

LES ENSEIGNEMENTS DU MOUVEMENT À TRAVERS LE MONDE



JULIEN DEMARET



JULIEN DEMARET

FONDATEUR DE MOVE WITH JULIEN

Je m'appelle Julien Demaret et j'ai déjà accompagné plus de 7000 adultes à retrouver un corps fort, souple et sans douleurs, à tout âge et peu importe leur niveau de départ.

Pendant longtemps, j'ai moi-même vécu dans un corps raide, douloureux et bloqué. Comme beaucoup, je pensais que les étirements étaient la solution. Mais malgré le sport et les méthodes classiques, rien ne changeait vraiment.

Alors j'ai décidé de partir explorer le mouvement à travers le monde. Thaïlande, Inde, Brésil, Chine... Pendant plusieurs années, j'ai étudié différentes approches du corps, du mouvement et de la longévité auprès d'athlètes, de professeurs de yoga, d'artistes martiaux et de moines Shaolin.

C'est au fil de cette exploration que j'ai développé la méthode que je t'expose dans ce livre.

INTRODUCTION — UNE QUÊTE PERSONNELLE À TRAVERS LE MOUVEMENT



TREIZE ANNÉES DE MUSCULATION : LA FORCE COMME ARMURE

LE MUAYTHAI AU PAYS DU SOURIRE



LA SAGESSE YOGI AUX PIEDS DE L'HIMALAYA



DANS LA RODA, LA CAPOEIRA AU BRÉSIL

LE KUNG-FU CHEZ LES MOINES SHAOLIN



INTRODUCTION — UNE QUÊTE PERSONNELLE À TRAVERS LE MOUVEMENT

Mon rapport au mouvement a beaucoup évolué tout au long de ma vie. Et avec le recul, je peux désormais dire qu'il ne s'est jamais limité à une question de performance ou d'esthétique, même si je n'en étais pas toujours conscient. Au fur et à mesure de mon parcours, il a été lié à quelque chose de plus profond : une quête de sens, une recherche intérieure, et des rêves d'enfant qui ne m'ont jamais vraiment quitté. Les films de combat, le grand écart à la JCVD, la boxe thaïlandaise, les moines Shaolin... L'image du combattant, de l'artiste martial, libre dans son corps et dans sa tête, qui avance avec persévérance et détermination vers la force tranquille, la puissance maîtrisée et la sérénité sans faille.

Mais au fil des années, une dissonance s'est installée. Plus je m'entraînais, plus je devenais discipliné, plus mon corps devenait fort en apparence... et moins je me sentais libre. Les douleurs apparaissaient. La raideur s'installait. L'effort devenait une lutte permanente. Et je me retrouvais piégé dans ma propre image, dans la peur de perdre mes gains, mes muscles, mon apparence, dans l'incapacité de remettre en question mon entraînement et les méthodes qu'on m'avait enseignées pendant mes 13 années de pratique de la musculation. Je me retrouvais profondément déraciné de mes inspirations martiales et de mes rêves d'enfant. J'étais dans une période très sombre de ma vie, alcoolique, drogué, dépressif.

J'ai fini par tout quitter, comme une tentative ultime de me créer une vie de laquelle je n'aurais plus envie de m'échapper en consommant de l'alcool ou d'autres produits. C'est alors que je suis parti en quête de sens, à travers le monde.

J'ai choisi une autre voie : aller apprendre les disciplines qui m'inspiraient tant là où elles sont nées. Sortir du cadre occidental, des salles aseptisées et des sentiers battus.

Ce choix n'était pas rationnel. Il était intuitif. Il était nécessaire. C'était une question de vie ou de mort. Il m'a conduit de la musculation à la boxe thaï, puis en Inde pour le yoga, au Brésil pour la capoeira, et enfin en Chine pour le kung-fu. À chaque étape, je pensais avoir trouvé une réponse vers plus de liberté de mouvement, plus de fonctionnalité, moins de douleurs. Et à chaque fois, une nouvelle question apparaissait. Cette partie du livre retrace ce chemin fait d'illusions, de déséquilibres, de prises de conscience et d'ajustements successifs. Chaque discipline m'a appris quelque chose de précieux. Et chacune m'a aussi montré ses limites.

Un chemin qui m'a permis de comprendre pourquoi tant de pratiques bien intentionnées échouent à rendre un corps réellement libre, et ne sont pas adaptées pour les adultes cherchant à se débarrasser durablement de leurs douleurs articulaires et de leur raideur.

C'est ce chemin que je te propose maintenant de parcourir avec moi.



TREIZE ANNÉES DE MUSCULATION : LA FORCE COMME ARMURE

Pendant treize ans, la musculation a occupé une place centrale dans ma vie. En apparence, les raisons étaient simples et presque vertueuses : me sentir bien dans mon corps, exploiter mon potentiel, ne pas me laisser aller. Construire quelque chose de solide, de visible, de mesurable. Dans un monde où beaucoup délaissent leur corps, je voulais en prendre soin.

Je voulais me sentir exceptionnel. Mais cette version n'était qu'une partie de l'histoire. À cette période, l'entraînement était aussi ce qui me maintenait à flot. Pendant près de quinze années marquées par l'alcoolisme, la dépression et l'abus de drogues en tout genre, la musculation a été mon ancrage dans la réalité, m'empêchant de divaguer trop loin du droit chemin.



Après un week-end sans dormir passé à boire et à prendre de la drogue, je me rappelais qu'il fallait dormir, manger et arrêter de boire pour aller à la salle, au moins 3 soirs par semaine. Cela me permettait de trouver un équilibre fragile entre une semaine "productive" de travailleur et de sportif et l'ivresse du jeudi soir au lundi matin.

Je m'entraînais souvent pour de mauvaises raisons. Pour paraître. Pour masquer un mal-être intérieur que je ne savais ni nommer ni affronter. Pour construire une image extérieure capable de compenser ce qui manquait à l'intérieur. Le corps devenait une armure. Plus il était fort, plus il semblait capable d'encaisser ce que je n'arrivais pas à traiter autrement.

Et pourtant, malgré ces motivations bancales, l'entraînement m'a aussi transmis quelque chose de précieux. Il m'a appris la discipline. Le goût de l'effort. La persévérance. Il m'a donné l'impression d'accomplir quelque chose, de me dépasser, de ne pas être complètement passif face à ma propre dérive.

Sur le plan physique, la musculation m'a offert une compréhension fine du corps et des muscles. J'ai appris à les isoler, à les contracter, à les développer. J'ai compris les logiques de surcharge progressive, de répétitions, de séries, de récupération. J'ai vu mon corps changer, se densifier, devenir plus fort. Objectivement, j'étais en forme. Du moins, c'est ce que je croyais.

Avec le recul, je comprends mieux ce qui se jouait réellement. La musculation m'a rendu fort dans un cadre très précis, mais elle m'a aussi enfermé dans une spécialisation étroite. Les mouvements étaient répétitifs, souvent réalisés dans des amplitudes partielles, toujours très contrôlées, très alignées. Certaines zones devenaient puissantes, d'autres perdaient progressivement leur capacité à bouger librement.

Sans m'en rendre compte, la raideur s'installait. Les épaules perdaient de l'amplitude. Les hanches se fermaient. La colonne devenait moins mobile. Le corps devenait solide, mais rigide. Stable et organisé en un bloc, mais manquant de fluidité et d'adaptabilité. J'avais développé une force impressionnante dans des schémas très spécifiques, mais j'avais commencé à perdre quelque chose de fondamental : la liberté de mouvement.

À ce moment-là, je ne voyais pas le problème. Au contraire. Je prenais du muscle. Je paraissais compétent et solide. Et tant que la performance progressait, tant que les charges augmentaient, je ne questionnais rien.

Ce que je n'avais pas encore compris, c'est que cette force était en grande partie une illusion de solidité. Elle fonctionnait tant que je restais dans les mêmes cadres, les mêmes angles, les mêmes exercices. Dès qu'il s'agissait de sortir de cet alignement parfait, de bouger autrement, le corps devenait maladroit, limité, vulnérable.

Comme lorsqu'il s'agissait d'aider mes amis à déménager, de déplacer un meuble ou un micro-ondes, je sortais des exercices habituels et je me faisais un "tour de rein". Ma force n'était pas transférable dans la vie, elle n'était utile qu'à la salle dans un cadre très limité. Je soulevais 120 kg au développé couché, mais dès que mon dos n'était pas calé sur un banc, et qu'il fallait pousser de manière non linéaire, il n'y avait plus personne. Je tirais 150 kg au soulevé de terre mais j'avais du mal à porter un canapé et je me bloquais le dos régulièrement.

La musculation m'a donc appris beaucoup de choses. Elle m'a aidé à tenir debout à une période où j'aurais pu tomber bien plus bas. Elle a cultivé mon goût de l'effort et ma capacité à m'engager. Mais elle m'a aussi montré, plus tard, ses limites profondes.

J'étais fort, mais pas libre. Discipliné, mais rigide. Solide en apparence, mais peu adaptable, et remplis de douleurs articulaires.

Je commençais peu à peu à questionner ma manière de faire. Je voyais d'autres pratiquants moins volumineux, mais plus fonctionnels, s'entraîner au poids de corps, faire des équilibres sur les mains, développer des compétences avec leur corps. Ils ne boitaient pas pendant 3 jours après avoir travaillé leurs jambes.

Je me rendais compte que, malgré toute cette force accumulée, mon corps n'était pas devenu l'allié que j'espérais. C'est cette fissure, encore invisible, qui m'a poussé à chercher ailleurs.

Alors je suis parti en Australie, en mars 2019, et j'ai choisi de remettre en question toute ma vie, mon travail, ma vie amoureuse, mon alimentation, ma vision du monde, et bien sûr mon entraînement.



Toujours attiré uniquement par la musculation, j'ai commencé à travailler au poids du corps. Étant également en voyage, c'était plus simple pour m'entraîner n'importe où. Je voulais à la fois un entraînement adaptable, mais qui me rendait aussi plus adaptable.

Car à quoi bon pousser 120 kg au DC si je ne savais pas faire une pompe à 1 main ? À quoi bon soulever 120 kg au squat, si je ne pouvais pas faire un pistol squat (squat à une jambe) ?

Cela a marqué le début de ma remise en question vers moins de volume musculaire et d'apparence physique, et plus de fonctionnalité. Depuis, ma vision de l'entraînement n'a fait qu'évoluer à chaque étape de ma vie.

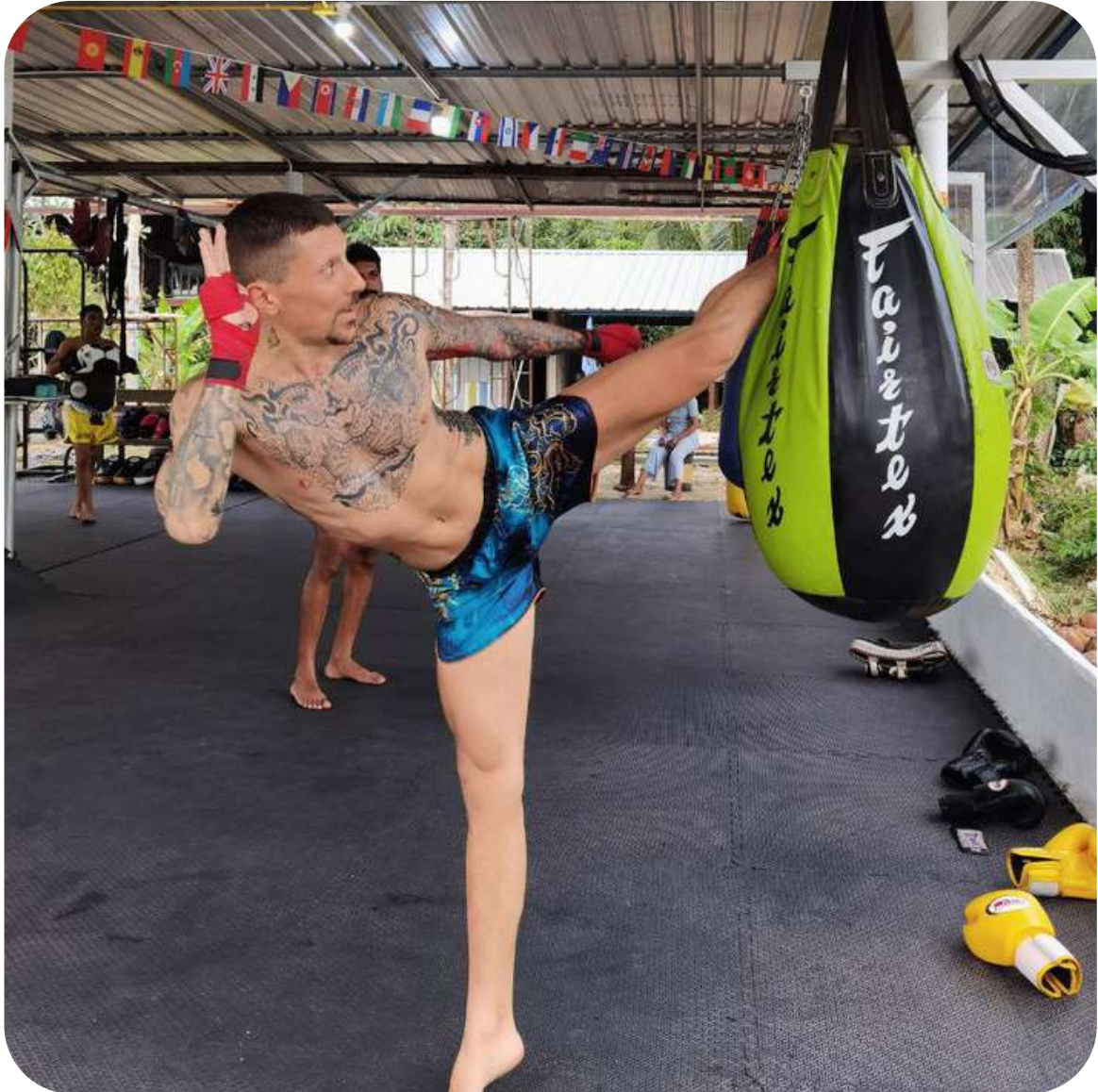
LE MUAYTHAI AU PAYS DU SOURIRE

En mars 2020, lorsqu'on a commencé à entendre parler de l'épidémie de Covid en Chine et ailleurs, j'étais en Australie, avec mon passeport à l'ambassade chinoise, pour obtenir un visa pour la Chine et partir m'entraîner avec les moines Shaolin. Mon ambition était simple : je voulais vivre une expérience semblable à ce qui m'avait toujours fasciné dans les films d'arts martiaux de ma jeunesse, et aller chercher plus de souplesse, mon grand écart, avec leur entraînement rigoureux.

Les jours passaient et mon visa n'était pas accepté, on me disait de revenir le lendemain. Après 3 jours supplémentaires au-delà du délai normal, je décidai d'écouter un sentiment viscéral me disant qu'il était temps de partir rapidement d'Australie pour ne pas m'y retrouver coincé avec les restrictions liées au Covid. Je demandais alors qu'on me restitue mon passeport et je pris un avion le jour même pour la Thaïlande. Je me disais que je pourrais m'entraîner à la boxe thaïlandaise en attendant que le Covid se calme.

Résultat, je mis les pieds en Thaïlande le 18 mars 2020 pour la première fois de ma vie, et quatre jours plus tard, un lockdown international fut décrété. Je me retrouvais à Phuket pour ce que je croyais être quelques semaines, loin de savoir à l'époque que j'allais y rester trois ans.

