



L'esprit de *Wudang*

« Faire le vide, c'est être disponible. »

texte & photos par Hacène Aït Aïder

Un passionné d'arts martiaux nous raconte son voyage sur le mont Wudang, le site naturel sacré et mythique des arts martiaux internes.

PORTRAIT

Hacène Aït Aïder a commencé la pratique du Wushu à l'âge de 19 ans, en Algérie avant de venir en France. Multiple médaillé, il est sérieusement blessé au cours d'une compétition, il fait alors évoluer sa pratique pour préserver son intégrité. Il enseigne le Wushu à Toulouse aux enfants et aux adultes. Il est également praticien en énergétique chinoise, spécialisé dans la thérapie manuelle.

Le Mont Wudang, situé dans le nord-ouest de la province du Hubei, est un haut lieu du Taoïsme mystique et le berceau des arts martiaux chinois « internes ».

Une des légendes attribue à Zhang San Feng la création des principes du Tai Ji Quan basé sur la maîtrise de l'énergie « vitale » (le Qi), la culture du principe de vie (l'unité du corps et de l'esprit) et l'harmonie de l'homme avec les lois de la nature.

Lors de mon séjour à Wudang, mon but était de me ressourcer et d'échanger dans la plus pure tradition. Comme accomplissement d'un de mes rêves en tant que passionné d'arts martiaux, il me fallait vivre cette expérience.

Je suis parti m'entraîner avec Maître Chen Shixing — reconnu comme étant un des grands maîtres du Mont Wudang — avec beaucoup d'humilité, car le chemin est très long et aller à la source signifiait pour moi, perpétuer la tradition qui continue de nourrir le geste quotidien. Retrouver ces racines représentait l'Essentiel dans lequel je puise l'esprit de ma pratique.

Pendant tout mon voyage vers le Mont Wudang, j'avais déjà l'esprit disponible et

serein, sans aucun préjugé, sans aucune hésitation ou appréhension sur la densité de l'entraînement physique et moral qui m'attendait.

Ma méditation commençait déjà là... Et après avoir lu « Passagère du silence » de Fabienne Verdier⁽¹⁾, le bonheur était là : faire le vide, c'est être disponible.

Mon séjour se déroula dans un magnifique temple où la technique du Maître était parfaite. Répéter mon geste, toujours le même, toute la journée, dans ce lieu sacré. La foi seule ne suffit pas, il faut comprendre ce que l'on réalise dans ces gestes quotidiens (coup de poing, pointé de l'épée...) qui deviennent un vrai symbole, une véritable richesse humaine : l'oubli de soi et la spontanéité : nous ne sommes pas que chair et os mais liberté et espace que rien ne peut limiter.

Mon sentiment était de vivre des sensations fortes et profondes et de penser déjà à les transmettre pour contribuer à sauvegarder une partie d'un riche patrimoine. ■

(1) Editions Albin Michel, 2005.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

A VOIR : vidéos de Wudang tournées par Hacène Aït Aïder prochainement sur le site : www.generation-tao.com



1



2



3



4



5

1. Hacène Aït Aïder et Maître Chen Shixing
2. Les toits des maisons accrochées à flanc de montagne à haute altitude.
3. Les brumes légendaires qui se dégagent du mont Wudang viennent parfois se glisser sur un pont quand elles ne dessinent pas des dragons sur la crête des montagnes.
4. Un entraînement de Ba Gua Zhang, la boxe des 8 paumes, au petit matin. Les pratiquants se déplacent en cercle autour d'un axe central manifesté autrefois par un arbre.
5. L'harmonie avec la nature, si chère à l'art de vivre taoïste, ancrée dans la pierre.

CHANG SAN FENG FONDATEUR LEGENDAIRE DU TAI JI QUAN

Chang San Feng (dynastie des Ming, 13e siècle) est l'un des ermites taoïstes du mont Wudang les plus populaires. Combattant redoutable, mage, devin, médecin et alchimiste, il aurait créé le Tai Ji Quan après avoir observé un combat entre une pie et un serpent. Les attaques vives, directes et puissantes de l'oiseau ne purent défaire les mouvements souples, circulaires et ondulatoires du serpent. Chang San Feng comprit alors la suprématie de la souplesse sur la rigidité, de l'intention sur la volonté, et l'importance de l'alternance du Yin-Yang. Il élaborait alors le Tai Ji Quan, application à la boxe des principes du Taiji (« le faite suprême »). Selon une autre légende, Chang San Feng aurait reçu cette technique en rêve. Quoi qu'il en soit, comme l'affectionne la tradition chinoise, la création du Tai Ji Quan n'est pas une invention au sens strict du terme, mais une redécouverte, voire une révélation, en plein jour ou par l'intermédiaire d'un rêve, de principes anciens.