

1. Énergie vitale & harmonie

L'entrée en action peut aussi se faire par la porte subtile de l'énergie vitale (à ce sujet, voir aussi nos tomes « Action & Énergie » et « Action & Détente »). De tous temps et dans de nombreuses civilisations, arts martiaux et voies énergétiques ont proposé des pratiques qui dépassent la « simple » activité sportive. **Ce sont des philosophies de vie globales d'exploration, d'évolution, d'accomplissement et de dépassement de l'être.** Des voies d'harmonie universelle permettant d'expérimenter, dans le corps, un enracinement entre ciel et terre. Certaines de ces disciplines répondent plus spécifiquement à l'aspiration actuelle de plus de bien-être. Bouger, certes, mais en augmentant cette énergie vitale mise à mal par un mode de vie stressant et pollué. Elles permettent également de faire l'expérience de « l'ici et maintenant », de cultiver un ancrage nécessaire dans un emploi du temps hyperactif et, bien sûr, de réconcilier corps et esprit. Dans ce chapitre, nous vous proposons de revisiter des classiques, mais aussi de faire connaissance avec des Voies originales, comme le Sarbacana ou le Kinomichi.

a. Le Qi

Aussi orthographiée *Ki* (au Japon), mais aussi *Prâna* (Inde), le Qi est l'énergie vitale (ou souffle), source et manifestation de toute vie dans laquelle nous baignons et qui nous irrigue. « *Ki est la manifestation de l'énergie universelle. Il met en mouvement, propulse. Il fait couler le sang dans nos veines, stimule les influx nerveux, régénère nos cellules et crée le mouvement vital. Un Ki fort rend la vie intense. Dans la civilisation moderne, la dispersion, l'agitation mentale, le désordre des pensées, l'anxiété font perdre le Ki* », disait le célèbre Maître Zen Taisen Deshimaru (aujourd'hui disparu), qui a fait connaître le Zen en Occident (voir bibliographie). Cette énergie vitale doit donc pouvoir circuler librement dans notre corps pour dynamiser toutes nos potentialités, tant physiques que mentales. C'est l'invitation des arts martiaux et voies énergétiques qui se proposent de mettre le Chi en mouvement, de le dynamiser et le rendre fort afin « *qu'il coïncide avec celui de l'univers* », dicit Maître Morihei Ueshiba, le fondateur de l'Aïkido (1881-1969).



Idéogramme chinois du Tao Dao

2. Les arts martiaux

a. Voies intérieures

Sans rentrer dans le détail, car il a déjà été abordé dans le tome « Bien-être & Énergie », épinglons un art martial dit « interne » (utilisant le principe de l'énergie intérieure), issu de la galaxie MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise) : le **Tai Chi Chuan**. Il est opposé aux arts martiaux « externes » qui s'appuient sur l'usage des muscles et de la force (karaté, judo, etc.). *« Le mouvement nous transforme, mais cela peut rester invisible pour le monde extérieur et c'est sans doute bien ainsi »,* dit François Loutrel, Maître en Tai Chi Chuan. Le TCC développe une forme d'attention subtile. *« Chaque instant peut contenir l'éternité pourvu que l'attention soit là. Le mouvement doit être partout à la fois, alors il ramène au présent. Le secret du mouvement juste, c'est qu'il unifie l'intérieur et l'extérieur »,* poursuit-il. Le Tai Ji Quan est un art de vivre, mais aussi une technique de santé pratiquée en Chine depuis des lustres. Au cours des siècles, le Tai Chi s'est diversifié et il existe actuellement de nombreuses écoles et styles. L'une des plus connues est la Forme du « style Yang originel » qui consiste en un enchaînement de

cent et huit mouvements fluides et ronds, donnant l'impression d'être exécuté au ralenti. Travail également à deux, avec la poussée des mains. Fondé sur les principes de l'acupuncture, c'est une approche de l'être dans sa globalité. Allant souvent de pair, Tai Chi Chuan et **Qi Gong**, autre pratique d'origine chinoise, sont des voies énergétiques qui équilibrent le corps et l'esprit. En résumé, le Qi Gong propose un travail sur l'énergie. Il consiste en un certain nombre de postures précises, amenant enracinement et ouverture, faisant circuler une énergie spécifique. Ou encore en une série de mouvements amples et fluides accomplis dans la recherche de la juste tension, avec douceur et présence au geste dans la respiration. La pratique du Qi Gong est un moyen de réactiver la circulation de l'énergie interne, d'intensifier la perception de son corps et de s'unifier. Malgré leur apparente lenteur et douceur vu de l'extérieur, ces deux voies n'en demeurent pas moins puissantes et agissent en profondeur. En remettant en mouvement l'énergie, c'est tout qui bouge : le corps, mais aussi la vie. On y gagne en vitalité, calme, sérénité intérieure, présence et créativité. Idéal pour tous, à tout âge.