Au cœur de ces trois années en Thaïlande, je suis tombé en amour avec ce pays, sa culture, et sa discipline phare du mouvement : le Muaythai, la boxe thaïlandaise. Des centaines de gyms de muay-thaï sont présents en Thaïlande. Je me suis entraîné majoritairement à Phuket Top Team (Phuket), Rittisak Muay Thai (Koh Phangan), Khunsuek Muay Thai (Ao Nang).



Rittisak Muay Thai - Koh Phangan - fin 2021

Ils proposent plus ou moins tous la même structure d'entraînement traditionnel :

- 7h20 - Footing (pour ceux qui préparent un combat) 6 à 8 km
- 8 h à 10 h - Entraînement du matin
- Repas
- Sieste
- 15h20 - Footing pour les combattants 2 à 4 km
- 16 h à 18 h - Entraînement de l'après-midi
- Repas

L'entraînement comporte plus ou moins toujours les mêmes éléments :

- 15 min de corde à sauter
- 10 minutes d'étirements
- 3 à 5 rounds de travail au sac de frappe
- 3 à 5 rounds de travail aux pads avec un coach
- 3 à 5 rounds de sparring
- 20 minutes de clinching
- Abdos, pompes, tractions,
- 100 à 500 coups de pied sur le sac de frappe
- 100 à 500 coups de genoux sur le sac de frappe
- 3 à 5 sprints de 100 mètres

Et ce, deux fois par jour, donc. En plus des 10 kilomètres de course à pied. Et ceci, 6 jours sur 7. Depuis l'âge de 5 ou 6 ans, pour les enfants thaïs qui tentent leur chance dans cet art martial, par fascination, attirés par la gloire ou la compétition, et aussi comme chance de sortir de la misère. Certains jeunes font même des combats dans les temples (lieux où les combats étaient traditionnellement organisés) sans s'entraîner, pour faire un peu d'argent, en espérant se faire repérer et sponsoriser par une gym qui les nourrit et les héberge en échange d'une partie de leur commission sur les combats qu'ils mènent dans leur carrière.

L'élite des boxeurs de Muay Thai qui connaissent la gloire est à l'image de l'élite des footballeurs du monde occidental. Pour chaque star, des milliers ont échoué, se sont blessés ou n'ont pas tenu la cadence effrénée.

En thaï, s'entraîner est dit : "Ook Kamlang Kai", ce qui signifie littéralement sortir l'énergie à l'extérieur. Je compris bien pourquoi. Le principe de l'endurance poussée à l'extrême était simple. Plus on dépassait les limites quotidiennement, plus on avait de l'énergie en retour après récupération. Encore fallait-il pouvoir récupérer. Cette manière de s'entraîner fonctionne peut-être à court terme pour la performance, lorsqu'on a commencé jeune et qu'on a une forte capacité de travail. Mais elle a une grosse contrepartie : le système nerveux est constamment en mode fight & flight. Et l'épuisement, le burn-out physique, et les blessures sont monnaie courante.

Et si même eux, qui baignaient dans cette culture et s'entraînaient dur depuis leur plus jeune âge, donnant le temps à leur corps de s'habituer à ce rythme d'entraînement intense, en arrivaient à échouer et baisser les bras, comment alors un farang de 30 ans comme moi aurait pu y arriver ? Un farang (occidental) sans expérience des sports de combat.



En parallèle du muay thaï, je continuais mes propres recherches. Je voulais kicker plus haut. Je multipliais les tentatives pour gagner en souplesse : étirements passifs, PNF*, expérimentations personnelles en dehors des entraînements. Je poursuivais aussi la musculation au poids du corps, avec une recherche plus fonctionnelle, plus orientée vers la mobilité. Je faisais mes propres expériences, sans encore vraiment trouver ce qui fonctionnait.



*Le PNF, pour Proprioceptive Neuromuscular Facilitation, est une méthode d'assouplissement qui alterne contraction et relâchement du muscle ciblé. Concrètement, on place le muscle en position étirée, on le contracte fortement contre une résistance pendant quelques secondes, puis on relâche avant de chercher à gagner un peu plus d'amplitude. L'idée est d'utiliser les mécanismes neurologiques du muscle pour obtenir un relâchement plus profond qu'avec un étirement passif classique.

Ces trois années ont eu lieu pendant le Covid. Les touristes étaient rares. Je me suis retrouvé à vivre au quotidien comme un Thaïlandais, notamment parce que j'avais rencontré, seulement quatre jours après mon arrivée, une Thaïlandaise avec qui je suis resté jusqu'à mon départ du pays.

C'est dans cette immersion que j'ai commencé à voir quelque chose d'évident.

Le squat profond, que j'avais totalement perdu, était ici un mouvement de base de l'humanité. Dans la rue, pour travailler, pour attendre, des gens de tout âge s'accroupissaient naturellement. Ma compagne faisait la cuisine dans cette position, la vaisselle, la lessive. Nous mangions avec ses amis au sol, assis en tailleur. Au temple bouddhiste, on restait assis en 90-90 pendant de longues périodes. Des personnes de plus de 80 ans adoptaient ces postures sans difficulté.

Cela m'a montré à quel point nous avons perdu notre mobilité à force de nous asseoir sur des chaises. Si nous n'avions pas renoncé à ces mouvements, nous aurions pu les conserver toute notre vie, comme le faisaient les Thaïlandais, simplement en les intégrant à leur quotidien. Et à force de vivre comme eux, moi aussi j'ai récupéré mon squat profond.



De retour à l'entraînement, plus le temps passait, plus je développais ma mobilité. Je regagnais une liberté de mouvement naturelle en réintégrant dans ma vie des postures comme le squat profond ou le tailleur. Le contraste était frappant lorsque la Thaïlande a rouvert ses portes aux touristes. Je voyais les autres farangs, souvent encore plus raides que moi, incapables de suivre les étirements à l'entraînement. Il y avait clairement un problème. Un décalage entre les besoins d'un adulte de 25 ans et plus, ayant grandi en Occident, et la manière traditionnelle, jamais remise en question, d'entraîner, des coachs de boxe thaï.

J'ai mis du temps à le comprendre, mais le constat était simple : des hommes qui avaient gardé leur mobilité et leur souplesse d'enfant, en sollicitant leur corps depuis toujours et en donnant des milliers de coups de pied dès le plus jeune âge, se retrouvaient à entraîner des adultes de la même manière qu'ils avaient été entraînés eux-mêmes enfants, sans se poser de questions. Beaucoup de ces coachs avaient plus de 200, parfois 300 combats à leur actif. Leur corps avait été façonné dans un contexte totalement différent.

Mais cela ne pouvait pas fonctionner.

Un corps d'adulte verrouillé, qui a perdu sa mobilité et sa liberté de mouvement, ne peut pas simplement faire quelques étirements et répéter des coups de pied inlassablement pour espérer ouvrir ses hanches. Le problème était là : ces coachs n'avaient jamais eu à récupérer une mobilité perdue. Ils entraînaient des personnes qui devaient la retrouver, sans savoir comment faire.

Ils n'étaient pas compétents pour accompagner des adultes raides et douloureux à rouvrir leur corps, non par manque d'intelligence, mais parce qu'ils n'avaient jamais eu à traverser ce processus eux-mêmes. Ils croyaient que leur mobilité venait des étirements qu'ils avaient toujours faits. Alors ils faisaient faire des étirements, sans que personne ne remette cela en question.

La vérité est différente. Leur capacité à donner des coups de pied à la tête et leurs hanches mobiles provenaient d'années de sollicitation précoce, à une époque où leur corps était naturellement ouvert et adaptable. Les étirements les avaient peut-être aidés à conserver cette mobilité, mais ils ne l'avaient pas créée. Et ils ne pouvaient pas permettre à des adultes verrouillés de la reconstruire.



Cette compréhension des mécanismes de la mobilité a commencé à émerger à cette époque. Elle s'est ensuite renforcée au fil de mes expériences.

Le muay thaï m'a apporté d'autres réalisations importantes.

D'abord, j'ai compris que faire toujours plus de la même chose dans un objectif de performance n'était pas bon, ni pour mon bien-être ni pour ma santé. J'étais retombé dans le même travers de spécialisation que lors de ma période de musculation.

Lorsque je préparais mon premier combat, l'entraînement était si dur que j'étais vidé (Ook Kamlang Kai comme je le disais plus haut, sortir l'énergie à l'extérieur). Je ne fonctionnais plus que par volonté brute. Il n'y avait plus de joie, plus d'élan, plus de plaisir. Mon visage était fermé. Je survivais à l'entraînement. Je n'arrivais pas à récupérer.

Je me suis blessé à la cheville en retombant mal lors d'une série de cent coups de genou aux pads avec mon coach, qui me poussait toujours plus loin dans mes retranchements. Ma mobilité articulaire n'était pas bonne à l'époque, et l'entorse est arrivée rapidement.

J'ai fini par abandonner la préparation du combat. J'avais trouvé ce que j'étais venu chercher : mes limites. J'ai compris que ce mode de volonté extrême n'était pas le carburant qui devait alimenter ma pratique du mouvement. En revanche, j'ai acquis une certitude : je savais désormais faire face à l'adversité. Je savais que, si nécessaire, je pouvais appuyer sur le bouton survie pour défendre ma vie ou celle de mes proches.

De cette période est née une autre compréhension : il faut trouver du fun dans sa discipline. Un équilibre entre devoir et jeu. Les Thaïlandais abordent l'entraînement avec une dimension ludique très forte, notamment dans le sparring. En thaï, on dit "len muay", ce qui signifie jouer à la boxe. Ils font des onomatopées en frappant, avec contrôle et maîtrise, pour surprendre sans blesser. Ils annoncent parfois leurs coups à voix haute : "Tae Sai", "Tae Kwa". Coup de pied gauche, coup de pied droit. Ils allient intention et frappe en temps réel, presque comme s'ils jetaient un sort en échangeant les coups.

J'ai cultivé le goût de l'effort et la capacité à faire face à la difficulté. Mais j'ai aussi compris que je devais trouver un meilleur équilibre. Arrêter d'être extrémiste. Cesser d'en demander trop à mon corps, constamment en mode fight, performance, exigence, "no pain no gain". C'est ce besoin d'équilibre qui m'a attiré vers le yoga. Je continuais ma quête de souplesse, avec toujours en tête ce rêve d'enfant du grand écart à la Jean-Claude Van Damme. J'avais déjà constaté que les étirements passifs ne fonctionnaient pas. Le PNF avait marché un peu, sans que je sache vraiment pourquoi.

Je suis parti en Inde pour comprendre.

LA SAGESSE YOGI AUX PIEDS DE L'HIMALAYA

Rishikesh. Aux pieds de l'Himalaya. Le Gange descend des montagnes avec une puissance impressionnante. L'eau est encore pure, rapide, abondante, glaciale. Le contraste avec les 40 degrés secs de l'air est saisissant. Pendant deux mois, je me suis baigné régulièrement dans ce fleuve sacré. Le froid me reliait à quelque chose de familier.

Il me permettait de garder le contact avec le climat de chez moi, de conserver la capacité adaptative de mes vaisseaux à se dilater et se rétracter pour répondre aux variations de température. Exactement comme pour le mouvement : on perd ce que l'on cesse d'utiliser, et on conserve ce que l'on entretient.



J'ai même bu l'eau du Gange, moi qui savais que l'on s'y lave, que l'on y immerge les morts, que l'on y accomplit des rituels religieux quotidiens. Cependant, l'emplacement géographique permettait une préservation de la pureté de l'eau. Située tout en haut de l'Inde, Rishikesh est considérée comme la capitale mondiale du yoga. Pourtant, nous étions encore en période de Covid. Les touristes occidentaux étaient rares. Durant mes 500 heures de formation, la majorité des élèves étaient indiens. C'était l'opportunité unique d'une immersion complète dans cette culture.

L'Inde est un chaos organisé. Les vaches traversent la route librement et bloquent le trafic. Les klaxons sont omniprésents, et sont utilisés pour toutes sortes de raisons. Ici, on ne conduit pas en regardant derrière soi : on part du principe que s'il y a une voiture qui arrive, elle klaxonnera. Le klaxon est plus utile que les rétroviseurs. Cette logique m'a dérouté, puis fasciné.

Autour du Gange, la zone est sacrée. La viande, le poisson et les œufs sont interdits pour respecter les traditions hindoues, bouddhistes et jaïnes. On croise des ascètes, adorateurs de Shiva, vivant dans le dénuement presque total, le corps enduit de cendres, le trident rouge dessiné sur le front. Tout respire une autre vision du monde, un autre rapport au corps, à la vie, au sacré.

Je n'étais plus dans une salle de sport. Je n'étais plus dans un camp d'entraînement. J'étais au cœur d'une tradition millénaire. Et j'étais venu chercher des réponses.

Durant ces mois à Rishikesh, les journées étaient rythmées par des heures de pratique et de théorie. Formation de 200 heures, puis 300 heures. Anatomie humaine, philosophie yogique, respiration, méditation, pédagogie des postures. J'avais déjà une compréhension solide du corps grâce à mes années de musculation et de boxe thaï, mais ici, quelque chose s'est précisé. Je ne regardais plus seulement le muscle. Je regardais le mouvement.

Je venais de treize années de musculation. Je savais développer les muscles. Mais ici, je voyais apparaître une autre logique : entretenir les capacités articulaires globales.

Un de mes professeurs de pratique introduisait d'ailleurs une idée qui a profondément résonné en moi : la mobilité comme combinaison de force et de souplesse. Du moins en théorie. Car en pratique, même s'il proposait parfois des exercices actifs dans l'amplitude, comme des butterfly lestés, ce type de travail de force dans toute l'amplitude du mouvement ne représentait pas la majorité de la pratique.

En effet, dans la pratique du hatha-yoga, souvent lente, posturale, orientée vers la tenue des asanas, cette cohérence n'était pas représentée. On parlait d'équilibre entre force et souplesse, mais la majorité du travail restait centrée sur l'étirement. Je sentais donc qu'il manquait quelque chose. Un décalage entre le discours et les actions.

Néanmoins, ce que j'apprenais à Rishikesh dépassait largement la vision occidentale étriquée du yoga, souvent résumé à une succession de postures sur un tapis. Le mot *yoga* signifie union. Union entre le corps et l'esprit, entre la conscience personnelle et la conscience universelle. Les postures ne sont qu'un fragment d'un système beaucoup plus large.



Dans la tradition de l'Ashtanga, qui signifie littéralement "huit membres", le chemin est structuré ainsi :

Yama — les règles éthiques relationnelles

Niyama — la discipline personnelle

Asana — la posture

Pranayama — l'expansion de l'énergie par le souffle

Pratyahara — le retrait des sens

Dharana — la concentration

Dhyana — la méditation

Samadhi — l'union, l'illumination

Les asanas, les postures, ne constituent que le troisième membre. Elles ne sont pas le but. Elles sont des outils. Le but est le Samadhi : l'union, l'état de conscience élargi. Le yoga n'est pas conçu à l'origine comme une méthode pour devenir plus souple. Il est conçu comme une voie de transformation intérieure.

Dans le hatha yoga, que j'étudiais et pratiquais intensément, la dimension d'équilibre est centrale. Ha signifie soleil. Tha signifie lune. Le hatha cherche l'union des polarités, comparable au yin et au yang dans la tradition chinoise.

Dans la vision énergétique, le corps est traversé par des canaux subtils appelés nadis.

Les deux principaux sont :

- Pingala Nadi, associé au soleil, à l'énergie active, souvent relié au côté droit.
- Ida Nadi, associé à la lune, à l'énergie plus introspective, relié au côté gauche.

Lorsque ces deux polarités sont équilibrées, l'énergie peut circuler dans le canal central, Sushumna Nadi, favorisant un état de stabilité méditative et d'élévation de conscience.

