsme, une combinaison de philosophie et de religion), Zhen Wu vint, dès l'adolescence, se retirer et cultiver son moi interne dans ces montagnes surgissant d'une brume persistante. Plus tard, ses exploits feront accéder l'empereur au statut de divinité. Un culte



redécouvert par les Chinois après la longue parenthèse de la Révolution culturelle, qui avait interdit la pratique religieuse et l'accès au site.

Cheminaut le long de la montagne, dans un dénivelé à la végétation dense, une route bétonnée permet, depuis le milieu des années quatre-vingt-dix, l'accès aux principaux temples. Construits au fil des dynasties Yuan (1276-1368), Ming et Qing (1644-1911), huit palais, deux monastères et trente-six temples s'étagent le long du massif. À mi-chemin du

légende filet bas

sommet, les temples de Nanyuan se joignent par des dédales de chemins de pierre filant, contournant et gravissant les flancs de la montagne. Inscrits depuis 1994 au patrimoine mondial de l'Unesco, les premiers temples datent de la dynastie des Tang (618-1279), mais la plupart des bâtiments furent construits comme un ensemble sous le règne de Zhu Di (dynastie Ming, 1413).

Zhu Di - qui fit bâtir la Cité Interdite - voulait que les constructions se soumettent à la nature. Une voie des dieux, E 65

# carte montagne

- Les gorges Xiling.  
Elles s'étirent sur 75  
kilomètres le long du  
fleuve Yangtse.

- La réserve naturelle  
Shennongjia  
Elle abrite quelque 3 700  
espèces de plantes et  
plus d'un millier  
d'espèces animales.  
Elle fait partie d'un  
programme de l'ONU  
pour la protection de la  
biosphère et de  
l'écosystème  
subtropical. En  
décembre 2004, le  
Shennongjia Ski Resort,  
un domaine skiable, y a  
ouvert ses portes.

- La colline Longzhong  
de Xiangfan

- Les falaises Puqi Chibi

En un parcours de 70 kilomètres de long creusé en escalier à même la montagne, permet de rejoindre le sommet. La meilleure façon de découvrir ces temples en équilibre sur les hauteurs est d'emprunter une partie de cette voie. Sous un rocher, une construction tout en bois en décrépitude se blottit contre la paroi. C'est ici, dit-on, que Zhen Wu médita pendant de longues années, isolé de tous.

Le lieu est, à n'en pas douter, propice au recueillement. Aux premières heures du jour, la brume s'égayé de quelques taches de couleurs vives. Les robes noires et les guêtres blanches des prêtres taoïstes s'activant pour l'office croisent la course des costumes brillants de soie bleu des petits élèves d'une école de wushu<sup>(1)</sup> installée dans un grand bâtiment rouge décrépi sur le flanc nord-est de la montagne. Habillé à la manière d'un moine dans sa longue veste de soierie blanche, les cheveux noirs rassemblés en un chignon sur le sommet du crâne et maintenus par un pic en bois serti d'une tête de dragon, le professeur Zhang Hua Sheng, 21 ans, dirige l'échauffement matinal de

## UNE DANSE DE COMBAT AU RALENTI

ses élèves. Originaire de la province voisine du Henan, il est arrivé à Wudang il y a sept ans pour suivre une formation complète aux arts martiaux. Comme pour beaucoup d'adolescents, la réputation des monts Wudang et, qui sait, les quelques scènes du film à succès Tigres et Dragons tournées ici lui ont inspiré cette voie.

Pour l'heure, le jeune homme se dirige avec quelques élèves vers le temple Zixiagong (temple des nuages pourpres), construit sous le règne de l'empereur Yong Le en 1413. Le petit groupe a pris l'habitude de s'y rendre pour participer aux cérémonies religieuses et à des démonstrations de wushu. Le soleil est déjà haut dans le ciel et l'atmosphère perd de sa sérénité avec l'apparition d'un groupe de visiteurs chinois. Bruyants, équipés de casquettes aux couleurs iden-

## L'art du souffle et du

Contrairement au kung fu, fondé sur la force, le tai-chi chuan utilise le mouvement juste, la détente et la respiration.