© BigShots/Gettyimages

b. L'Aïkido

Cet art martial japonais ne demande pas d'utiliser la force physique, et présente une absence totale de violence et de compétition, mais aussi un caractère martial et chorégraphique marqué. Véritable art de vivre, il consiste à utiliser l'énergie de son adversaire en la retournant contre lui. L'objectif est de canaliser son mouvement, sa force et sa vitesse pour l'immobiliser ou l'amener à une chute. L'*aïkitaïso* est constitué d'un ensemble de pratiques plus intériorisées : marches, postures, mouvements, méditations. Les techniques de combat utilisées sont sans heurt. Parmi elles il y a le travail à mains nues où les partenaires sont à genoux, debout, ou l'un debout. Pour le travail avec les armes, on se sert du couteau (*tanto*), du bâton long d'un mètre environ (*jo*), ou du sabre en bois (*boken*). Chaque technique s'inscrit dans une série de mouvements circulaires, destinée à rejeter toute forme d'agressivité dans le vide. Les gestes, comme les projections, sollicitent l'ensemble du corps et demandent un véritable engagement corporel. On développe sa souplesse, son agilité, on utilise ses hanches et le relâchement musculaire pour une meilleure circulation de l'énergie. On apprend à anticiper, au propre et au figuré. C'est une voie de perfectionnement physique et mentale. On y apprend la non-violence, le respect de l'autre et la patience.



bon à savoir

Le Budo

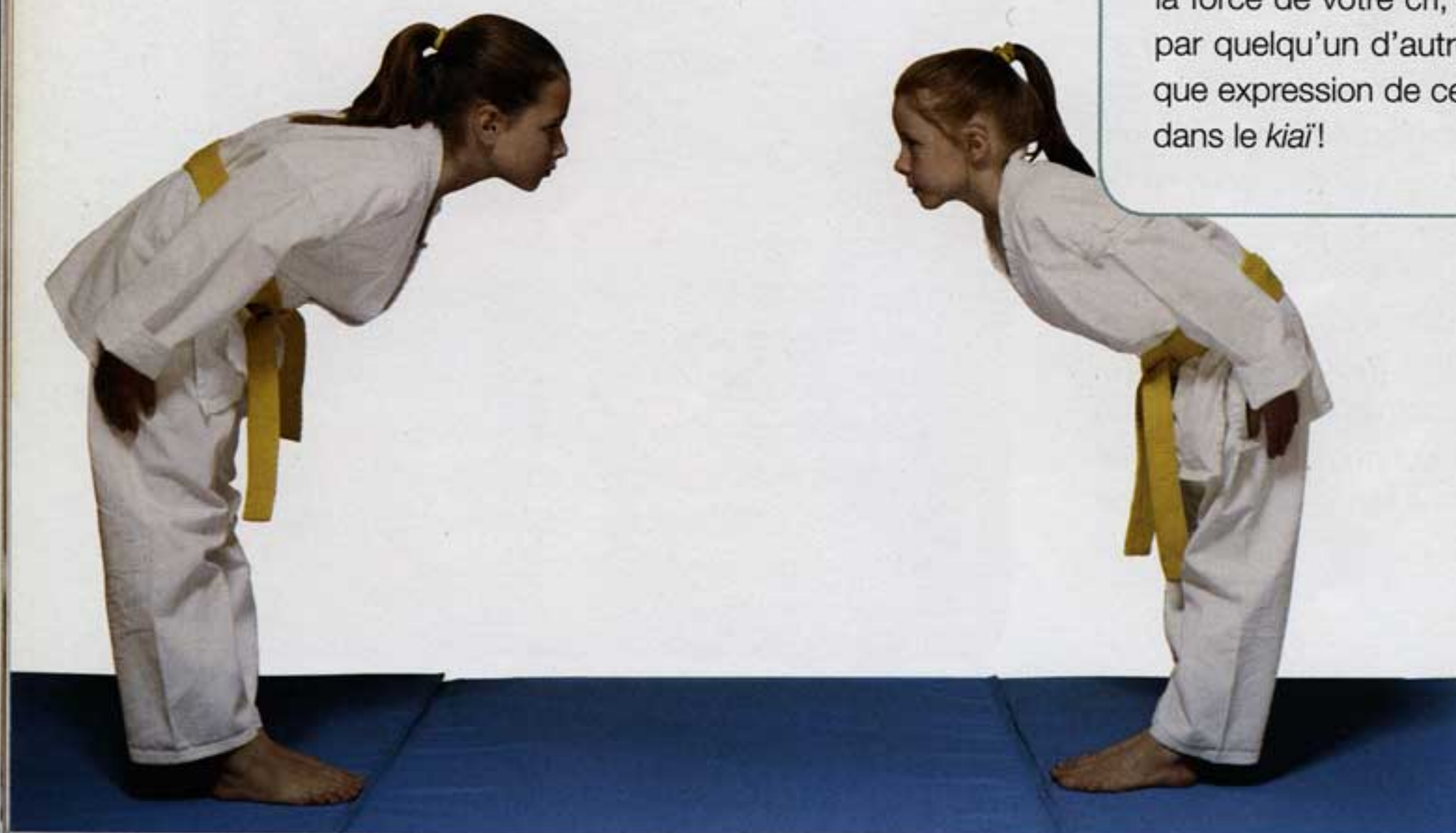
Le *Budo* est la Voie du Guerrier ; il regroupe l'ensemble des arts martiaux japonais. En japonais, *Do* signifie la Voie. Le *Budo* inclut des arts comme le Kendo (sabre), le Judo, l'Aïkido, et le Kyudo (tir à l'arc zen). Mais cette Voie ne signifie pas seulement «sport» et encore moins «compétition sportive» ; c'est une philosophie globale de vie qui va au-delà de la victoire ou de la défaite. Dans le Budo, le combat est avec soi-même et non avec l'autre, et il ne s'agit pas seulement de concourir, mais de trouver paix et maîtrise de soi. C'est un chemin d'éveil. La voie d'une vie. (En savoir plus : *Zen & Arts Martiaux*, Taisen Deshimaru, éd. Albin Michel, coll. Spiritualités Vivantes).