Cette vision m'a profondément marqué. Elle apportait une lecture du corps qui dépassait la mécanique. Elle reliait respiration, énergie, mental, intention et posture. Elle proposait une approche holistique, intégrant les dimensions physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles.

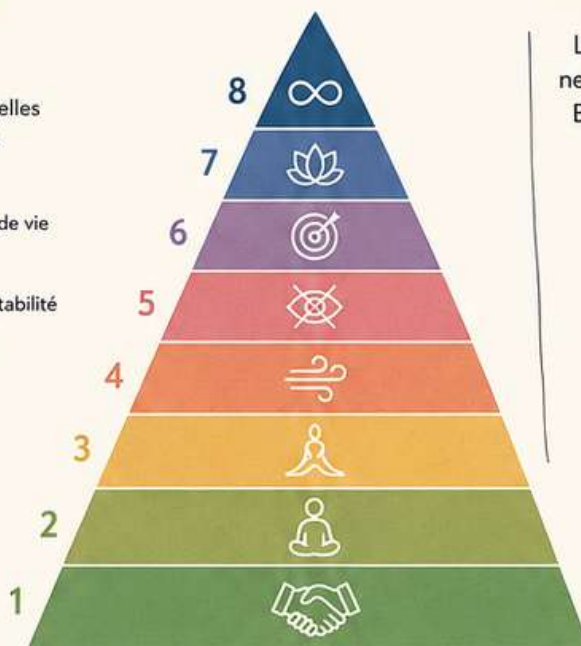
LE YOGA : UNION

Union entre le corps et l'esprit • Entre la conscience personnelle et la conscience universelle

LES 8 MEMBRES DE L'ASHTANGA YOGA

(Le chemin en 8 étapes)

- 1  **YAMA** — les règles éthiques relationnelles
Nos valeurs dans nos relations aux autres
- 2  **NIYAMA** — la discipline personnelle
Nos pratiques personnelles, notre hygiène de vie
- 3  **ASANA** — la posture
Le corps comme outil d'alignement et de stabilité
- 4  **PRANAYAMA** — le contrôle du souffle
L'énergie vitale à travers la respiration
- 5  **PRATYAHARA** — le retrait des sens
Se détacher des distractions extérieures
- 6  **DHARANA** — la concentration
Fixer l'esprit sur un seul point
- 7  **DHYANA** — la méditation
Un flux de conscience ininterrompu
- 8  **SAMADHI** — l'union, l'illumination
État de conscience élargi, union totale



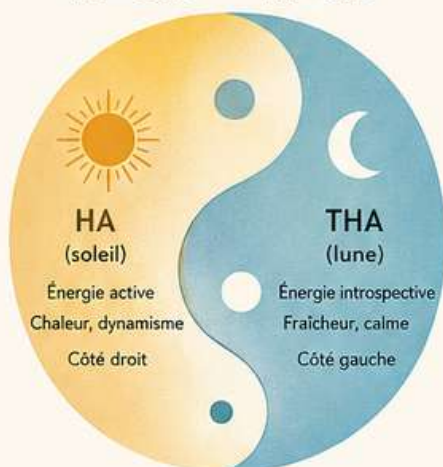
Les postures (asanas)
ne sont que le 3^e membre.
Elles ne sont pas le but.
Elles sont un outil.

Le but ultime est
SAMADHI :
l'union, l'état de
conscience élargi,
l'illumination.

Le yoga n'est pas conçu
pour devenir plus souple.
Il est conçu comme une
voie de transformation
intérieure.

LE HATHA YOGA : L'UNION DES POLARITÉS

Ha = soleil Tha = lune

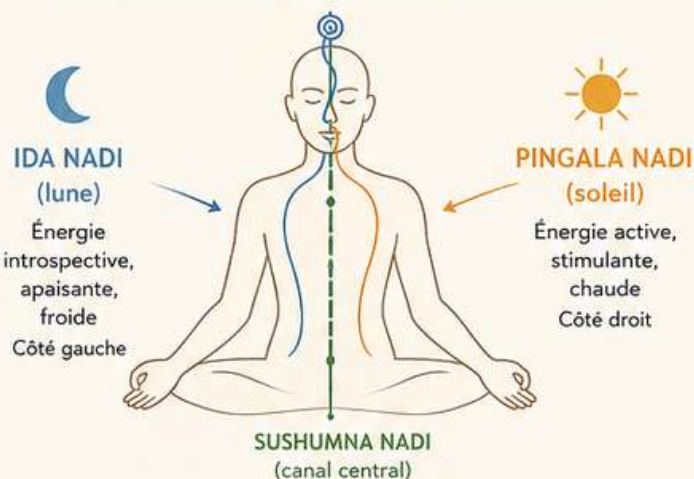


**LE HATHA CHERCHE L'UNION DES POLARITÉS
POUR CRÉER L'ÉQUILIBRE**

Comparable au yin et au yang dans la tradition chinoise

LES CANAUX ÉNERGÉTIQUES (NADIS)

Le corps est traversé par des canaux subtils d'énergie



Lorsque Ida et Pingala sont équilibrés,
l'énergie circule dans Sushumna.



Cela favorise un état de stabilité méditative,
d'élévation de conscience et d'harmonie intérieure.

UNE VISION HOLISTIQUE DU CORPS ET DE L'ÊTRE

PHYSIQUE
Postures, respiration, alignement
pour renforcer, assouplir et
harmoniser le corps.

ÉMOTIONNELLE

Libération des tensions,
régulation émotionnelle,
développement de la
présence à soi.



MENTALE

Concentration, clarté mentale,
maîtrise des pensées,
calme intérieur.

SPIRITUELLE

Connexion à quelque chose
de plus grand que soi,
recherche de sens,
union et conscience élargie.



Le yoga relie respiration, énergie, mental, intention et posture.
Il propose une approche intégrée et complète de l'être humain.

Et pour moi, qui venais d'années de combat, d'intensité, de performance et d'exigence, cette découverte avait du sens. Je réalisais à quel point j'avais été déséquilibré. Trop de yang, pas assez de yin. Trop d'effort, pas assez de régulation. Le yoga m'apprenait à ralentir. À respirer. À observer.

La richesse philosophique était immense. Mais l'utilisation du yoga comme pratique pour se débarrasser des douleurs et de la raideur ne semblait pas l'approche la plus optimisée, à en juger par la grande difficulté avec laquelle la plupart de mes camarades indiens abordaient les cours de pratique.

À mesure que j'approfondissais la pratique, une incohérence devenait de plus en plus évidente.

Dans les cours théoriques, on parlait d'hypertrophie en longueur du muscle. L'idée était simple : si un muscle est trop court, il faut l'étirer pour l'allonger. À force de pratique, il deviendrait plus long, plus souple. La raideur serait alors due à des muscles trop courts, qu'il suffirait de rallonger pour récupérer de la liberté de mouvement.

Mais dans le même temps, on enseignait que le système nerveux joue un rôle central. Lorsqu'un muscle est étiré brusquement ou intensément, un réflexe automatique se déclenche : le réflexe myotatique. Le muscle se contracte pour se protéger. C'est un mécanisme archaïque, inconscient, inscrit profondément dans notre physiologie. Alors ? Muscle trop court ou réflexe neurologique limitant ?

La réponse yogique face à ce réflexe est d'utiliser la respiration et la relaxation consciente. En respirant lentement, en détendant volontairement le corps et l'esprit, on tente d'apaiser le système nerveux pour permettre une ouverture plus grande. On oppose le calme à la contraction, la conscience au réflexe.

L'intention est noble. Elle a même des effets réels. Mais elle repose sur une difficulté majeure : on cherche à contrer un réflexe inconscient par un effort conscient. Or le réflexe myotatique ne dépend pas de la volonté. Il est automatique. Essayer de le neutraliser uniquement par la détente volontaire fonctionne parfois, mais souvent de manière temporaire. Dès que l'attention baisse, la protection revient. Cette manière de faire requiert des années de pratique, d'introspection, de travail méditatif, intégrant tous les membres du yoga, et pas simplement des postures sur un tapis comme on a tendance à le faire en Occident.

Au lieu d'essayer d'opposer la relaxation consciente à un réflexe inconscient, pourquoi ne pas utiliser un autre réflexe ? Le réflexe myotatique inversé. Ce mécanisme, déclenché lorsque le muscle produit suffisamment de tension, favorise le relâchement pour protéger les tissus musculaires. En développant la force dans l'amplitude, on envoie au système nerveux un message différent : la position est contrôlée, donc elle est sûre. C'était un des enseignements que j'avais tirés de la méthode PNF, que j'avais expérimentée en Thaïlande.

On ne lutte plus contre le réflexe. On en utilise un autre. On ne cherche plus à convaincre mentalement le corps qu'il peut aller plus loin. On lui démontre mécaniquement qu'il en est capable. C'est une différence fondamentale.

Peu à peu, je comprenais que, dans la majorité des cas, les muscles n'étaient pas réellement "trop courts" pour accéder à des positions comme le squat profond, le pancake, le pont ou les grands écarts. Le système nerveux limitait l'accès à ces amplitudes parce qu'il n'y avait pas de force suffisante pour les contrôler.

Ce n'était donc pas un problème structurel, mais un problème de capacité. Et tant que cette capacité n'était pas développée, la souplesse resterait instable, fragile ou douloureuse.

Le yoga m'avait apporté une compréhension immense du système nerveux, de la respiration, de la régulation. Mais pour ce qui était de trouver une méthode efficace et optimisée pour récupérer un corps mobile et sans douleurs, il fallait se rendre à l'évidence. Ce n'était pas le but du yoga.

Cependant, c'est également à cette époque que j'ai pu faire le lien entre le manque de mobilité et l'apparition de douleurs ou de "maladies" articulaires. Au sein de la formation, j'ai découvert des approches plus thérapeutiques, notamment à travers certaines séquences comme le **Pawanmuktasana** — littéralement « postures pour libérer le vent ». Au-delà de la dimension symbolique ou énergétique, ces séries proposaient quelque chose de très concret : des mobilisations articulaires progressives et complètes : rotations des chevilles. Flexions et extensions des genoux. Rotations complètes des hanches. Mobilité des poignets et des épaules.



PAWAN MUKTASANA

(Postures pour libérer le vent)

Une série de mouvements simples et complets qui mobilisent les articulations dans toutes leurs amplitudes, stimulent la circulation, libèrent les tensions et préviennent les douleurs articulaires.

LES EXERCICES DE PAWAN MUKTASANA

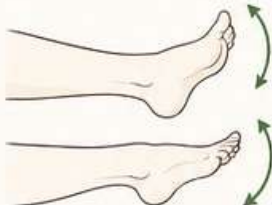
Des mobilisations articulaires progressives et complètes



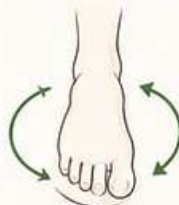
1. ROTATIONS DES CHEVILLES

Mobilise la cheville dans toutes les directions.

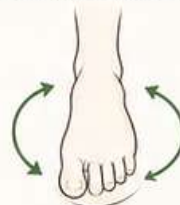
1. Flexion / Extension



2. Rotations dans un sens



3. Rotations dans l'autre sens



2. FLEXIONS ET EXTENSIONS DES GENOUX

Nourrit l'articulation du genou et améliore sa mobilité.

1. Flexion / Extension



2. Flexion avec la jambe tenue



3. Mouvements circulaires du genou



3. ROTATIONS COMPLÈTES DES HANCHES

Libère les hanches et le bassin, améliore la souplesse et la circulation.

1. Rotations de la hanche (genou plié)



2. Cercle dans un sens



3. Cercle dans l'autre sens



4. MOBILITÉ DES POIGNETS ET DES ÉPAULES

Libère les tensions du haut du corps et améliore la mobilité articulaire.

Poignets

1. Flexion / Extension



2. Rotations dans un sens



3. Rotations dans l'autre sens



Épaules

4. Rotations des épaules



5. Mouvement des épaules avant / arrière



Ces mouvements peuvent être pratiqués en douceur et en conscience, en synchronisant le souffle et le mouvement. Ils préparent le corps, éliminent les raideurs et créent un espace de liberté et de vitalité.

MOBILITÉ ET SANTÉ ARTICULAIRE



MANQUE DE MOBILITÉ

Les articulations ne sont pas mobilisées dans toute leur amplitude. Des tensions et des blocages s'installent.



CONSÉQUENCES

Mauvaise circulation, raideurs, usure prématurée, apparition de douleurs (arthrose, inflammations...).



MESSAGE DU CORPS

La douleur est un signal du système nerveux qui nous indique qu'une attention est nécessaire.



SOLUTION

Retrouver le mouvement dans l'amplitude complète, régulièrement et consciemment. Libérer, nourrir, rééquilibrer.

OBJECTIF : LIBÉRER LES BLOCAGES, PRÉVENIR LES DOULEURS



Améliore la circulation



Élimine les tensions et les blocages



Nourrit et lubrifie les articulations



Prévient l'arthrose et les douleurs



Crée une base stable pour la pratique du yoga et la vie quotidienne



Le mouvement conscient est la clé de la santé articulaire et de la liberté intérieure. Là où va le mouvement, la vie circule. Là où la vie circule, la guérison est possible.

On travaillait les articulations dans leurs différents degrés de liberté, parfois en douceur, parfois de manière plus engagée. Dans le discours, on expliquait que ces mouvements permettaient de “chasser les blocages”, d’améliorer la circulation, de prévenir des problèmes articulaires comme l’arthrose. On liait le manque de mobilité à l’apparition des douleurs articulaires, qui n’étaient qu’un message du système nerveux pour indiquer là où l’attention devrait être portée. Là où du mouvement dans l’amplitude complète devait être restauré.

Entretenir les mouvements que l’anatomie humaine est censée pouvoir faire, c’est entretenir automatiquement les tissus qui rendent ces mouvements possibles. Si une hanche est régulièrement mobilisée en flexion, extension, abduction, adduction, rotation interne et rotation externe, alors les muscles, tendons, ligaments et fascias impliqués dans ces mouvements sont sollicités et entretenus. Et les douleurs n’apparaissent pas, ou disparaissent en réintégrant ces mouvements.

En s’occupant des mouvements, on s’occupe du système dans son ensemble. À l’inverse, si on cherche à “construire” le corps en ciblant des muscles isolés, en travaillant dans des amplitudes partielles pour maximiser la tension et l’hypertrophie, on entretient une spécialisation. On peut développer de la masse, mais on n’entretient pas nécessairement la capacité globale de l’articulation à bouger librement dans toutes ses directions. La différence est majeure.

Cette approche articulaire que je découvrais en yoga-thérapie s’approchait davantage de ce que je cherchais depuis des années : un entretien global du corps, centré sur la fonctionnalité et le bien-être plutôt que sur l’apparence ou la performance.

Pourtant, même là, quelque chose restait inachevé. Les rotations étaient présentes, mais rarement associées à un développement structuré de la force dans toute l’amplitude. On mobilisait, on assouplissait, on fluidifiait. Mais on ne construisait toujours pas la capacité de produire de la **force en fin d’amplitude** de ces mouvements.

Je comprenais progressivement que la clé ne résidait pas dans l'opposition entre yoga et musculation, ni dans le rejet d'une tradition au profit d'une autre. Elle résidait dans l'intégration. Force et souplesse. Contrôle et fluidité. Régulation nerveuse et capacité mécanique. Yin et Yang. Soleil et Lune. Performance et longévité. Sagesse ancestrale et science moderne. Le puzzle commençait à prendre forme. Plus le temps passait, plus je voyais les deux faces de la pratique.

