

# Lohan Quan,

La boxe des disciples de Bouddha

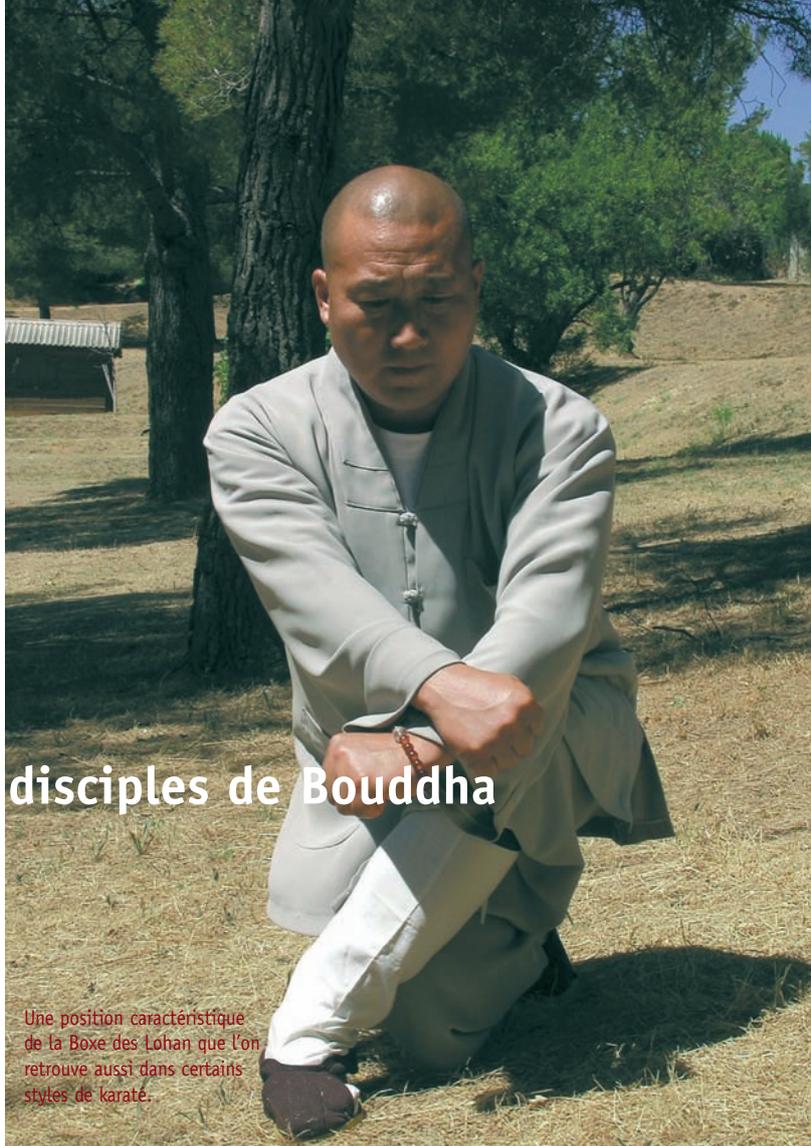
Retournez sur les traces du Lohan Quan, l'art martial des arhats, les disciples de Bouddha qui ont perpétué depuis des siècles l'enseignement de leurs illustres maîtres, en vous laissant guider par Maître Shi De Cheng, 31<sup>e</sup> génération des moines guerriers de Shaolin.

Texte & crédit photos par Thierry Gil

**L**a boxe des Lohan, ou boxe des disciples de Bouddha (*arhat*) est l'un des systèmes de combat les plus anciens de la tradition martiale du monastère Shaolin du Henan. Né dans le sillage du Bouddhisme, ce style est fortement imprégné des enseignements et de la philosophie qui en découlent; l'adversaire doit être maîtrisé et réduit à l'impuissance sans que sa vie soit mise en danger.

## L'héritage de Damo en Chine

Dans le Bouddhisme, arhat (de la racine *arh*, « mériter » en sanskrit) désigne le dernier échelon de la sagesse. Celui qui y est parvenu est un arhat (*lo-han* en chinois). C'est donc proprement un « méritant ». Dans les anciens textes indiens, l'état d'arhat est le but final de la pratique bouddhique: l'atteinte du nirvana, ce qui signifie l'élimination



Une position caractéristique de la Boxe des Lohan que l'on retrouve aussi dans certains styles de karaté.

des afflictions, la fin des renaissances et l'accession à l'état « où il ne reste rien ». Selon certaines interprétations, il existe une différence entre un arhat et un bouddha en ce sens que l'arhat a atteint l'Eveil suite à un enseignement, alors qu'un bouddha l'a atteint par lui-même. Le terme arhat est aussi une des dix épithètes du Bouddha et par conséquent, il sert à désigner Bouddha lui-même.