c. Le Judo

Plus « combatif », c'est un art martial ancestral japonais. Un vrai sport de défense qui utilise la force et le déséquilibre de l'adversaire pour esquiver, résister ou riposter avec précision. Il s'agit de s'adapter pour retourner la situation à son avantage, en essayant d'exploiter chaque possibilité. Ainsi, lorsque le judoka est attaqué, il n'empêche pas le mouvement de son partenaire, mais essaie de le détourner de sa trajectoire d'origine grâce à la force des hanches et des mouvements de bras et de jambes. On projette son adversaire, avec la force du hara (centre de l'énergie vitale situé dans le ventre). Mais avant de savoir projeter, il est nécessaire de bien savoir tomber. Il existe près de soixante projections et quatre-vingt-dix prises pour le combat au sol. Sachez qu'il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience en arts martiaux pour commencer le judo et l'apprentissage peut se faire à tous les âges. Le Judo améliore la confiance en soi, combat le stress et convient bien aux personnes émotives. Il développe harmonieusement la psychomotricité des enfants, canalise leur énergie parfois débordante, et leur donne de l'assurance.

Le Kiaï, un cri branché sur l'énergie

Pour Taisen Deshimaru (voir bibliographie): « Le manque d'énergie vitale rend les gens malades: tout le monde est plus ou moins malade aujourd'hui. Pourtant, on pourrait se guérir soi-même en exerçant son ki. Faire que, comme dans le *ki-ai* (cri des samouraïs), le ki et le corps soient en totale fusion... L'expiration est la clé du Budo (voir encadré p.49). Et aussi l'art d'utiliser son ki par la concentration ». *Ki*, c'est l'énergie et *ai*, l'union. Le *ki-ai*, signifie donc l'union à l'énergie. L'énergie pure. « Un seul cri, un seul instant où se trouve tout l'espace-temps, tout le cosmos. » C'est le cri poussé durant la pratique des arts martiaux, surtout en karaté et en kendo (sabre). Cri dont la force vibratoire peut paralyser un instant l'adversaire. Il faut qu'il parte du *hara*, cet « océan de l'énergie » situé environ deux doigts en dessous du nombril. « Il s'agit d'expirer lentement, le plus profondément possible. Au bout de l'expiration, l'énergie est à son point culminant. Le *ki-ai* est le mélange de cette expiration avec une voix forte », a transmis Maître Deshimaru. Même sans pratiquer d'arts martiaux, vous pouvez tenter l'expérience chez vous, notamment pour vous centrer et mobiliser votre énergie vitale: libérateur et puissant! Vous risquez même d'être surpris par la force de votre cri, qui vous semblera poussé par quelqu'un d'autre, signe qu'il est l'authentique expression de cette force vitale. Il faut du *ki* dans le *ki-ai*!