D'un côté, le yoga est d'une richesse exceptionnelle. Une tradition millénaire. Une compréhension fine du souffle, du système nerveux, de l'énergie. Une vision holistique du corps humain, intégrant les dimensions physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles. Une philosophie de vie. Une éthique. Une quête d'union. Sur ce plan, la profondeur est immense.

Mais sur le plan purement physique, pour un adulte verrouillé cherchant à retrouver la mobilité et l'absence de douleur, les limites apparaissaient clairement. La majorité des pratiques que j'observais, en Inde comme ailleurs, étaient entretenues depuis le plus jeune âge. Comme les boxeurs thaïlandais, la majorité des pratiquants avancés de yoga avaient grandi dans ces postures. Leur corps s'était adapté progressivement, naturellement. Mais lorsqu'un adulte arrivait avec des hanches figées, une colonne raide, des épaules verrouillées par des années de sédentarité et de spécialisation, les postures seules ne suffisaient pas.

Je le voyais dans ma promotion. Même en Inde, des adultes avaient du mal à rester assis au sol pendant de longues heures de théorie. Les hanches tiraient. Le dos se fatiguait. Les épaules se refermaient. Et pourtant, la réponse restait majoritairement orientée vers plus d'étirements, plus de respiration, plus de détente.

Je devais admettre que, pour répondre précisément au problème des douleurs articulaires et de la raideur d'un adulte occidental, il manquait une pièce essentielle : un travail structuré de force dans l'amplitude.

Cette immersion a renforcé mon respect pour les savoirs ancestraux. Elle m'a montré que la tradition peut contenir des trésors, tout en laissant place à l'adaptation moderne. Et comme si le chemin se dessinait de lui-même, environ un an plus tard, je recevais un message de l'école de kung-fu Shaolin : la Chine rouvrait ses frontières. L'école rouvrait ses portes.

Entre-temps, je continuais ma quête. Toujours animé par ce rêve d'enfant, le grand écart à la Jean-Claude Van Damme, et par une recherche plus profonde : comprendre le mouvement dans toute sa dimension.

Une discipline d'un autre continent avait alors capté mon attention.

La capoeira, au Brésil.

DANS LA RODA, LA CAPOEIRA AU BRÉSIL

Après mon séjour en Inde, je rentrais d'abord en Thaïlande, puis décidais de rejoindre le Brésil pour rentrer dans la Roda avec les Brésiliens. Je laissais donc derrière moi la Thaïlande et ma compagne thaïlandaise, après que nous avons décidé de continuer notre chemin chacun de notre côté.

Pour aller au Brésil, depuis la Thaïlande, il me fallait obligatoirement effectuer une escale. Quitte à m'arrêter quelque part, et n'ayant pas passé l'été en France depuis longtemps, je décidais de m'arrêter quelques semaines dans ma région d'origine, la Picardie. C'était l'été 2022.

Bien décidé à tirer le meilleur profit de mon expérience brésilienne avec la capoeira, je bouillais d'impatience. Je prenais tout de même le temps de dire bonjour aux amis et à la famille. Et c'est au détour d'une journée aux hortillonnages d'Amiens avec mes amis que j'ai rencontré Elisa, ma compagne actuelle et mère de notre enfant.

Je n'avais absolument pas l'intention de rencontrer quelqu'un à cette époque, venant juste de me séparer de ma compagne thaïlandaise, et rêvant de liberté sans limites. Je compris plus tard que cela n'existe pas.

La liberté, c'est choisir ses contraintes et j'ai choisi de me réengager avec Elisa, ce qui a contribué à fortement réduire la durée de mon séjour au Brésil.

La capoeira a été créée à l'origine par les esclaves issus de la traite négrière, dont une bonne partie de ceux qui ont été emmenés au Brésil provenait d'Angola. Dans une tentative double de préserver leur culture tout en se préparant à la révolte et au combat pour la liberté, ils mirent au point cette discipline, mêlant la musique, le chant, et le combat déguisé en danse.



La légende raconte que leurs habitations étaient très basses de plafond, ce qui les empêchait souvent de se tenir debout, d'où une partie conséquente des mouvements de capoeira effectués au sol. Afin de pouvoir s'entraîner au combat sans être réprimandés par les "maîtres", les coups de pied et autres mouvements offensifs étaient savamment combinés à des composantes plus artistiques et chorégraphiées, la pratique de cette discipline ressemblant alors à une danse de combattants, ou un combat de danseurs, au cœur d'un orchestre organisé en cercle : la Roda.

Après l'abolition officielle de l'esclavage en 1888 au Brésil, certains affranchis marginalisés pratiquent la capoeira dans les villes, et les autorités l'associent rapidement à la violence de rue, les bandes, et le désordre social. Elle est interdite en 1890 puis réhabilitée dans les années 1930 sous l'impulsion de Mestre Bimba qui la structure, l'organise et démontre sa valeur sportive et culturelle. Elle est un symbole majeur de l'identité brésilienne et inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO en 2014.

Après avoir cherché longuement sur Internet une école de capoeira qui pourrait m'accueillir de manière intensive un peu à la manière des gyms de boxe thaï en Thaïlande, je finis par comprendre que le modèle ne sera pas le même. Ai-je mal cherché ? N'avais-je pas les bons contacts ?

Le hasard (qui n'existe pas) faisant bien les choses, je me retrouve à Curitiba, capitale de l'état du Paraná, ville qui a fortement contribué à l'expansion de la Capoeira dans le sud du Brésil, notamment sous l'impulsion du groupe Muzenza Capoeira, fondé par Mestre Burguês dans les années 1970.

Mestre Burguês, originaire de Salvador de Bahia, le berceau de la capoeira, a créé l'école Muzenza Capoeira, influencée par le style Regional (structuré par Mestre Bimba) et le style Angola (traditionnel), Muzenza signifiant en bantou "pratiquant en formation".

Ce groupe est aujourd'hui largement implanté à l'international et reconnu pour ses qualités pédagogiques, combinant traditions et efficacité martiale.

Et c'est avec Mestra Criança, la femme de Mestre Burguês, que j'ai eu l'honneur de suivre des cours privés pendant tout le mois de septembre 2022. J'ai aussi pu intégrer les cours de groupe deux soirs par semaine.

Mestra Criança, enthousiaste face à mes progrès rapides en termes de coups de pied et autres mouvements exigeant une certaine mobilité du bas du corps que j'avais déjà développée à l'époque, me proposa de participer à un stage regroupant les pratiquants Muzenza à l'international, ayant lieu durant mon séjour à Curitiba. Ce stage était normalement réservé aux pratiquants expérimentés. Devant ma détermination à l'entraînement et mon niveau prometteur, je fus autorisé à participer au stage et à passer l'examen pour l'obtention de la première corde. Cet examen est normalement proposé après un an de pratique.

Je fus donc évalué au début du stage international par un Contre-Mestre qui ne me connaissait pas, pour garantir la neutralité. Après le stage, un batizado, la cérémonie traditionnelle officielle pour le passage de corde, fut organisé.

Nous étions 3 ce jour-là à évoluer vers une corde supérieure. J'ai donc changé ma corde tout en marchant à l'intérieur de ma première Roda officielle et internationale, avant de pratiquer à l'intérieur de cette même roda, regroupant les grands acteurs mondiaux du groupe Muzenza.

Je n'avais bien sûr pas leur niveau ni leur expérience, mais je suis ravi d'avoir été invité et autorisé à participer à cet événement.

Cette expérience, certes brève, mais intense, aura été riche d'enseignements.

Tout d'abord, sur la capoeira. Je découvrais à quel point la Roda, le cercle formé par le groupe pour pratiquer, le chant, les instruments, et le jeu étaient indissociable. Je découvrais la fluidité des mouvements au sol, des mouvements plus organiques, plus vivants, moins cadrés et alignés, moins exécutés avec un protocole d'entraînement, des séries et des répétitions. Des mouvements plus vécus, échangés, improvisés, dans le flow de l'instant présent et du jeu. Des mouvements qui donnent du sens au fait d'avoir un corps fonctionnel, qui permettent d'exprimer la mobilité du pratiquant. Des mouvements pleins de rotation et qui s'articulent sur tous les plans, autant debout sur les pieds, que sur les mains, que sur les mains et les pieds en même temps.

Ensuite, j'en ai tiré des enseignements sur mes capacités. La capoeira et sa dimension de travail au sol ont exposé mes maillons faibles. Des poignets instables et douloureux après quelques macacos. Des épaules bloquées incapables de passer en rotation externe lors des mouvements de QDR (queda de rins : coude dans les côtes). Un équilibre sur les mains très précaire. Une incapacité à tendre mes jambes à fond lors des coups de pied ou d'autres mouvements acrobatiques (qui me vient de la boxe thaï, et qui me suit encore aujourd'hui). Des épaules trop fermées pour me supporter efficacement en pont. En effet, cela faisait déjà trois ans que je travaillais ma mobilité de hanche surtout, et du bas du corps plus généralement; mais très peu ma mobilité du haut du corps.

Enfin, j'en ai tiré des enseignements sur ma pratique du mouvement et l'orientation que je voulais lui donner. Une pratique moins scolaire, composée de séries et de répétitions comme à la musculation. Une pratique plus vivante, plus organique, plus fluide, plus improvisée, plus en dehors de l'alignement, qui explore tous les angles.

Je comprends que la force générale n'existe pas. Elle est toujours liée à un contexte, à un scénario. On peut être fort sur un banc de musculation, mais incapable au sol ou sur les mains. Et pour développer de la force transférable dans un maximum de scénarios, je comprends qu'il est nécessaire de la développer sous tous les angles et toutes les positions, ce qui prémunit du même coup le pratiquant de se blesser en faisant de "faux mouvements" ou en sortant de l'alignement habituel.

Je comprends l'importance du jeu, et sa juste place à intégrer dans une pratique du mouvement sur le long terme, comme outil de renouvellement et d'exploration, pour lutter contre la stagnation et la routine.

Aussi, je comprends l'importance d'une pratique ne permettant pas seulement de développer ma mobilité, mais également de l'exprimer avec sens. De manière organisée, mais libre. La liberté dans la contrainte, la contrainte dans la liberté. Car il ne s'agit pas seulement d'avoir son grand écart, si, à la manière d'un yogi, cet écart n'est disponible que passivement au sol, il n'est pas utilisable dans un mouvement, dans un coup de pied ou dans une danse.

Pour terminer, ce séjour m'a également confirmé qu'à la capoeira non plus, il n'y avait pas de méthode spécifique pour redonner aux adultes leur mobilité perdue, autre que faire des étirements pour réussir à faire de meilleurs coups de pied. Néanmoins, je tiens à nuancer ce propos, car des exercices de renforcement musculaire dans l'amplitude complète étaient tout de même proposés, pour le cou, la colonne et les poignets notamment. Et les pratiquants expérimentés exprimaient pour certains une très belle mobilité globale, alors que d'autres peinaient à faire des coups de pied plus haut que leur taille.

Je compris alors que ce que je cherchais ne se trouvait pas dans une seule discipline. Ni dans le yoga. Ni dans la boxe. Ni dans la capoeira. Mais dans le lien entre elles.

C'est dans cette synthèse que ma méthode commençait à émerger. Le développement de la force dans l'amplitude complète et dans tous les angles pour un corps fonctionnel et sans douleurs.

L'intelligence, au sens latin *intellegere*, signifie "lire entre". Faire des liens. Comprendre ce qui relie les choses entre elles. C'est exactement ce que je faisais sans le savoir : relier les disciplines, relier les expériences, relier les douleurs aux causes profondes.

Et j'allais pouvoir continuer de faire des liens, chez les moines Shaolin.

LE KUNG-FU CHEZ LES MOINES SHAOLIN

J'en rêvais depuis si longtemps. Aller en Chine, m'entraîner au kung-fu avec les moines Shaolin. Apprendre à casser des briques avec mes mains. Comprendre, ressentir, cultiver, et contrôler mon Qi (énergie vitale). Parfaire mon grand écart et mes coups de pied.

Le moment était venu, la Chine venait de rouvrir ses portes aux touristes étrangers après le Covid. J'allais cette fois-ci à Paris, à l'ambassade chinoise, pour effectuer les formalités du visa. Mon départ était prévu pour début avril 2023.



Cela allait être mon premier contact avec la Chine et l'univers Shaolin, et je ne connaissais pas à l'époque tous les tenants et les aboutissants de ce milieu. J'arrivais donc à Chengdu, pour ma première expérience d'entraînement, pour une durée prévue de 4 mois. Le temple de Chengdu qui m'accueillait était un temple bouddhiste classique, qui venait d'être affilié au temple Shaolin par l'abbot Shi Yongxin, le chef religieux du temple Shaolin originel. L'école de Kung Fu et le maître qui me recevait, Shi Yanjun, moine Shaolin de la 34^e génération, avaient dû trouver un nouveau lieu pour s'établir. En effet, le temple précédent qui les avait accueillis pendant des années était fermé pour rénovation et n'avait pas rouvert après le Covid. Je me retrouvais donc le premier nouvel élève, dans une école en redémarrage, au sein d'un temple bouddhiste qui n'avait pas accueilli jusqu'alors d'étrangers, ni d'école de kung-fu.

Je dis le premier "nouvel élève", car à mon arrivée au Temple de Chengdu, implanté en haut d'une petite montagne locale, je fus accueilli en sortant du taxi par Lukas, un des disciples de Shifu Yanjun, et ancien élève d'avant Covid; et par Talita, une bénévole qui allait s'entraîner avec nous pour quelques jours en échange de son travail pour le redémarrage de l'école.

L'entraînement reprenait donc officiellement le lendemain. Et pendant presque un mois, nous n'étions que 2 à l'entraînement, Lukas et moi, parfois rejoints par Talita lorsqu'elle n'aidait pas à l'organisation de l'école. C'était une chance incroyable de recevoir mes premiers cours de manière presque privée. J'avais alors l'attention pleine et entière de Wu Shifu, le deuxième maître et moine shaolin de l'école. Cette chance s'accompagnait également d'un côté plus délicat. Le temple n'avait pas pour habitude d'accueillir des moines guerriers, il n'y avait avant notre arrivée que des moines bouddhistes traditionnels qui n'avaient pas une grande dépense énergétique dans leur quotidien et se contentaient de manger du riz et quelques légumes. Nous mangions alors avec eux dans la salle commune ornée d'un grand bouddha doré, en silence, après les prières et récitations de mantras. L'expérience était pour le moins authentique, mais l'apport nutritif était assez questionnable. Nous avions droit à 2 œufs par jour, du riz et des légumes. Côté hébergement, la simplicité et la sobriété étaient de mise. Des toilettes à l'ancienne, au sol, pour nous donner l'opportunité de travailler notre squat profond. J'étais bien content de l'avoir récupéré en Thaïlande. Des lits superposés avec un matelas de cinq centimètres d'épaisseur, posé sur une planche de bois.

Le décor était planté.

Au fur et à mesure de la réouverture de la Chine et de l'arrivée de nouveaux élèves au temple, nous avons eu l'opportunité de compléter notre régime alimentaire avec des produits sur commande. Je mangeais alors du beurre de cacahuète et des pommes en quantité. La nourriture servie a également évolué. Nous avons eu notre propre chef cuisinier dédié à l'école et avons fini par manger dans une salle qui nous était réservée. J'ai tout de même perdu 10 kg en quatre mois.

Ce fut pour moi une deuxième exposition, après l'Inde, à un régime pauvre en protéines, et je ressentis fortement l'impact et la perte de masse musculaire sur mon corps.