La tradition indienne veut que le Bouddha Sakyamuni ait confié aux arhats la responsabilité de préserver et de transmettre sa doctrine après sa mort jusqu'à l'apparition du nouveau Bouddha. Seize d'entre eux firent vœu de rester dans le monde jusqu'à ce moment-là, renonçant ainsi au nirvana. En Chine, ces 16 arhats sont devenus 18 et sont l'objet de nombreuses représentations tant en peinture qu'en sculpture. Ce sont d'ailleurs quelques-unes de ces sculptures — celles que l'on peut apercevoir à l'intérieur du monastère du mont Song (Henan, Chine) — qui ont inspiré la création de l'une des boxes les plus célèbres de Shaolin: la boxe des disciples de Bouddha ou Lohan Quan, parfois orthographiée « Luohan Quan ». Ces statues reprennent elles-mêmes, à travers des postures, les exercices enseignés par le moine Bodhidharma (Putidamo en chinois, Damo en abrégé) à ses disciples lors de son séjour à Shaolin.

## Les dix-huit mains des disciples

Considéré comme le 28<sup>e</sup> patriarche indien, en descendance directe du Bouddha Sakyamuni, Bodhidharma est le fondateur de l'école du *chan* (en japonais *zen*) fondée sur la méditation, mais aussi sur la transmission « de cœur à cœur » (de maître à disciple), et non sur la lecture et l'étu-

de des textes canoniques. La légende largement répandue veut que Bodhidharma se soit abîmé en méditation pendant neuf années dans une grotte située sur le mont Song avant d'être invité par les moines de Shaolin à enseigner cette nouvelle doctrine que l'on peut définir ainsi: voir dans sa propre nature pour atteindre l'Eveil. Mais voilà, pour pratiquer la méditation correctement, il fallait être capable de rester immobile de longues heures durant. Bodhidharma s'aperçut très vite que les moines du monastère de la Petite Forêt (*Shaolin Si*) ne possédaient pas les ressources physiques suffisantes pour pratiquer la méditation assise (*zuo chan*) correctement. Il enseigna alors à ses nouveaux disciples une série de 18 mouvements destinés à fortifier leur corps et leur mental: les dix-huit mains des disciples de Bouddha: *Shi Ba Lohan Shou*. Ces 18 exercices sont répertoriés dans un ouvrage attribué à Damo, le *Yi Jin Jing, Traité des Muscles et des Tendons*, bien que rien ne prouve qu'il ait été écrit par le saint homme. Certains historiens avancent même une autre hypothèse: le véritable rédacteur de ce Traité serait son successeur, Hui Ke (487-594), considéré comme le second patriarche.

### Renforcer les muscles et les tendons

Toujours est-il que la boxe des Lohan prend sa source dans l'enseignement de Damo. Ce dernier se serait inspiré des techniques ancestrales de combat indien pour créer une méthode d'entretien physique et de renforcement musculaire. Prince brahmane de l'Inde méridionale, le moine Bodhidharma avait sans aucun doute été formé

aux arts guerriers comme la tradition indienne l'exigeait, mais ce qu'il souhaitait par-dessus tout léguer aux

moines de Shaolin était une méthode de santé visant à rétablir l'équilibre homéostatique du corps, à assouplir et renforcer les muscles et les articulations tout en entreprenant un premier travail de l'énergie interne. Son héritage ne fut pas dilapidé par les moines, bien au contraire. Non seulement ils conservèrent les exercices pour les transmettre aux

générations suivantes, mais ils s'en inspirèrent aussi pour créer un style de boxe représentant la tradition bouddhiste du monastère, les autres styles étant par essence destinés à former des guerriers et donc à détruire. La méthode de Damo, condensé d'exercices à la fois gymniques et martiaux, forma l'ossature de ce qui allait devenir la boxe des disciples de Bouddha. Cette méthode fit couler beaucoup d'encre puisqu'elle fut considérée par certains comme étant à l'origine même des pratiques martiales du monastère de la Petite Forêt. Or, on sait aujourd'hui que ces pratiques existaient à Shaolin bien avant l'arrivée de Damo. Une décennie plus tôt, deux disciples du moine indien Batuo (Fo Tuo pour les Chinois), le premier ancêtre, avaient déjà créé une méthode de combat.

Pour les Chinois, Damo reste celui qui amena la notion de *Wu De*, la Vertu Martiale. Il donna un nouvel élan aux arts martiaux en insistant sur le fait qu'ils devaient servir à développer l'esprit tout autant que le corps, à cultiver

**Damo  
amena la  
notion de  
Wu De, la vertu  
martiale.**



Equilibre et puissance, la boxe des Lohan requiert une grande habileté.

les vertus de bienséance, de respect de la vie humaine et d'abnégation.