d. Le Taekwondo

Art martial ancestral, codifié en Corée. Il associe puissance, rapidité et tonicité du combat, mais sans utiliser d'armes. Les techniques font appel aux paumes des mains, aux poings, aux pieds, et demandent un patient apprentissage. Pour l'attaque comme pour la défense, on utilise toutes les parties du corps et principalement les coudes et les genoux. Les talons, plantes et dessus de pieds sont utilisés pour des mouvements tournés et sauté, des esquives et des feintes. C'est une discipline très complète, accessible à partir de +/- 5 ans. On prend conscience de son corps et de son schéma corporel. On développe sa souplesse articulaire, sa concentration, son attention, sa persévérance également. Avec un entraînement régulier, on parvient à un mental dégagé de toute influence et on gagne en confiance en soi.



bon à savoir

Avec l'ouverture sur le monde et la soif de sagesse venues d'ailleurs, la pratique de nombreux arts martiaux fraîchement débarqués sur notre continent se développe. Tous ont en commun de chercher l'équilibre corps/esprit. Ils enracinent et ouvrent sur l'instant présent. Confiance en soi, recul face au quotidien, sérénité, calme intérieur : ils ont de multiples effets qui se répercutent au niveau bien-être. Parmi ceux qui intriguent ou attirent de plus en plus d'aspirants à l'harmonie, épinglons le **Qwan Ki Do**, un art martial d'origine sino-vietnamienne comprenant des techniques pieds-poings, respiration, self-défense et gymnastique intense. Mais aussi le **Tu Vê**, self-défense vietnamien, présentant un ensemble de techniques axées sur la confiance en soi et la maîtrise de soi. Notons également le **Kalaripayatt**, art martial indien. Enfin, le **Tai Bo** (aussi orthographié Tae-Bo) propose des enchaînements basés sur différents sports de combat, dont le karaté, la boxe et le Tai Ji



© Shutterstock



e. Le Sarbacana

La Voie de la prise de décision

À notre époque, qui cherche à contrer le stress à tout prix, on peut soit prendre le chemin d'une discipline méditative et relaxante, comme le yoga, ou suivre des stages de coaching, qui font entrer de plain-pied dans l'action et la prise de décision. À ce titre, le Sarbacana (voir bibliographie et coordonnées en fin de livre), parfaite symbiose entre action et méditation, est une discipline unique au monde. Inventée en 1991 par le Français Michel-Laurent Dioptaz (« chercheur » inlassable : artiste, designer, pratiquant assidu de l'Aïkido, parti à la rencontre des chamans d'Indonésie et d'ailleurs), elle propose un nouvel usage de la sarbacane utilisée comme un instrument d'exploration et de développement des capacités d'attention au présent. Loin de se cantonner à une discipline méditative, cette école du souffle et de la prise de décision s'insère parfaitement dans notre époque, où fixer des objectifs, viser juste, prendre la bonne décision sont autant de défis quotidiens. Le « but » visé ? Soi-même, bien plus que la cible et l'exploit sportif. Imprégnée de différentes disciplines, tels le Zazen (méditation assise zen) ou le Kyudo (tir à l'arc zen. Voir encadré), et pourtant tout à fait originale, cette voie ou *dô* (reconnue par l'École Zen Rinzaï), ramène à l'unité corps/esprit et l'action juste. « *L'originalité du Sarbacana, c'est qu'il lie objectif, intuition, décision et action en un seul et même souffle. Ce qui est inhabituel, et surtout inusité, dans les comportements de la vie courante* », explique son fondateur. C'est explorer et