Mais, avec le recul, ces deux périodes de catabolisme musculaire m'ont permis un renouveau, de me libérer de mon physique, de mon image et de mon identité de bodybuilder, pour renaître à l'essentiel, au fonctionnel, à l'énergétique. Ceci étant dit, j'ai tout de même confirmé l'importance des protéines dans mon régime alimentaire de sportif. Même si certains yogis ou maîtres de kung fu arrivent à tirer des nutriments de l'air ou de l'environnement autour d'eux, ces compétences sont loin d'être accessibles au commun des mortels dont je fais partie.

Concernant l'entraînement, le ton était donné dès l'arrivée. Il régnait une organisation militaire, un contrôle de la propreté des chambres et des lits au carré régulier, une ligne formée à chaque début d'entraînement pile à l'heure prévue, la place de chacun dans la ligne étant déterminée par sa taille. Nous devions compter en chinois et dire notre position dans la ligne. Tout ceci devait être effectué parfaitement et avec sérieux, comme l'engagement à l'entraînement, sous peine d'être sanctionné de tenir en position Mabu (la position du cavalier) pendant de longues minutes. Et surtout, sous peine d'entendre les sermons du maître à la place de l'entraînement. Je reviendrais sur cet aspect un peu plus loin.

L'entraînement, donc, était intensif.

Du lundi au vendredi :

6 à 7: Qi Gong ou Taïchi

8 h à 8 h 30 : Temple duty (ménage)

9 h à 12 h selon le jour : Kung fu Basics, Meihua Quan, Power stretching, Qin Na, ou Hard Qi Gong

14h30 - 17h30 selon le jour : Sanda, Meihua Quan, Power Training, Taolu
Soit 7 heures d'entraînement par jour. 5 jours sur 7.

Les différentes disciplines abordées étaient censées respecter le principe de l'équilibre yin yang, un des principes fondamentaux de la médecine chinoise. L'équilibre entre les opposés. Selon le maître, l'âge d'un individu est le pourcentage d'entraînement Yin qu'il doit effectuer. Le yin représente la douceur, l'intériorité, le féminin, l'émotionnel. Le yang représente la difficulté, la force, l'extériorité, le masculin, le physique.



Les arts martiaux chinois sont donc classifiés selon cet équilibre. Sanda (la boxe chinoise), Hard Qi Gong (conditionnement du corps), Kung Fu basics (style Shaolin), Taolu (les formes et enchaînements de mouvement) sont par exemple des disciplines Yang.

Le Taichi, et le Qi Gong, sont quant à elles des disciplines Yin.

Le Meihua Quan est à la fois Yin et Yang, j'en reparlerais un peu plus loin dans le chapitre.

L'idée de l'entraînement est donc, selon le maître, de donner à un individu de 30 ans par exemple, 30% de son entraînement avec des exercices Yin, et 70% avec du Yang, pour respecter l'équilibre.

Si l'équilibre n'est pas entretenu, un excès ou un manque de Yin ou de Yang est engendré. Un entraînement Yin consomme du yang et donne de l'énergie Yin. Un entraînement Yang consomme du Yin et donne de l'énergie Yang. Et selon le maître, seuls les grands maîtres en Kung Fu sont capables de transformer l'excès de Yin en Yang ou inversement. Car lorsque les disciplines sont maîtrisées parfaitement, elles contiennent chacune les deux polarités. La sanda, par exemple, boxe chinoise, nécessite un profond relâchement (Yin) et une puissante contraction (Yang), et surtout la capacité de switcher rapidement entre les deux pour effectuer des coups rapides et puissants.

Un excès ou un manque de Yang engendre une fatigue physique prononcée, un manque d'énergie, d'envie, de concentration, de motivation. Il nécessite des activités Yin telles que la méditation, le Qi Gong, le Tai Chi pour revenir à l'équilibre. On observe ici que la tendance à vouloir se reposer simplement lorsqu'on est fatigué n'est pas du tout encouragée en Chine, et est vue comme contre-productive.

À l'inverse, d'un point de vue énergétique, on conseille de rester en mouvement tout en rééquilibrant ce qui doit l'être. D'un point de vue physique, il en est de même, on reste en mouvement pour une récupération active, pour apporter du sang, des nutriments et de l'oxygène aux tissus, afin d'améliorer et de favoriser la régénération cellulaire.

Un excès ou un manque de Yin engendre une rumination mentale, une instabilité émotionnelle, de l'angoisse et/ou des préoccupations et nécessite une activité yang pour retrouver l'équilibre. C'est donc, selon le maître, une mauvaise idée de faire de la méditation ou des exercices de respiration lorsqu'on est dans ce cas de figure. Si l'on veut calmer son mental, son mode émotionnel, il s'agit de faire du Yang. Je reviendrais sur ce point un peu après en parlant de l'expérience de ma compagne et de ses crises d'angoisse.

Cet équilibre des énergies dans le corps est fondé sur un autre principe de la médecine chinoise, qui rejoint fortement le savoir Yogi : le Qi.

Rien d'étonnant à cela, puisqu'après avoir expérimenté des deux côtés, j'ai compris que le savoir chinois et le chemin du Kung fu d'un côté, et le savoir indien avec le Yoga de l'autre, ont la même origine (l'Inde) et la même destination (l'illumination). Seul le chemin emprunté est différent, mais on observe de grandes similitudes. Une des raisons de cela est que selon la légende, c'est un moine bouddhiste indien, Boddhidharma, qui a atteint l'illumination en Chine après avoir médité dans une grotte pendant 8 ans, et qui a créé le kung fu shaolin. Le salut Shaolin effectué avec une seule main viendrait d'ailleurs de cette époque. Boddhidharma était suivi partout par un général militaire qui souhaitait à tout prix devenir son disciple. Boddhidharma aurait fini par lui dire qu'il ne l'accepterait comme disciple que le jour où la neige immaculée qui les entourait serait rouge. L'aspirant disciple se coupa alors le bras pour réaliser cette vision et devint le premier disciple Shaolin, saluant désormais son maître d'une main.



LE PRINCIPE YIN / YANG DANS L'ENTRAÎNEMENT



L'équilibre entre les opposés est la clé de la santé, de la performance et de la longévité.

YIN

Douceur • Intériorité • Féminin
Émotionnel • Réceptif



Qi Gong
Énergie et respiration



Tai Chi
Fluidité et intériorité



Méditation
Calme du mental



Respiration
Pranayama



Relâchement
Lâcher prise, détente



L'harmonie naît de la complémentarité.
Ni l'un sans l'autre, ni l'un contre l'autre.

YANG

Difficulté • Force • Extériorité
Masculin • Physique



Sanda
Boxe chinoise



Hard Qi Gong
Conditionnement du corps



Kung Fu Basics
Styles Shaolin



Taolu
Formes et enchaînements de mouvements



20 ans

20% Yin / 80% Yang



L'ÂGE DÉTERMINE LE % D'ENTRAÎNEMENT YIN NÉCESSAIRE

30 ans

30% Yin / 70% Yang



40 ans

40% Yin / 60% Yang



50 ans

50% Yin / 50% Yang



60 ans

60% Yin / 40% Yang



LES DÉSÉQUILIBRES YIN / YANG

EXCÈS OU MANQUE DE YANG

Énergie insuffisante, corps affaibli



Fatigue physique prononcée



Manque d'énergie et d'envie



Baisse de concentration



Perte de motivation



Tendance à se reposer (contre-productif)



L'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE



L'entraînement consomme une énergie et en génère une autre.
Chercher l'équilibre plutôt que l'excès ou le manque.

EXCÈS OU MANQUE DE YIN

Énergie mal dirigée, mental agité



Rumination mentale



Instabilité émotionnelle



Angoisse, préoccupations



Mental agité, dispersé



Tendance à méditer (contre-productif)



SOLUTION : ACTIVITÉS YIN

Qi Gong • Tai Chi • Méditation • Respiration
Mouvement doux • Relâchement

Apporte de l'énergie Yin et rétablit l'équilibre.



SOLUTION : ACTIVITÉS YANG

Sanda • Kung Fu • Conditionnement
Entraînement physique • Mouvement intense
Apporte de l'énergie Yang et rétablit l'équilibre.

TRANSFORMATION DES ÉNERGIES

Seuls les grands maîtres sont capables de transformer l'excès de Yin en Yang ou inversement.
Lorsque les disciplines sont parfaitement maîtrisées, elles contiennent les deux polarités.



YIN

consomme du Yang
et donne de l'énergie Yin



La Sanda, par exemple, allie relâchement profond (Yin) et contraction puissante (Yang), et surtout la capacité de passer de l'un à l'autre en un instant.



YANG

consomme du Yin
et donne de l'énergie Yang

YIN & YANG ET LA SANTÉ

Blocages, stagnation
Excès / manque de l'un
des pôles = déséquilibre
= maladies potentielles

VISION CHINOISE
Il est trop tard pour agir
quand la maladie est là.
La santé se préserve
et s'entretient chaque jour.

ÊTRE ACTEUR DE SA SANTÉ
Prévenir plutôt que guérir.
Le Qi circule librement =
santé durable.



ÉNERGIE QUI CIRCULE LIBREMENT

- Vitalité
- Immunité
- Clarté mentale
- Équilibre émotionnel
- Longévité



OUTILS
Alimentation adaptée
Respiration
Entraînement équilibré
Repos de qualité

QI / PRANA : L'ÉNERGIE VITALE

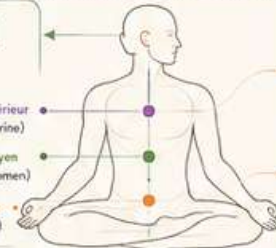
CIRCULATION DU QI
à travers les méridiens
(nadis pour les yogis)

3 DANTIENS
MAJEURS
(chakras pour
les yogis)

Dantien supérieur
(centre poitrine)

Dantien moyen
(centre abdomen)

Dantien inférieur
(sous le nombril)



BLOCAGES DU QI
= causes des maladies



Épaules fermées
(racine des bras)



Hanches fermées
(racine des jambes)



Excès musculaire
ou adipeux



Raideur, manque
de mobilité

QI QUI CIRCULE LIBREMENT = SANTÉ

Corps ouvert • Méridiens dégagés • Énergie fluide

YOGA & KUNG FU : DEUX CHEMINS, UNE MÊME DESTINATION

SAVOIR INDIEN

Yoga • Prana
Nadis • Chakras
Méditation
Union intérieure



L'ILLUMINATION

L'union, l'équilibre et l'élévation de conscience.

SAVOIR CHINOIS

Kung Fu • Qi
Méridiens • Dantiens
Qi Gong • Discipline
Harmonie intérieure

BODDHIDHARMA ET LE SHAOLIN

Moine bouddhiste indien, il atteint l'illumination en Chine
après 8 ans de méditation dans une grotte et crée le Kung Fu Shaolin.
Suivi d'un général déterminé à devenir son disciple, il lui dit :
"Tu seras accepté le jour où la neige sera rouge."
Le général se coupa le bras.
La neige se teinta de rouge de son sang.
Il devint le premier disciple Shaolin,
saluant désormais son maître à une main.



L'équilibre Yin / Yang, la circulation du Qi et la mobilité du corps forment les trois piliers d'une vie saine, puissante et consciente.



Pour en revenir au Qi, l'énergie, ou prana pour les yogis, est au centre de l'entraînement Shaolin. Dans la médecine chinoise, on considère qu'il est trop tard pour agir sur des maladies lorsqu'elles sont déjà là, et qu'elles sont d'ailleurs le chemin de retour à la santé pour le corps. Il est donc nécessaire d'agir de manière préventive, la santé étant vue comme quelque chose à préserver et entretenir plutôt qu'à récupérer une fois malade. Cette vision place l'individu pleinement acteur et responsable de son bien-être. Pour maintenir un bon état de santé, le Qi doit pouvoir circuler librement dans tout le corps à travers les méridiens (nadis pour les yogi, les vaisseaux énergétiques du corps) et les trois dantiens majeurs (ou chakras pour les yogi, les centres énergétiques). Un blocage de Qi, ou un déséquilibre Yin Yang (Ha Tha pour les yogis, Soleil Lune) serait donc la cause des maladies.

Chez quelqu'un de relativement raide, le Qi est bloqué dans le tronc. Les épaules, qui sont la racine des bras, et les hanches, la racine des jambes, si elles sont fermées et non mobiles, ne permettent pas la libre circulation du Qi. L'excès musculaire ou adipeux, l'hypertrophie des tissus, participent également à la perte de circulation du Qi, qui, comme l'eau ou l'électricité, veut circuler en ligne droite ou subir des pertes de charge. C'est pourquoi l'entraînement au kung fu, pour la performance, mais aussi et surtout pour la longévité, selon les principes précédemment évoqués, vise à ouvrir le corps de l'individu et à lui redonner une mobilité complète, pour avoir un Qi qui circule librement dans tout le corps, et garantir une santé durable. De la même manière que Pawan Muktasana dans le Hatha Yoga, qui vise à "sortir l'air" des articulations et stimuler les nadis par les postures.

6. LE CORPS COMME SYSTÈME HOLISTIQUE

Le corps humain est un tout interconnecté.
Chaque dimension influence et nourrit les autres.



LES PILIERS QUI NOURRISSENT LE SYSTÈME



RESPIRATION

Pilier de l'énergie et du système nerveux.



MOUVEMENT

Stimule la circulation, nourrit les tissus, libère les tensions.



POSTURE

Structure le corps, influence l'énergie et le mental.



INTENTION

Orienté l'énergie, donne du sens, renforce la discipline.



CONSCIENCE

Observation de soi, présence, intégration, transformation.



Lorsque ces dimensions sont en harmonie, le corps devient un véhicule d'énergie, de clarté et d'évolution.

7. LE LIEN ENTRE MOBILITÉ ET CIRCULATION DU QI

La mobilité est la clé qui permet au Qi de circuler librement dans tout le corps.

CORPS FERMÉ, RAIDE, CONTRACTÉ

Le Qi stagne, les tensions s'accumulent, la vitalité diminue.



CIRCULATION BLOQUÉE

Le Qi ne circule pas librement dans les méridiens.



TENSIONS & DOULEURS

Raideurs, contractures, douleurs articulaires et musculaires.



FATIGUE & STAGNATION

Manque d'énergie, lourdeur, récupération lente.



IMPACT SUR LE MENTAL

Irritabilité, anxiété, brouillard mental, manque de clarté.



CAUSES PRINCIPALES



Manque de mouvement



Articulations fermées



Excès musculaire ou adipeux



Stress, mauvaise posture

LE PRINCIPE



Le Qi, comme l'eau ou l'électricité, cherche le chemin le plus fluide.



Là où il y a ouverture, souplesse et espace, l'énergie circule.



Là où il y a circulation, il y a vitalité, santé et longévité.

CORPS OUVERT, MOBILE, DÉTENDU

Le Qi circule librement, l'énergie s'harmonise, le corps se régénère.



CIRCULATION FLUIDE

Le Qi circule librement dans tout le corps et les méridiens.



CORPS SOUPLE

Articulations mobiles, muscles relâchés, moins de douleurs.



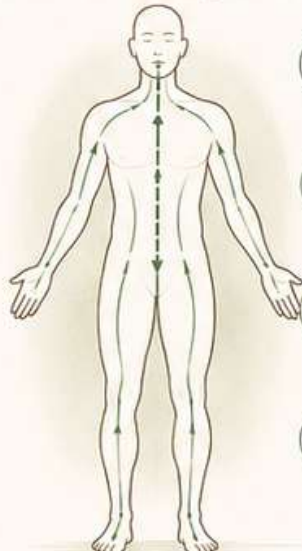
ÉNERGIE & VITALITÉ

Plus d'énergie, meilleure récupération, résistance accrue.



ESPRIT CLAIR

Calme mental, meilleure concentration, stabilité émotionnelle.