Le tai-chi chuan est un art martial interne en opposition avec les arts externes comme le kung fu, qui utilise la force. Le tai-chi exerce, au contraire, le corps à travers le mouvement juste, la respiration, la détente et non la tension musculaire. Comme l'a imaginé Chang Sen Feng, son créateur, cet art martial perfectionné permet aux faibles de vaincre les forts en utilisant la souplesse et la flexibilité. Il se caractérise par un mélange de gestes et de postures qui s'enchaînent et évoque à la fois une danse et un combat au ralenti. Nullement aléatoires, les enchaînements peuvent comporter jusqu'à cent mouvements différents et codifiés. La respiration, le fameux *chi* (énergie vitale), est au



légende filet bas

tiques, ils suivent en fil indienne le drapau brandi par leur guide, qui leur hurle des indications dans un mégaphone. Quelques minutes plus tard, dans le palais, tout ce petit monde se calme pourtant, le temps d'admirer les jeunes disciples effectuer en cadence quelques enchaînements de tai chi. Un privilège rare et envoûtant. Dans le calme des montagnes un instant retrouvé, cette danse de combat au ralenti incroyablement dense et puissante semble tisser un lien entre le ciel et la terre. Proche de la nature, l'harmonie de cette pratique martiale se mêle, en effet, étroitement à la philosophie taoïste. Dans son Traité de la voie et de la vertu (ouvrage fondateur de la religion), Lao Zi E 6 7



E avance que l'on n'offre pas une opposition frontale à une force envahissante. C'est ce même constat que fera le célèbre Chang San-Feng à qui l'on attribue les fondements du tai chi. Au point culminant du palais Zixiao, la salle principale renferme la seule fresque du site illustrant l'histoire de ce moine. La légende veut que le sage ait assisté dans ces montagnes au combat d'une pie et d'un serpent. Observant le duel, il fut intrigué par l'habileté du serpent à éviter soigneusement les féroces coups d'estoc de son adversaire. Alors que l'oiseau fait des mouvements saccadés et dispersés, le serpent se meut en souplesse et en cercles. L'agilité de ce dernier et sa forme lovée inspirera à Chang San-Feng l'image des énergies yin et yang, symbole du "tai chi chuan" (le principe du souple enveloppant le dur).

Aujourd'hui encore, cette légende plane sur les montagnes. Les moines de Wudang

légende filet bas

offrent l'image de combattants exceptionnels qui leur a forgé une réputation internationale. De fait, il n'est pas rare de voir des adeptes étrangers s'essayer à quelques mouvements, à l'image de ce petit groupe d'Anglais qui tente de suivre les enseignements d'une jeune disciple. Avant de partir pour une croisière sur le fleuve Yangtse, ils sont venus visiter les lieux. « Notre guide nous a arrangé un cours avec une élève d'un maître de la région, juste pour essayer », s'amuse Walter, 56 ans. Dans les vapeurs persistantes de l'encens et les allées et venues des touristes, ce balai improvisé offre un mélange des genres insolite. Un peu plus loin, une grand-mère taiwanaise<sup>(2)</sup>, entourée par famille et amis, gravit avec difficulté les dernières marches du temple. Le jour est important. L'aïeule vient fêter ici son quatre-vingt-dixième anniversaire. Pour l'occasion, le clan a loué pour quelques heures une des salles du palais.

Tout en sirotant du thé, chacun célèbre avec une allégresse sonore le grand âge de la mamie. La longévité est une des préoccupations majeures pour les taoïstes. Les moines pratiqueraient d'ailleurs dans le secret de leur retraite quelques heures de tai-chi pour améliorer leur respiration et entretenir la souplesse de leur corps. Respectueux de ces silhouettes sombres, les Chinois ont l'habitude de dire qu'un moine taoïste évite toujours le sujet de son âge. Discrets et peu bavards, ils évoluent en silence au milieu du recueillement des fidèles et l'agitation des tour-opérateurs chinois. Une centaine de moines peuplent ainsi les montagnes. Ils continuent

## LES STAGES POUR ÉTRANGERS ONT DU

de pratiquer leurs rites religieux et assurent la préservation des édifices. Comme au pic Tianzhu, où se dresse le temple d'or (1416) du haut duquel le dieu Zhenwu s'envola pour le ciel. Abrisés dans des appartements sommaires nichés au creux des montagnes à 1 612 mètres d'altitude, les moines affrontent les rigueurs de l'hiver

et, à la belle saison, l'afflux des visiteurs. Un téléphérique permet désormais de gagner le sommet. Autrefois, les fidèles ayant gravi la montagne à pied, déjeunèrent avec des moines avant de regagner la vallée.