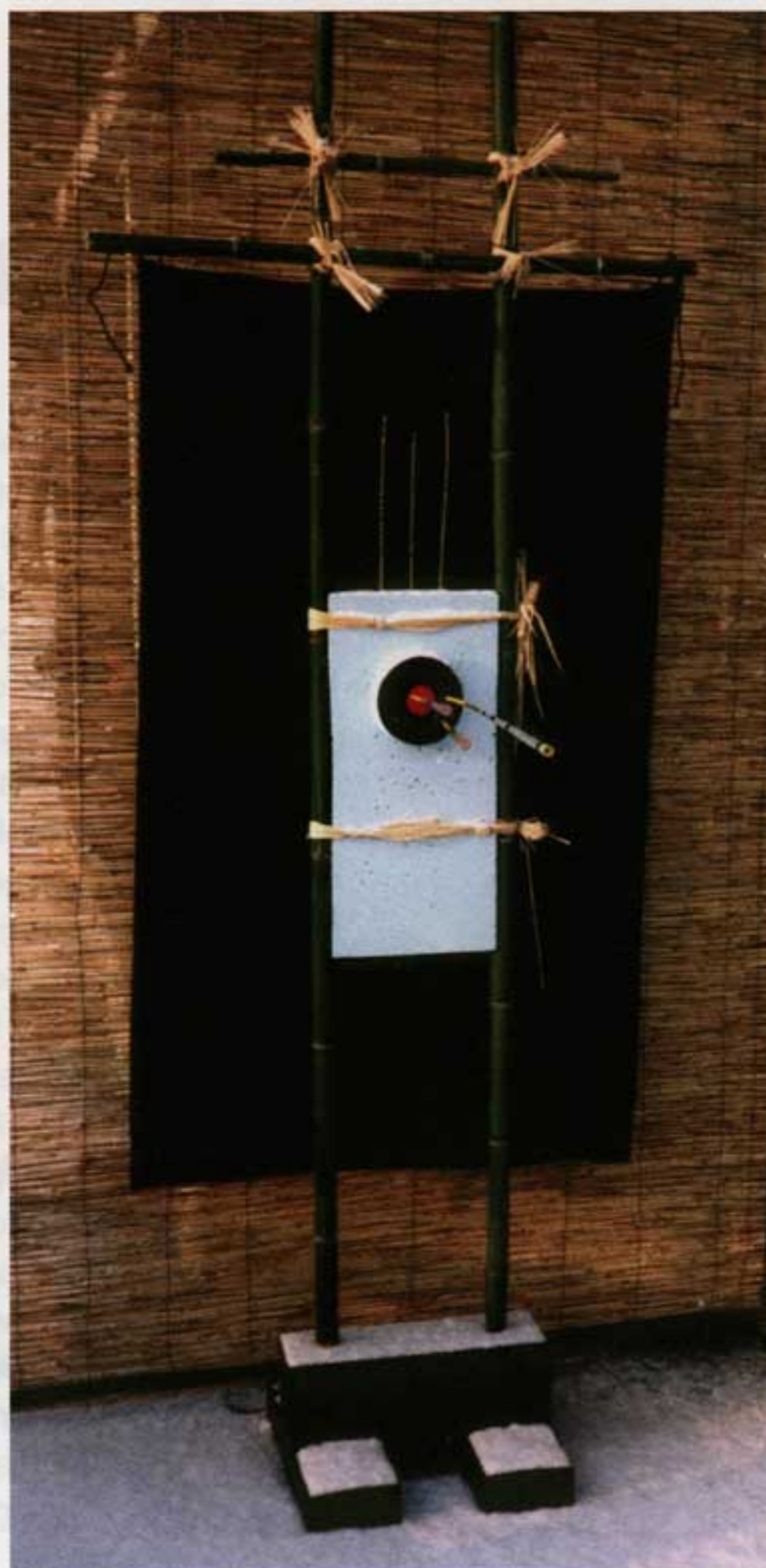
expérimenter ce lieu en nous où « lâcher-prise » et « prise de décision » ne font plus qu'un, alors que ces deux choses nous paraissent antagonistes à première vue, dans une société fondée sur une conception polarisée (droite/gauche, mouvement/immobilité, etc.). Dans le Sarbacana, le face-à-face avec la cible reproduit idéalement les conditions de notre existence à chaque instant, et tout particulièrement dans la vie active : « choisir », « décider », « agir », « mener à bien », et ainsi de suite. Mais tout cela est résolu, non par un effort intellectuel ou un stress, mais bien par l'intelligence du souffle, l'intelligence du ventre (le *hara*). *« Atteindre le centre de la cible – parfaite représentation des différents « buts » que nous nous donnons à atteindre dans l'existence – n'est plus la finalité. L'instant magique se situe au moment du souffle, c'est-à-dire à l'instant décisif de la prise de décision, non pas à celui de l'impact »*, précise Michel-Laurent Dioptaz. Le jet de souffle qui permet d'envoyer la flèche – appelée « voile » – prend naissance au centre du corps, en un même lieu que rire et chant. Il met en mouvement le couple abdomino-diaphragmatique, ensemble musculaire souvent bloqué pour des raisons émotionnelles ou biographiques. Alors que la descente du souffle dans le ventre développe paix et sérénité, sa remontée dans les épaules (maladie de notre époque stressée) provoque peur, agressivité et tensions. Ainsi, détendant le diaphragme et favorisant l'oxygénation, cette pratique est un bon remède contre les troubles liés au stress.