CLÉS POUR LIBÉRER LE QI



Mobilité articulaire



Respiration profonde



Qi Gong
Tai Chi



Kung Fu
(mouvement)



Équilibre
Yin / Yang



Ouvrir le corps, c'est ouvrir les chemins de l'énergie.
Mobilité physique = liberté du Qi = santé durable.

Le Meihua Quan, notamment, un des styles de kung fu que mon maître m'a transmis, vise particulièrement à l'ouverture du corps et à la stimulation des méridiens pour cultiver et améliorer la circulation du Qi dans l'ensemble du corps.

Cet art martial serait vieux de plus de 3500 ans et serait "la mère des arts martiaux chinois", l'ancêtre ou la source de tous les styles de kung fu actuels. Il aurait été développé par le Yellow Emperor, dont le règne est estimé avoir débuté vers 2700 avant Jésus-Christ, ce qui indique ici une incohérence dans l'estimation de l'origine du Meihua Quan. Je ne fais ici que relater la tradition orale transmise par mon maître. Selon lui donc, cet art martial était jadis réservé à la garde impériale, puis transmis en secret de père en fils pendant des milliers d'années, jusqu'à être reconnu comme patrimoine culturel immatériel de la République populaire de Chine en mai 2006. Mon maître, dont je reparlerais du parcours un peu plus loin, et des nuances importantes à préciser, entre moine Shaolin, maître de kung-fu et opportuniste, nous a indiqué avoir été démarché par son maître de Meihua Quan après avoir eu la mâchoire cassée lors d'une compétition de Sanda. Il était alors temps pour lui, qui était jeune et fougueux, ultra-concentré sur les pratiques yang, d'intégrer à son entraînement l'équilibre yin-yang, et la voie du Meihua Quan s'est présentée à lui. Il explique avoir dû effectuer les corvées de son maître pendant trois années, en se rendant tous les jours chez lui en courant, avant que le Meihua Quan lui soit enfin enseigné.

Le Meihua Quan signifie "boxe de la fleur de prunier". Ce nom exprime à la fois une symbolique profonde et une structure de pratique. La fleur de prunier, qui fleurit en hiver, représente la résilience, la vitalité et la capacité à s'épanouir malgré les difficultés.

Elle symbolise l'esprit du pratiquant : rester stable et vivant dans l'adversité. La fleur possède 5 pétales, qui renvoient aux 5 éléments chinois (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau); cela renvoie également à l'idée d'un mouvement cyclique, équilibré et transformateur. Cette logique se retrouve dans la pratique avec une organisation du déplacement et de la stratégie en plusieurs directions (comme une fleur ouverte); les 5 postures fondamentales (Da Shi, Shen Shi, Ao Shi, Xiao Shi, Bai Shi), qui développent différentes qualités corporelles et stimulent chacune des méridiens différents du corps.

MEIHUA QUAN – LA BOXE DE LA FLEUR DE PRUNIER

L'art de l'ouverture du corps et de la circulation du Qi

Un des styles de kung fu les plus anciens, source de tous les arts martiaux chinois.

UN ART ANCESTRAL



+3500 ANS

Selon la tradition orale, le Meihua Quan serait vieux de plus de 3500 ans.



VERS 2700 AV. J.-C.

Développé par le Yellow Emperor (Huangdi), père mythique de la civilisation chinoise.



GARDE IMPÉRIALE

Jadis réservé à la garde impériale, puis transmis en secret de père en fils pendant des millénaires.



2006

Reconnu Patrimoine Culturel Immatériel de la République Populaire de Chine en mai 2006.

POURQUOI UNE FLEUR DE PRUNIER ?



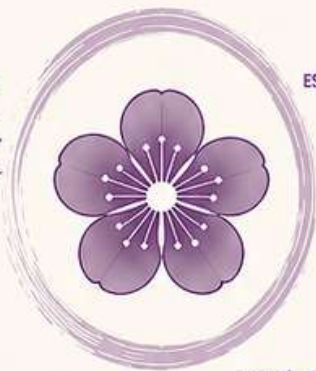
FLEURIT EN HIVER

Résilience, vitalité, capacité à s'épanouir malgré les difficultés.



5 PÉTALES, 5 ÉLÉMENTS

Bois, Feu, Terre, Métal, Eau.
Mouvement cyclique, équilibre et transformateur.



ESPRIT DU PRATIQUANT

Rester stable, calme et vivant dans l'adversité.



STRATÉGIE EN 5 DIRECTIONS

Comme une fleur ouverte : structure de déplacement et d'attaque dans toutes les directions.

TRANSMISSION & VOIE



UNE RENCONTRE DÉCISIVE

Après une compétition de Sanda où il se casse la mâchoire, mon maître comprend qu'il est temps d'intégrer l'équilibre Yin / Yang à son entraînement.



3 ANNÉES D'ÉPREUVE

Il doit effectuer les corvées de son maître pendant trois années, en se rendant chez lui tous les jours en courant.



L'ENSEIGNEMENT

Le Meihua Quan lui est enfin transmis, héritage d'une lignée ancienne et précieuse.

UN ART MARTIAL QUI OUVRE LE CORPS ET FAIT CIRCULER LE QI

CORPS FERMÉ – QI BLOQUÉ

Le Qi stagne, l'énergie se bloque.



Épaules fermées
Poitrine comprimée



Hanches verrouillées
Mobilité limitée



Blocages dans les méridiens



Stagnation du Qi
Fatigue, douleurs, raideurs



Manque d'énergie et de clarté



Postures ouvertes
Mouvements circulaires
Déplacements en spirale
Respiration profonde
Intention
Conscience
↓
Qi qui circule
Énergie qui nourrit
Corps qui s'épanouit

CORPS OUVERT – QI FLUIDE

Le Qi circule librement, l'énergie s'harmonise.



Épaules libres
Poitrine ouverte



Hanches souples
Mobilité complète



Méridiens stimulés
Circulation fluide du Qi



Vitalité, force et endurance



Clarté mentale
Calme et stabilité

LES 5 POSTURES FONDAMENTALES – 5 QUALITÉS, 5 MÉRIDIENS STIMULÉS

Les cinq postures structurent la pratique et ouvrent progressivement tous les méridiens du corps.

1

DA SHI

(Grande Posture)

Stabilité, force, enracinement



MÉTAL

Méridiens principaux
Poumon / Gros Intestin

2

SHUN SHI

(Posture Fluidité)

Profondeur, puissance interne, centrage



EAU

Méridiens principaux
Rein

3

AO SHI

(Posture Oblique)

Ouverture des flancs, souplesse, expansion



BOIS

Méridiens principaux
Foie / Vésicule biliaire

4

XIAO SHI

(Posture Basse)

Agilité, réactivité, enracinement dynamique



FEU

Méridiens principaux
Cœur

5

BAI SHI

(Posture Blanche)

Fluidité, pureté, détente, intégration



TERRE

Méridiens principaux
Rate / Estomac



Enchaînées dans les enchaînements du Meihua Quan, ces postures créent un mouvement cyclique et harmonieux qui stimule l'ensemble des méridiens et cultive l'équilibre Yin / Yang.

YIN & YANG EN HARMONIE

Le Meihua Quan unit douceur et puissance, relâchement et explosion, intériorité et extériorité.



YIN

Douceur
Relâchement
Souplesse
Intériorité



YANG

Puissance
Dynamisme
Explosivité
Extériorité



La vraie maîtrise réside dans la capacité à passer de l'un à l'autre à chaque instant, comme les pétales d'une fleur, tous les opposés s'unissent.

BIENFAITS PRINCIPAUX



Ouvre le corps en profondeur



Stimule la circulation du Qi et du sang



Harmonise les méridiens et les organes



Améliore la mobilité et la posture



Renforce la vitalité et la longévité



Équilibre le Yin et le Yang

Comme la fleur de prunier qui brave l'hiver, le pratiquant de Meihua Quan demeure fort, souple et vivant en toutes circonstances.

Traditionnellement, le Meihua Quan et ses postures et enchaînements sont pratiqués sur des poteaux de 2 mètres de hauteur, environ 10 centimètres de diamètre, et espacés entre eux d'environ 1 mètre. L'école venant de s'implanter dans ce nouveau temple, j'ai eu la chance de participer à la mise en place des nouveaux poteaux pour la pratique du Meihua Quan, orientés de manière bien précise, pour respecter les points cardinaux et l'organisation du déplacement comme une fleur ouverte mentionnée ci-dessus.

Pour préparer la pratique des cinq postures de base du Meihua Quan, tenues de manière statique pendant de longues minutes, nous avons commencé leur apprentissage au sol, tout en apprenant à marcher sur une ligne de poteaux d'environ 50 centimètres de hauteur et espacés d'environ 50 centimètres.



Après plusieurs semaines d'entraînement, je fus autorisé à tenir les postures sur les poteaux de deux mètres, parfois pendant 5 minutes par posture et par côté sous le soleil chinois, pour un total de 50 minutes en équilibre sur les poteaux sans redescendre. Cette expérience fut très intéressante et mon intérêt pour le Meihua Quan grandissait à mesure que j'avais dans la compréhension de cet art martial.

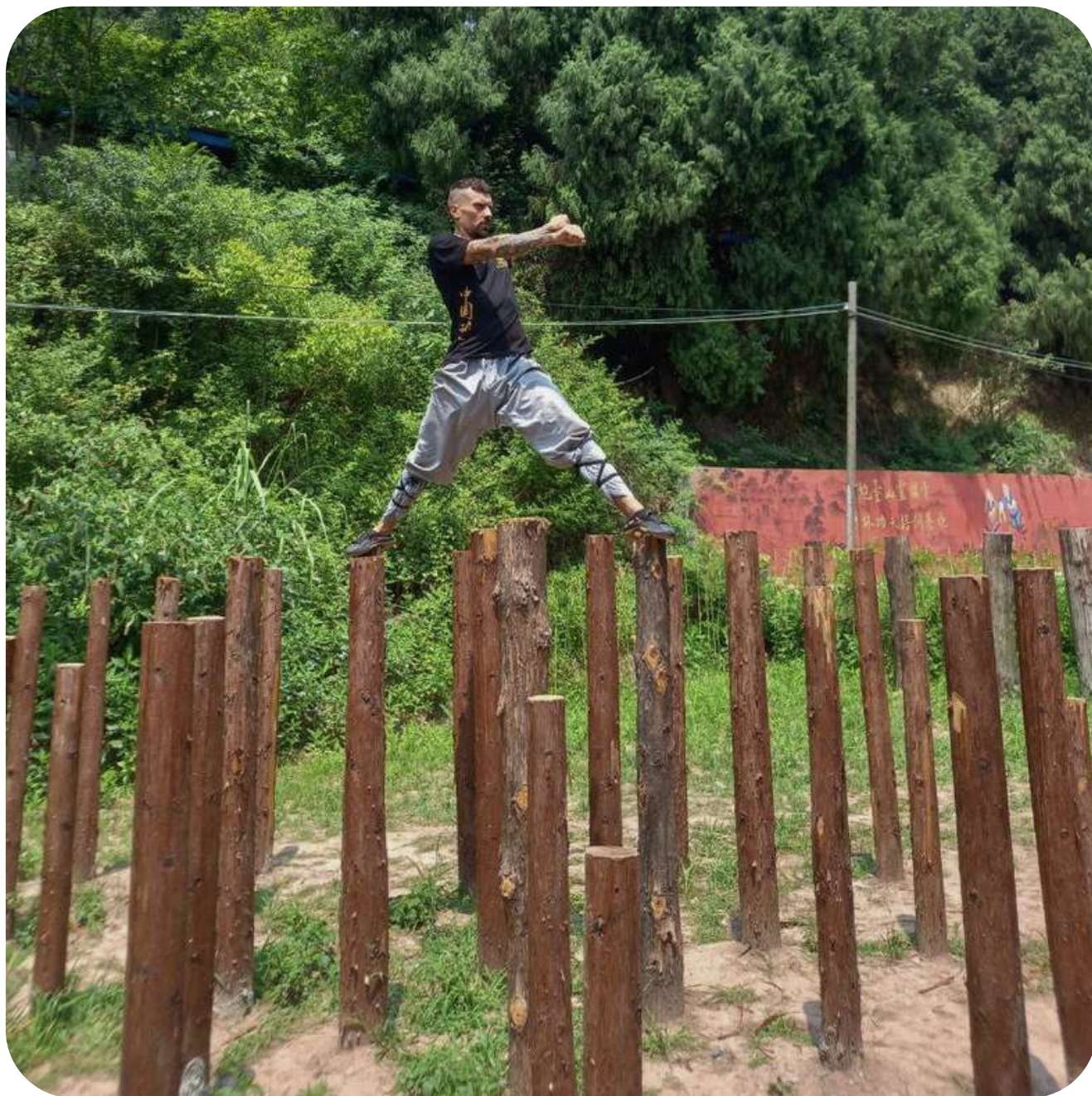


DA SHI

Série de photos prises à Chengdu en juillet 2023.



SHUN SHI



AO SHI



XIAO SHI



BAI SHI

Il n'était pas toujours évident d'obtenir les bonnes informations, avec mon chinois limité, et l'anglais limité des maîtres. La présence d'une associée ancienne élève du maître depuis plus de dix ans était censée favoriser la communication. Elle jouait le rôle de traductrice et interprète, comme elle aimait le souligner, ce qui sous-entendait clairement qu'elle donnait aux propos du maître la tournure qui lui convenait à chaque situation. Il était donc parfois difficile de connaître les intentions du maître à la source. Cependant, avec le temps passé auprès du maître, ma compréhension de ces intentions s'améliorait.

Nous étions classés "First brother", "Second brother", etc.. par ordre d'arrivée au temple. J'étais donc le deuxième frère, et des responsabilités nous étaient attribuées. Après m'avoir observé donner des conseils à mes camarades pour les aider à avancer, et avoir remarqué mon niveau d'engagement à l'entraînement, le maître décida que j'étais en charge de m'assurer que chacun donnait le meilleur de lui-même à l'entraînement. Je pris mon rôle à cœur et allais parfois chercher dans le plus profond de moi-même pour guider par l'exemple.

Cet engagement intense, combiné à l'alimentation restreinte et aux heures d'entraînement hebdomadaires conséquentes, me fit retomber dans les excès que j'avais vécus en Thaïlande et je me retrouvais parfois vidé d'énergie, d'envie et de joie. Je ressentais les signes clairs d'un excès de Yang, même si l'intention de l'entraînement était de respecter les principes de l'équilibre Yin Yang. Il semble qu'en pratique, l'entraînement ou ma manière de l'aborder toujours avec intensité et engagement maximaux ne me permettait pas de durer sur le long terme.

Il est aussi important de noter un fait expliquant cet entraînement trop intense : les maîtres de Kung-fu, comme j'avais pu le constater en Thaïlande, n'étaient pas habitués à entraîner des adultes, et avaient souvent comme élèves de jeunes gens qui avaient commencé très tôt et qui avaient donc pu adapter progressivement leur capacité de travail depuis un très jeune âge. Ils étaient alors capables d'encaisser un gros volume d'entraînement et de régénérer à temps pour recommencer la semaine suivante, ce qui n'était pas le cas de la plupart des adultes occidentaux n'ayant pas eu l'opportunité de s'entraîner autant et depuis leur plus jeune âge. Je continuerai un peu plus loin dans ce chapitre à développer les conclusions sur la méthode d'entraînement chinoise que j'ai pu tirer de mon séjour et dans quelle mesure elles ont influencé ma méthode.