La montagne s'est organisée, mais la ferveur est restée intacte. Certains pèlerins n'hésitent pas à parcourir des milliers de kilomètres pour venir ici prier ou se faire bénir. Les étrangers, eux, gagnés par l'aura du tai-chi de Wudang viennent s'exercer dans ce décor unique. Berceau de cet art martial interne, les monts sacrés comptaient, il y a encore quelques années, plusieurs écoles. Il n'en reste plus que deux. En raison du développement touristique, les temples sont restés mais les écoles se sont le plus souvent délocalisées dans la vallée. Celle où s'exerce le jeune moine Zhang Hua Sheng accueille quelques routards étrangers. D'autres passionnés venus se perfectionner optent pour des formules plus structurées comme celles de ces voyageurs français proposant, depuis peu, des stages avec les mon-

## Y ALLER

Depuis Pékin, Air China assure deux vols par semaine pour la ville de Xiangfan. Comptez 130 € pour un A/R en haute saison. Depuis Xiangfan, comptez 1 h 30 à 2 h de bus ou de train pour rejoindre la ville de Wudangshan. Là, des cars prennent le relais pour l'accès au site protégé.

Un train de nuit dessert Wudangshan depuis Pékin. Prenez les meilleures couchettes car le voyage dure environ 20 h pour un prix maximum de 400 yuans (40 €).

## SE LOGER

Le Tianlu hôtel, de 20 à 45 la chambre. Situé dans la montagne à quelques centaines de mètres du palais Zixiao, un des principaux



légende filet bas



E tagnes pour décors et un maître du lieu comme mentor. Yuan Li Ming est l'un d'eux. À 30 ans, le jeune maître vient de fonder sa propre école située sur le flanc ouest de la montagne. Enfant du lieu, il a étudié les arts martiaux depuis l'âge de sept ans dans une insti-

## LES JEUNES PRÉFÈRENT LES CENTRES DE FITNESS

tution située au pied des montagnes. Elle a été détruite depuis pour laisser place à un complexe hôtelier mais qu'importe. Au yeux de Yuan Li Ming, c'est une évolution normale. « Le bâtiment a été reconstruit dans la ville de Wudang et l'enseignement y a été préservé. » Un pragmatisme bien chinois. Le portable à l'oreille et la coiffe irréprochable, le jeune maître évolue avec son temps. Il se sent aussi à l'aise à la ville qu'au milieu des palais. Résidant dans la vallée, il rejoint souvent les montagnes afin de diriger des stages de perfectionnement

légende filet bas

à destination des étrangers. « La société évolue, il est devenu difficile pour les maîtres de vivre en permanence dans la montagne. »

La pratique des arts martiaux internes continue heureusement d'exister. Elle y a pris simplement une autre forme. Plus commerciale certes mais pas moins inspirée. Preuve en est : à quelque 600 kilomètres de là, à Pékin, la tradition reste encore vivante. Il est 7 heures du matin. Au centre d'un terre-plein dallé situé à l'arrière d'un centre commercial de l'artère Gongti xilu en plein cœur du quartier d'affaires Chaoyang, une trentaine de silhouettes évoluent lentement. Alors que l'esplanade est progressivement gagnée par la frénésie d'activité du début de journée, le petit groupe de fidèles continue sans gêne son tai-chi matinal, au son d'une musique traditionnelle.

À Pékin, cette gymnastique de santé se pratique partout, sous toutes les formes et malgré l'agitation ambiante. Alors que les jeunes urbains et cadres