f. Le Kyudo

La Voie du tir à l'arc Zen

Indissociable de l'esprit du Zen, le Kyudo est plus qu'un sport. C'est un art martial qui compte parmi les plus exigeants. Originaire du Japon et issu du Budo, le Kyudo – devenu aujourd'hui un instrument de réalisation et d'harmonie – signifie « La Voie du tir à l'arc ». C'est une méditation en mouvement ou *Ritsu Zen* ; un Zen debout. Comme pour tous les arts martiaux, il s'agit moins de concourir que de trouver la paix ultime, le silence intérieur et la maîtrise de soi. D'unir dans un juste équilibre le corps et l'esprit, lié par le souffle. *« L'art du tir à l'arc ne consiste nullement à poursuivre un résultat extérieur avec un arc et des flèches (à la différence de l'archerie en Occident), mais uniquement à réaliser quelque chose en soi même »*, explique Herrigel – philosophe allemand venu au Kyudo

– dans son fameux livre, *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc* (éditions Dervy). Il y a trois temps principaux dans l'apprentissage, où la transmission joue un rôle primordial. D'abord, la période d'entraînement par la volonté et l'effort conscients – où l'élève ressasse la technique. La deuxième étape est le temps de la concentration sans conscience (comme quand on a acquis la technique du piano, et que les mains courent « toutes seules »). Durant la troisième période, l'esprit atteint la vraie liberté. *« À esprit libre, univers libre »*, a dit le Maître Zen Taisen Deshimaru. Ce n'est pas avec la force physique qu'on tire. L'état d'esprit est détaché de la cible tout en étant reliée à elle. Et cela requiert la justesse d'utilisation du physique, du mental, du souffle. Tirer à l'arc est un acte total. Le chemin est de tendre vers la justesse : d'agir et d'être.



© Dojo Sarbacana

g. Le Kinomichi®, méthode Noro

La Voie de l'énergie

C'est un art énergétique du mouvement et de l'harmonie, créé par Masamichi Noro en 1978, et conçu comme une passerelle entre l'Orient et l'Occident, la tradition et le monde moderne. En 1961, Maître Noro est envoyé en France par Morihei Ueshiba, fondateur de l'Aïkido, pour y développer cet art martial non violent, dans la lignée du Budo. Au cours de son cheminement, un grave accident, mais aussi la rencontre des pionniers des « gymnastiques douces » (Gerda Alexander pour l'Eutonie, Moshé Feldenkrais, Mézières, Dr Lily Ehrenfried, etc.), ainsi que de psychothérapeutes-phares, comme K.G. Dürckheim, font évoluer sa pratique qui débouchera sur la création du Kinomichi® (voir bibliographie et coordonnées en fin de livre). Cette discipline, bannissant la compétition, est fondée sur une recherche d'harmonisation. Elle concilie la tradition japonaise de l'Aïkido et l'approche du corps et de l'énergie, rencontrée au travers des méthodes de gymnastiques occidentales. S'adressant à tous, le Kinomichi® privilégie la pratique dynamique à deux et offre une expérience d'ouverture, de respect et d'harmonie avec « l'autre » et le monde en général. Art martial, danse, gym-

**« Ki » = l'énergie,
le souffle de vie**

« No » = de

« Michi » = la voie



bon à savoir

La phase de préparation invite au lâcher-prise et à la mobilisation de l'énergie via des étirements des déliements, une prise de conscience des sensations corporelles, avant d'arriver aux mouvements de base, précis, se pratiquant à deux. Un travail de contact dont rythme et vitesse varient. Ces déplacements coordonnés entre deux ou plusieurs partenaires, vont vers des figures de plus en plus complexes, où le mouvement spiralé, particulièrement énergétique est privilégié.