Après l'entraînement intense de la semaine, le repos du week-end était le bienvenu, pour laver l'uniforme traditionnel shaolin, avec une longue tunique et un pantalon large serré aux jambes avec des élastiques. Je lavais l'uniforme à la main une fois par semaine, et mes sous-vêtements et T-shirts chaque soir pour le lendemain, à la main également. Je ne parvenais guère à tirer profit des week-ends pour faire le touriste en dehors du temple, épuisé par l'entraînement, et dissuadé par le maître d'aller explorer la ville, sous prétexte que notre visa n'était pas un visa touristique mais un visa étudiant et que nous étions sous sa responsabilité. Nous n'avions d'ailleurs pas nos passeports avec nous, ils étaient gardés par l'interprète associée du maître, pour être accessibles rapidement en cas de contrôle de l'immigration chinoise, nous disait-elle.

Une certaine tension politique était toujours palpable, comme si nous n'avions pas le droit d'être là et qu'à tout moment, certains officiels chinois pouvaient venir vérifier nos statuts et nous renvoyer chez nous ou nous demander de quitter les lieux. Ce sentiment se confirma d'ailleurs à l'approche de la fin de mon séjour à Chengdu. Après presque 4 mois au temple, un vendredi soir, lors d'un repas festif amélioré partagé avec le maître et mes camarades d'entraînement, pour célébrer le départ de certains des élèves, notre maître nous annonça que des jeux universitaires internationaux allaient avoir lieu à Chengdu et que l'immigration avait peur que se cachent parmi nous des terroristes ayant pour intention d'organiser un attentat à cette occasion. Nous étions donc expressément sommés de quitter les lieux et devons faire place nette, avec un ultimatum fixé seulement quelques jours plus tard. Nous ne serons jamais le vrai du faux dans cette histoire, entre la barrière de la langue, la "culture du mensonge par déformation ou omission ou reformulation de la vérité pour qu'elle aille dans le sens qu'on souhaite lui donner" que j'ai constatée en Chine. Même si avec le recul je comprends que ce que j'ai d'abord interprété comme une forme de mensonge correspond souvent à une autre manière d'entrer en relation et de gérer la vérité.

Dans une culture fortement influencée par le confucianisme, la priorité est fréquemment donnée au maintien de l'harmonie sociale et à l'équilibre du groupe plutôt qu'à l'expression directe d'un désaccord ou d'un fait dérangeant. La notion de mianzi, la "face", joue aussi un rôle central, car préserver la dignité, l'image et la position de chacun peut conduire à nuancer, contourner ou reformuler certaines paroles.

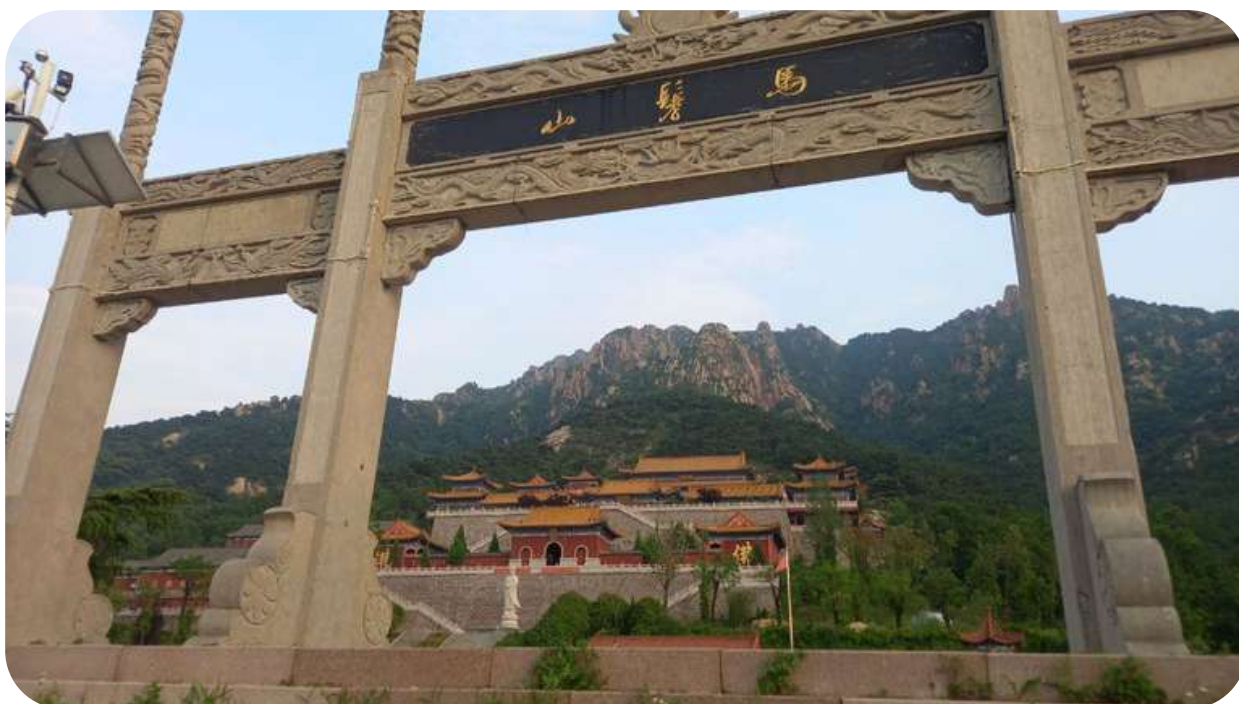
À cela s'ajoute une communication plus contextuelle et implicite, où l'on attend de l'autre qu'il saisisse les sous-entendus et lise entre les lignes. Enfin, l'histoire politique et sociale du pays a parfois encouragé des formes de prudence dans l'expression, ce qui peut être perçu de l'extérieur comme de la déformation ou de l'omission, mais qui relève aussi, dans bien des situations, d'un mélange de tact, de pragmatisme et de stratégie relationnelle. En bref, j'ai appris à nuancer mon regard occidental, pour m'adapter à la culture locale.

Les quelques jours qui suivirent l'annonce du départ contraint et forcé furent dominés par un subtil mélange d'incompréhension, de sentiment d'injustice, de questionnement personnel, de précipitation pour organiser le départ, et d'excitation à l'idée d'arriver dans un nouveau lieu. Car le maître avait une solution à nous offrir : partir à l'autre bout de la Chine, à Rizhao, en bus, pour y installer notre école, au pied d'un magnifique temple bouddhiste.

Nous nous organisons alors, tout en continuant l'entraînement, qui restait la priorité, pour transférer tout le matériel (tapis, sac de frappe, mobilier, affaires du maître, stock d'uniformes, d'armes, outils d'entraînement) dans la nouvelle localisation. C'est alors qu'un soir nous nous retrouvâmes à charger un camion de déménagement, avec un certain entrain général, malgré une journée d'entraînement intense.

Une fois l'organisation logistique mise en place, nous avions alors le choix. Soit nous rentrions chez nous, soit nous allions à l'aéroport pour nous rendre dans la nouvelle localisation par avion à nos frais, soit nous nous y rendions en bus. Je choisis, comme la plupart de mes camarades, le bus. Quel mauvais choix... Le bus arriva 12 h en retard, pour venir nous chercher. Et le trajet dura 29 heures. Soit 41 heures au total.

Ça fait partie de l'entraînement, disait le maître. C'est du kung-fu. C'était bien pratique. Car en effet, le mot kung fu signifie littéralement un travail difficile sur une longue période de temps : c'est-à-dire s'entraîner avec régularité et engagement sur le long terme. De la même manière que pour les yogi, tout est yoga, pour le maître, tout était donc Kung Fu. Faire face à la difficulté de la vie : Kung Fu. Faire face aux imprévus : Kung Fu. Cette vision était formatrice, bien que parfois un peu facile, pour justifier les soucis d'organisation récurrents. Je dois tout de même préciser que je pense le maître de bonne foi, dans son intention de nous donner l'expérience la plus transformatrice possible et de nous transmettre son savoir du mieux possible, en dépit des circonstances parfois difficiles.



Le temple et l'environnement qui nous attendaient à Rizhao valaient largement le voyage sans fin ayant mis à l'épreuve notre patience. Un magnifique temple bouddhiste, perché dans la montagne, accessible par un large escalier en pierre comptant plus de 400 marches. Nous avons eu maintes occasions de les compter, puisque nous les montions et descendions plusieurs fois par jour, pour nous rendre aux différents endroits choisis pour l'entraînement et pour prendre nos repas.

Nous logions dans un hôtel partiellement laissé à l'abandon mais encore fonctionnel, au pied des escaliers, en dehors du temps bouddhiste. Certains d'entre nous avaient choisi les dortoirs communs dans le temple. J'étais pour ma part content de retrouver un peu de confort, une salle de bains occidentale moderne et même l'air conditionné. Les premiers jours furent un peu chaotiques en termes d'organisation, d'accès à l'eau courante, et de mise en place de nos propres repas. Nous mangions donc à nouveau avec les moines, dans l'attente de l'arrivée d'un chef cuisinier pour l'école.



RIZHAO, AOUT 2023



Je ne restais que quelques jours dans ce nouvel endroit, car mon départ approchait, et juste avant ça, une compétition internationale de Meihua Quan, dans laquelle le maître avait inscrit dix d'entre nous. Elle avait lieu juste avant mon retour en France, à Datong. J'avais donc prévu d'y aller en bus avec mes camarades de compétition, puis de ne pas rentrer avec eux et d'aller chercher mon avion pour la France, lorsque la compétition serait terminée.

Les quelques jours que je passais à Rizhao étaient donc majoritairement consacrés aux répétitions et à l'entraînement pour la compétition. Nous allions y présenter trois performances : une en groupe de 10, une en duo (composé de Lukas et moi), et une en solo (trois d'entre nous présentaient en solo).



**RÉPÉTITIONS COMPÉTITION
RIZHAO, AOÛT 2023**



Deux autres faits marquants ont eu lieu à Rizhao. Un vendredi après-midi, pour notre power training, le maître nous emmena encore plus haut dans la montagne, derrière le temple, sur un escalier étroit en pierre qui zigzaguait à perte de vue dans les hauteurs. Après plusieurs heures de randonnée, nous aperçûmes un tronçon de ce qui pouvait s'apparenter visuellement à la muraille de Chine. Je ne sais toujours pas aujourd'hui si ce tronçon en faisait réellement partie, ou s'il avait été rajouté plus tard, car il ne semblait pas très ancien. Cette trouvaille fut néanmoins appréciable et l'endroit nous réservait d'autres surprises. Il semblait s'agir d'une zone touristique désertée, avec un lac aménagé pour se baigner et d'autres bâtisses historiques et traditionnelles chinoises.

La compétition arrivait à grands pas, et ce fut la veille du départ que mes efforts des quatre mois précédents furent récompensés : le maître me reconnut officiellement comme son disciple. Je devenais donc moine guerrier de la 35e génération et héritier du Meihua Quan de la 18e génération. Lorsque le maître me passa mes certifications, un gong inattendu du temple retentit, et le maître l'interpréta comme un signe de bénédiction de la part du Bouddha. Je reparlerais un peu plus tard dans ce chapitre des lignées Shaolin et de maître-disciple.



CÉRÉMONIE GRADUATION RIZHAO, AOUT 2023



Le lendemain, aux aurores, nous partîmes donc pour Datong, en bus. Le trajet fut cette fois-ci moins éprouvant. Je ne me souviens plus du temps de trajet exact, une dizaine d'heures il me semble. Nous étions dix à participer, plus le maître et son associée interprète. La cérémonie d'ouverture fut grandiose. Elle eut lieu dans les murailles anciennes du centre historique de Datong, des dizaines d'écoles de Kung Fu et de Meihua Quan participaient à la cérémonie. La plupart d'entre eux étaient jeunes. Cependant, je fus agréablement surpris de voir parmi les pratiquants des hommes âgés de plus de 70 ans lever leur jambe et la tenir à la verticale à côté de leur tête, ou faire des grands écarts au sol avec une aisance déconcertante. Nous étions les seuls étrangers présents, et nous attirions bien sûr les regards, déjà habillés avec la tenue que nous allions porter le lendemain pour la compétition. Lukas et moi, qui allions performer en duo, étions habillés en jaune. Et nos camarades en noir et blanc, avec de longues capes. Chaque direction cardinale a une couleur associée dans le Meihua Quan, et le jaune est celle du centre. Rien n'était laissé au hasard.

Le jour J était arrivé. Nous avons d'abord performé en duo, Lukas et moi, puis vint la performance de groupe, et enfin la performance solo. Lukas et moi avons remporté une médaille d'or pour notre performance duo, et nous avons également remporté la première place pour la performance de groupe. Était-ce une volonté de récompenser l'intérêt porté par les étrangers au Meihua Quan, permettant de faire rayonner la discipline à l'international ? Ou une décision purement basée sur la performance ? Nous ne le saurons jamais.



COMPÉTITION MEIHUA QUAN DATONG, AOUT 2023

La fin de mon séjour en Chine était venue.

Le lendemain, mes camarades furent invités à effectuer la performance de groupe pour la cérémonie de clôture, mais cela n'était pas prévu, et j'avais un avion à prendre. Je partais le matin même en taxi, sans savoir que le maître allait quelques heures plus tard devoir me remplacer dans le groupe pour pouvoir effectuer la cérémonie de clôture.

Je rentrais en France, après quatre mois intenses et transformateurs, et me réjouissais de retrouver Elisa, pour qui la séparation avait été difficile.

Je ne pensais pas retourner m'entraîner en Chine, jusqu'au jour où, environ un an plus tard, lors de notre voyage en Asie du Sud-est, Elisa me proposa de vivre l'expérience, cette fois-ci ensemble.

À la fois étonné et emballé par sa proposition, je m'empressais d'organiser à nouveau les démarches. Nous étions alors au Vietnam et décidions dans un premier temps de continuer notre voyage comme prévu. Le Cambodge, l'Indonésie, puis la Malaisie, pour demander notre visa chinois à Kuala Lumpur.

C'est ainsi que nous nous retrouvions dans un nouveau lieu, presque exactement un an après ma première expérience, cette fois-ci accompagné d'Elisa, en avril 2024.

Ce deuxième séjour en Chine avec Elisa m'a permis d'observer encore plus clairement l'impact du mouvement sur l'équilibre émotionnel et le système nerveux.

Avant notre départ, Elisa avait traversé une période difficile marquée par plusieurs crises d'angoisse et un état de stress important. Selon la logique chinoise présentée par le maître, elle se trouvait alors dans un excès de Yin : beaucoup de mental, d'émotionnel, de rumination, et pas assez de Yang pour rééquilibrer l'ensemble.

L'idée n'était donc pas de rester immobile à analyser le problème davantage, mais au contraire de remettre du mouvement, du rythme, de l'engagement physique et de la structure dans le quotidien. Pendant les deux mois d'entraînement à Xingtai, malgré l'intensité du cadre, ses crises d'angoisse ont progressivement disparu. Je ne prétends évidemment pas que le Kung Fu soit une solution miracle universelle aux troubles anxieux.

Mais cette expérience a profondément renforcé ma compréhension du lien entre mouvement, système nerveux, équilibre émotionnel et circulation de l'énergie dans le corps.

Avec le recul, je comprends aussi pourquoi tant de personnes aujourd'hui, enfermées dans une vie extrêmement sédentaire, mentale et déconnectée du corps, se retrouvent prisonnières d'états d'anxiété chroniques, de stress et de rumination permanente.

Le mouvement ne règle pas tous les problèmes de l'existence, mais il remet littéralement de la circulation là où tout était figé.