### La quintessence du kung fu de Shaolin

Son enseignement ne fit qu'asseoir la réputation du Monastère de la Petite Forêt. Pendant la dynastie Qi du Nord (550-577), les officiers et les soldats disaient déjà: « Les moines du monastère de Shaolin sont capables de lever des poids de plusieurs centaines de kilos, sont de très bons combattants et de magnifiques cavaliers ». Le sacrifice et le dévouement total des moines à la recherche et au développement des meilleures techniques de combat, génération après génération, permirent à la tradition martiale du Temple de se perpétuer à travers les siècles. De nombreux experts y séjournèrent, apportant

# La Voie du Mouvement

leur contribution à ce « laboratoire » d'études martiales. Sous la dynastie des Tang (618-907), le Temple acquit une réputation militaire. En 630, les moines aidèrent l'empereur Taizhong (Li Shimin) à repousser une invasion mongole. Pour les remercier, l'empereur fit anoblir 17 d'entre eux et autorisa le temple à former 500 moines guerriers. La dynastie Ming (1368-1644) fut une époque florissante pour les arts martiaux chinois. C'est durant cette période que le monastère de Shaolin prit une vocation plus guerrière et que de nombreux styles y furent introduits. Les formes (*taolu*) évoluèrent, savamment pétries entre les mains des maîtres du Temple. Les boxes originaires du temple comme le Mei Hua Quan (Boxe de la Fleur de Prunier), le

Hsing Yi Quan (Boxe de la Forme et de la Pensée) ou le Lohan Quan suivirent la même logique.

**« Si ton cœur  
est bon,  
ton kung-fu  
l'est aussi. »**  
*Shi De Cheng*

## Les 108 postures

En puisant dans l'iconographie bouddhiste des arhats, dans les anciens exercices enseignés par Damo mais aussi dans les styles pratiqués à Shaolin, les experts présents firent de la boxe des Lohan l'un des systèmes de combat à mains nues les plus aboutis. Les 18 postures originales combinées à de nouvelles techniques devinrent les 27 postures des arhats puis les 54 postures des arhats et enfin les 108 postures (Da Lohan Quan). Ce dernier enchaînement utilise l'arsenal complet des techniques du wushu : percussions, projections, saisies et luxations (*quinna*) ainsi que les pressions

## TECHNIQUES DE LOHAN QUAN PAR MAITRE SHI DE CHENG

Face à son adversaire, Shi De Cheng bloque un coup-de-poing direct avec son bras gauche et arme simultanément son bras droit.



1

La même technique avec une frappe au niveau du cou.



5

Une frappe avec le tranchant de la main peut être aussi efficace qu'un coup de coude.



4

Tout en contrôlant le bras de son adversaire, Shi De Cheng applique une clef de bras douloureuse.



2



3

Le maître enchaîne aussitôt avec un coup de coude porté sous l'aisselle de son adversaire.

sur les points vitaux. Inutile de préciser que l'apprentissage d'un style aussi complexe exige des années de pratique intensive pour en assimiler les subtilités, la boxe des Lohan faisant appel, tour à tour, à la souplesse et à la dureté, à l'agilité du singe et à la puissance du lion.

Selon un proverbe martial: « La tête du pratiquant de la boxe des arhats est comme une vague, ses mains comme des météorites, son corps comme un saule, ses déplacements sont ceux d'un homme ivre, ses coups sont délivrés par l'esprit et sa puissance est générée par tout son corps ». Difficile à maîtriser, cet art martial bouddhiste est très apprécié des maîtres de Shaolin qui accordent une place importante à son étude. Elle représente, à leurs yeux, la quintessence du kung fu de Shaolin.

En 2004, le maître Shi De Cheng a fait une brillante démonstration de cette boxe dans une compétition nationale réservée aux experts. Sa dextérité et sa parfaite maîtrise lui ont valu d'obtenir de ses pairs la première place. Lors des championnats de France techniques organisés la même année par le Comité National de Kungfu Wushu (CNKW), deux compétitrices se sont partagé l'or et l'argent dans la catégorie « Shaolin Quan »; les deux jeunes femmes avaient choisi la boxe des Lohan, tirée de l'enseignement du maître Shi De Cheng, pour disputer le titre national. ■

 [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
Voir notre carnet d'adresses p. 62

## PORTRAIT DE MAITRE SHI DE CHENG

Maître de la 31<sup>e</sup> génération des moines guerriers de Shaolin, Shi De Cheng fit partie, aux côtés de Shi De Yu, Shi Yong Shou et Shi Yan Zi, de la délégation du Temple qui fut autorisée officiellement pour la 1<sup>ère</sup> fois en 1989 à voyager hors des frontières de Chine pour représenter en Occident la tradition du monastère de Shaolin. Ces ambassadeurs de la culture chinoise furent accueillis dans les grandes capitales européennes, en France par Jacques Chirac, alors maire de Paris, en Angleterre par la reine Elisabeth elle-même et en Autriche par son 1<sup>er</sup> ministre. Depuis, le maître Shi De Cheng n'a pas cessé de voyager pour diffuser partout dans le monde le kung fu de Shaolin et prôner les vertus enseignées par Damo. Pour le « moine pèlerin », le kung fu doit être compris comme un instrument d'élévation spirituelle: « Pour pratiquer correctement, il faut être calme et avoir de bonnes intentions. En fait, tout est lié, l'interne et l'externe ne font qu'un. Il faut soigner son cœur pour que son corps aille bien. Soigner le cœur signifie cultiver les vertus avec des notions simples comme l'honnêteté avec les autres mais aussi avec soi-même, la bienséance, l'écoute, le respect de soi et des autres. Au-delà de l'aspect martial, nous souhaitons faire passer un message de tolérance et de paix, deux notions qui sont les piliers de notre culture. Si ton cœur est bon, ton kung-fu l'est aussi ».