Depuis mon départ de Chine l'année précédente après ma première expérience, le maître et ses élèves avaient encore changé 2 fois d'emplacement, et ils étaient désormais à Xingtai, dans un petit village charmant à l'ancienne, utilisé régulièrement comme décor pour les films historiques. Le maître avait noué un partenariat avec l'académie de Xingtai, où le Meihua Quan était étudié. Il avait donc réussi à implanter dans ce petit village près de Xingtai son académie internationale du Meihua Quan. C'est sûrement parce qu'il s'était détaché de l'identité de l'école Shaolin qu'il est toujours installé là-bas aujourd'hui.

En effet, je ne comprenais pas à l'époque tous ces changements incessants de lieux. C'est seulement après mon départ de Xingtai, où nous sommes restés deux mois, avec Elisa, qu'un drame s'est produit.

Lukas fut renié par le maître, après des années de loyaux services à l'entraînement et à l'école pour accueillir les nouveaux élèves, répondre à leurs questions, gérer les problèmes. Ils étaient également en partenariat sur la plateforme d'entraînement en ligne. Je ne connais encore une fois pas tous les tenants et les aboutissants, mais d'après moi, le maître était mal entouré, ce qui ne le rend pas moins responsable.

Son associée interprète et ancienne élève, que je n'ai jamais porté dans mon cœur, n'incarnait pas ce qu'elle disait, étant en surpoids et assise derrière son bureau toute la journée, ne s'entraînant plus, et nous expliquant comment faire telle ou telle position lors de ces brèves apparitions pour "interpréter" les propos du maître. Il me semble qu'elle n'était pas toujours de bon conseil et qu'elle a joué un rôle déterminant dans le rejet de Lukas par le maître.

J'appris plus tard que le maître et son interprète étaient en fait engagés dans une relation amoureuse, et qu'ils avaient maquillé la vérité sur le départ de Lukas pour garder bonne figure. Lukas avait en fait découvert la vérité derrière la façade et avait décidé de quitter l'école. Le maître et sa compagne avaient ensuite maquillé cela en une exclusion pour garder la face. Bel exemple de la "culture du mensonge" que j'ai décrite plus haut.

Lukas avait aussi établi son école de Shaolin Kung Fu en Pologne, son pays d'origine, et tout cela le plaçait dans une situation délicate. Du moins, c'est ce que nous croyions. Ce qui en apparence était une catastrophe, se révéla être une bénédiction pour Lukas, qui se rapprocha d'un autre Maître et disciple shaolin, d'origine britannique, qui le mis en contact avec un moine shaolin vivant toujours au sein du temple shaolin originel.

Lukas pu alors se rapprocher de la source originel du seul vrai temple shaolin, basé à Dengfeng. Et pour couronner son renouveau, il fut admis disciple moine guerrier shaolin de la 34^{ème} génération, directement par Shi Yongxin, l'abbot du temple shaolin originel, faisant de son école de Varsovie une école affiliée Shaolin à la lignée la plus directe possible.



LUKASZ (SHI YANYUE) ET L'ABBOT SHI YONGXIN

C'est grâce à son expérience et à son parcours que nous avons compris plus tard que le maître avec qui nous avons étudié avait bien été affilié au temple Shaolin originel pendant un temps. Cependant, il n'avait pas payé les redevances nécessaires pour utiliser officiellement la marque "Shaolin". Il était donc régulièrement "purchassé" pour utilisation non autorisée de ce nom.

En effet, sous l'impulsion de l'abbot Shi Yongxin, le temple Shaolin est entré dans une forme de modernité et est devenu une marque déposée.

Il me semble important d'apporter ici quelques nuances. Entre moine Shaolin, maître de kung-fu ou imposteur, la frontière peut parfois sembler mince. Mon maître utilisait la marque Shaolin sans en avoir l'autorisation officielle. Cela ne fait pourtant pas de lui un imposteur.

Une lignée peut être questionnée sans pour autant perdre toute légitimité. Les pratiquants peuvent aussi s'éloigner de certains schémas de pensée, s'ouvrir à d'autres disciplines, évoluer dans leur propre voie. Mon maître était issu de la 34^e génération de moines guerriers Shaolin et s'était entraîné dans les écoles de kung-fu autour du temple originel durant son enfance, jusqu'à ses seize ans. Par la suite, il avait choisi de diversifier sa pratique et d'explorer d'autres styles : kung-fu traditionnel, taïchi, qi gong, Meihua Quan, sanda.

Son passé restait flou sur certains aspects, et comme tout être humain, il portait ses contradictions et ses défauts. Cependant, j'ai énormément appris à ses côtés. Je ne remets pas en question son kung-fu exceptionnel : la grâce, la fluidité, l'explosivité, la précision de ses mouvements, ni les valeurs qu'il cherchait à transmettre et à incarner.

L'environnement était parfois difficile. La culture chinoise peut considérer comme normal le fait de ne pas tout dire, de mentir par omission ou de ne pas partager certaines informations importantes. Cela créait un climat d'incertitude et des tensions quotidiennes, notamment lorsque certains élèves ne respectaient pas les consignes ou la ligne de conduite de l'école. Cet aspect infantilisant, cette non-communication et ces dramas récurrents ont parfois entaché mon expérience, tout en restant une période profondément formatrice, exigeante physiquement et mentalement.

La relation maître-disciple est l'une des formes d'enseignement les plus anciennes qui existent. Elle repose sur un engagement mutuel. Le disciple choisit de suivre un maître, de lui faire confiance, d'accepter une forme de cadre et d'autorité, et de s'investir pleinement dans la pratique. En retour, le maître a une responsabilité morale : transmettre avec sincérité, guider avec exigence mais aussi avec justesse, et incarner ce qu'il enseigne.

Cette relation dépasse la simple transmission technique. Elle implique une loyauté, une discipline, parfois une remise en question de son ego et de ses habitudes. Elle demande du temps, de la constance, une capacité à supporter l'inconfort et l'incertitude. Elle se construit dans la durée, dans l'entraînement quotidien, dans les épreuves partagées. Dans les arts martiaux traditionnels, devenir disciple signifie entrer dans une lignée. On ne reçoit pas seulement des techniques, mais une vision du monde, une manière de vivre et de pratiquer. Cela implique aussi un devoir de respect envers celui qui transmet, même lorsque l'on prend ensuite sa propre voie.

Malgré ses choix discutables et ses défauts humains, son niveau technique et sa pratique faisaient de lui un véritable maître de kung-fu, qu'il vive ou non au temple Shaolin originel. Il ne s'était pas limité à un seul style et avait lui aussi cherché à faire des ponts entre les disciplines, comme je l'ai fait plus tard dans mon propre parcours.

Aujourd'hui, il est impossible de vivre et de s'entraîner directement au temple Shaolin originel. Quelques moines y résident encore, mais la plupart des pratiquants sont formés dans des écoles situées autour du temple. La légitimité ne dépend donc plus vraiment d'un lieu géographique, mais du niveau martial, de la qualité de l'enseignement et de la capacité à transmettre.

Je suis resté en bons termes avec mon maître. Cependant, après mon départ, ayant appris qu'il avait renié Lukas et compte tenu des nombreux conflits internes à l'école, j'ai fait le choix de ne pas recommander cet endroit. Cela ne remet pas en cause la qualité de son kung-fu ni les enseignements précieux qu'il m'a transmis durant les six mois passés à ses côtés.

Si tu souhaites vivre une expérience shaolin aussi authentique que possible, je pourrai te mettre en contact avec Lukas, qui a développé une branche reconnue du temple Shaolin en Pologne et co-développé une école en Chine.

Maintenant que ces clarifications sont faites, il est temps que je te parle de tout ce que j'ai observé pendant ces six mois d'entraînement, en ce qui concerne la mobilité, les étirements, la pratique du kung-fu et sa pertinence pour retrouver un corps fort, souple et sans douleurs. Il est temps aussi que je fasse le point sur ma propre évolution et sur mes objectifs initiaux : améliorer mon grand écart, comprendre, cultiver et ressentir le Qi, casser une brique à la main nue.

En ce qui concerne mes objectifs, ils ont été atteints. J'ai pu casser une brique à main nue à plusieurs reprises; j'ai développé et je continue de développer mon ressenti interne et mon Qi, et j'ai acquis mon grand écart.

Cependant, ce n'est pas grâce à une technique secrète des Shaolin, qui sont finalement assez à côté de la réalité concernant l'entraînement à la souplesse. Ce qu'ils proposent est adapté aux jeunes enfants mais pas aux adultes qui ont perdu leur mobilité. La pratique des étirements était la principale réponse apportée au développement de la souplesse, et j'ai vu passer des centaines de personnes de tout âge et de tout horizon pendant mes six mois d'entraînement.

Je les introduisais souvent à la routine d'étirements que nous faisions deux fois par jour en début de séance, puisque nous les pratiquions en binôme. C'était d'ailleurs l'occasion pour chacun d'entre eux, sans exception, de me demander en combien de temps j'avais acquis une telle ouverture de hanche. Et ma réponse était toujours la même : cette mobilité n'avait pas été acquise grâce aux étirements que nous étions en train de faire. Au contraire, j'étais arrivé en Chine avec davantage de mobilité que ce qu'il me restait parfois après plusieurs semaines d'entraînement intensif, de fatigue accumulée et de récupération insuffisante. Nous faisions plus de trente minutes d'étirements par jour, seuls ou en duo, et pourtant rares étaient ceux que je voyais réellement progresser dans leur ouverture de hanche ou leurs coups de pieds.



**ÉTIREMENTS AVEC LUKASZ
À CHENGDU EN MAI 2023**

Avec le recul, cela n'a plus rien de surprenant. Les étirements passifs sont presque inutiles, voire parfois contre-productifs pour un adulte dont le système nerveux verrouille déjà le mouvement par manque de force, de contrôle et de sécurité dans l'amplitude. Forcer contre ce mécanisme de protection est vain.

Ce n'est pas la bonne approche. Ce qui est intéressant en revanche, c'est que malgré cette mauvaise approche de la souplesse, certains pratiquants finissaient quand même par développer une certaine mobilité. Mais ce n'était pas grâce aux étirements. C'était grâce à la pratique du Kung Fu elle-même.

Les taolu, les postures, les déplacements, les coups de pied, le Meihua Quan, les positions tenues longuement... tout cela obligeait le corps à produire de la force dans l'amplitude, à développer du contrôle, de l'équilibre, de la coordination, du relâchement, de l'explosivité et de la précision. Nous étions ici dans du mouvement réel. Pas dans une recherche passive de souplesse. Le corps devait apprendre à organiser le mouvement, pas simplement à "supporter" une tension.

Et c'est précisément là que ma réflexion sur la mobilité a énormément évolué.

Lors de mon deuxième séjour en Chine avec Elisa, je commençais déjà à transmettre une approche différente à certains pratiquants vraiment motivés : développer la force et le contrôle dans l'amplitude plutôt que de chercher à forcer passivement contre le corps. Ceux qui appliquaient réellement ces principes progressaient en quelques semaines après des centaines d'heures d'étirements improductifs.

À cette époque, je transmettais encore principalement cette approche dans une logique de performance martiale : kicker plus haut, descendre plus bas dans les postures, améliorer les taolu et les mouvements de kung-fu. Mais avec le recul, je comprends que cette méthode allait bien au-delà de la simple performance.

Les mêmes principes pouvaient aussi permettre à un adulte ordinaire de retrouver un corps fonctionnel, durable, fort, souple et sans douleurs, sans aucune intention de devenir moine guerrier Shaolin. C'est d'ailleurs un peu plus tard que je ferai le lien de manière beaucoup plus claire entre restrictions de mobilité, douleurs articulaires et système nerveux.

Avec le recul, ce séjour en Chine a profondément transformé ma compréhension du mouvement, de l'entraînement, et plus largement de la vie elle-même. J'y ai confirmé certaines intuitions, remis en question beaucoup de croyances, et surtout compris qu'entre les récits traditionnels, les légendes, les transmissions orales et la réalité du terrain, l'essentiel n'était finalement pas de tout croire ou de tout rejeter.

Ce qui comptait réellement, c'était ce que je pouvais expérimenter directement dans mon corps. J'ai compris que le mouvement devait être pratiqué régulièrement, mais sans tomber dans l'excès permanent. J'ai compris que le corps avait besoin d'être stimulé dans toutes les amplitudes et dans tous les angles pour rester vivant, fonctionnel et durable. J'ai compris que la force et la souplesse ne devaient jamais être séparées. J'ai compris que rester en mouvement chaque jour favorisait autant la circulation sanguine, lymphatique et énergétique que l'équilibre mental et émotionnel.

J'ai aussi compris que l'intensité seule ne suffisait pas. Sans équilibre Yin Yang, sans récupération adaptée, sans écoute du corps, même une pratique traditionnelle peut devenir contre-productive. Mais surtout, ce que j'ai retenu du Kung Fu n'est finalement ni le folklore, ni les démonstrations spectaculaires, ni même les briques cassées à main nue.

Ce que j'en ai retenu, c'est avant tout le sens même du mot Kung Fu. Le Kung Fu ne désigne pas uniquement un art martial. Le terme renvoie surtout à l'idée d'un travail difficile effectué avec régularité sur une longue période de temps. Faire preuve de discipline quand on n'a pas envie. Continuer malgré les hauts et les bas. Revenir à la pratique encore et encore. Accepter que les résultats prennent du temps. Cette vision a profondément influencé ma propre approche de l'entraînement et du mouvement. J'ai compris que les transformations durables ne viennent pas d'un effort extrême ponctuel, mais d'une pratique régulière, suffisamment intelligente pour pouvoir être maintenue pendant des années. Finalement, le vrai Kung Fu n'était peut-être pas d'apprendre à devenir un moine guerrier, mais de développer la capacité à rester engagé dans sa pratique sur le long terme.

Le mouvement devenait alors bien plus qu'un simple outil de performance physique. Il devenait une pratique quotidienne d'entretien de la vie. Une manière de préserver le corps, calmer le mental, développer son énergie, réguler son système nerveux et traverser l'existence avec davantage de stabilité, de capacité et de présence.

Et c'est précisément cette compréhension qui a ensuite donné naissance à ma propre méthode. Car en revenant de Chine, une évidence s'imposait de plus en plus clairement à moi : la majorité des approches modernes du fitness étaient devenues complètement déconnectées de ce pour quoi le corps humain est réellement conçu.

Nous avons transformé le mouvement en simple outil esthétique ou en performance vide de sens. Nous avons séparé la force de la souplesse. Le corps du mental. Le sport de la santé. L'humain de la nature. Pourtant, aucun être humain n'est censé passer sa vie assis sur une chaise, enfermé entre quatre murs, à ne bouger qu'une heure par jour sur des machines guidées.

Le corps humain est conçu pour marcher, grimper, porter, ramper, s'accroupir, respirer, explorer, interagir avec son environnement et s'adapter continuellement au vivant. C'est justement ce que nous allons explorer ensemble dans Force et Souplesse 2.0.



“DRAGON !” PAR @NAZYSK

Ce dessin, fait avec les moyens du bord, m'a été offert à mon départ de Chine par mon amie et camarade d'entraînement Natalia. Tu peux la retrouver sur instagram @nazysk.

POUR ALLER PLUS LOIN

On se voit à l'entraînement dans FS2.0 pour ressentir avec ton corps ce que je viens d'expliquer à ton mental.



FORCE ET SOUPLESSE 2.0

Le mouvement, c'est la vie !

Toutes les infos sur FS2.0 sur

MOVEWITHJULIEN.COM

Tous droits réservés

© Julien Demaret / Move With Julien – 2026

Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur, à l'exception de courtes citations utilisées dans le cadre d'une critique, d'un commentaire ou d'un partage éducatif.

Ce livre a été écrit dans un but éducatif et informatif. Il ne remplace en aucun cas un avis médical personnalisé. L'auteur décline toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation des informations proposées.

Le mouvement, c'est la vie.