

Kiai no jutsu ou « la science de la vie »

par David Constant in Dragon magazine n°15

« Ki » est probablement le concept le plus galvaudé par les pratiquants d'arts martiaux, vu tantôt comme l'élément magico-spirituel qui rend invincible, tantôt comme une antique croyance dépassée par la biomécanique moderne, les deux se rejoignant souvent sur le terrain des préjugés hâtifs obtenus à partir d'une mince base de connaissance du sujet...

Pour l'introduire rapidement, le concept de Ki remonte au moins aux Royaumes Combattants de la Chine actuelle et est issu du Taoïsme. Le Ki serait né de la polarisation du Do (Tao en chinois) et du mouvement consécutif d'actions-réactions engendré entre les deux extrêmes (Tai-kyoku en chinois Taiji), le In (Yin) et le Yo (Yang). Comme tout mouvement de transformation physique, chimique ou biologique, le processus nécessite en amont, puis crée en aval, de l'énergie, connue ici sous le vocable « Ki », énergie créée et créatrice...

À notre niveau, l'Homme se situe à l'exact centre des deux pôles extrêmes que sont la Terre et le Ciel, ce qui a donné par la suite le symbole de Tenchi-jin, autrement dit le fameux triptyque « Ciel-Terre-Homme ». L'Homme nécessite de l'énergie pour vivre, se déplacer, penser, et crée, par son existence même, de l'énergie à chacune de ses actions. Ce qui distingue l'Homme, en revanche, c'est sa Volonté : on est toujours libre de suivre ou non les principes de la Nature. Comme l'Homme se retrouve souvent à contrecourant du Tao, le Taoïsme, pour qui la Voie de la Nature est la plus efficiente, prônera un retour à une harmonisation de l'Homme et des lois naturalistes du Tao.

Pour revenir au sujet, l'Homme, consciemment ou inconsciemment, peut agir dans un sens générateur de Ki ou perturbateur de Ki, ce dernier étant contreproductif d'un point de vue Taoïste.

Pour finir ce tour d'horizon rapide, et même si d'autres contributeurs l'auront déjà fait, je veux faire un petit point linguistique. L'idéogramme représentant le Ki est formé des symboles du riz et de la vapeur, soit le double sens de l'énergie pour cuire le riz (et son action de transformer l'eau en vapeur) et de l'énergie générée par le riz cuit. On peut aussi y voir deux des éléments essentiels du perfectionnement énergétique que je développerai plus bas : nutrition et respiration. Enfin, le Ki est une notion très importante en Asie, et notamment au Japon (même si le sens étymologique a fini par se perdre), puisqu'il n'existe pas moins de 25 expressions utilisant le terme Ki dans son langage quotidien (Ki ni suru, Ki ga nam, Ki ni doku...).

Savoir utiliser son Ki est une science anciennement connue sous le nom de **Kiai no jutsu** ou la **science d'harmoniser les Kis**, bien que ce terme soit lui aussi galvaudé par l'image des "maîtres es cris" dans l'inconscient moderne.

Je vais en décrire les trois aspects qui nous intéressent en tant que pratiquants d'arts martiaux :

- tout d'abord, harmoniser mon Ki "sous ma peau",
- puis harmoniser mon Ki dans mes actions
- et, enfin, harmoniser mon Ki à celui de l'adversaire en vue de perturber le sien.

Ki en absorption

Avant de pouvoir utiliser le Ki dans mes actions, il convient de savoir comment absorber, raffiner, stocker et répartir le Ki. Tout comme avec une automobile, indépendamment de la puissance du moteur, si le réservoir est presque vide, je risque de ne pas aller bien loin. Si j'ai une musculature très développée, de quelle utilité est-elle si je suis sans énergie, fatigué ou malade ? Domaine de la médecine traditionnelle orientale, cette partie du Kiaï no jutsu est généralement appelée **Kiko**, ou **polissage du Ki**. Pour commencer, il existe quatre Kis différents dans notre corps : **GenKi**, **SoKi**, **EKi** et **EKi** (les deux derniers sont des homonymes mais n'ont pas les mêmes idéogrammes).

- **GenKi** est l'étincelle première qui démarre le cycle de la vie, conservée dans les reins. On peut la comparer à un big bang au niveau humain ou au démarreur au niveau de la voiture, à savoir celle qui lance le cycle vital. Il s'agit de l'énergie donnée par les parents lors de l'acte de procréation. Capital de départ, elle décroît avec l'âge, plus ou moins rapidement selon le train de vie mené. On ne peut agir dessus pour l'augmenter mais on peut la faire décroître très rapidement si "on brûle la chandelle par les deux bouts".
- **SoKi** est le comburant fourni par les poumons. La respiration symbolise le lien entre le macrocosme (Ki externe) et le microcosme (Ki interne) et elle agit en soufflant sur les braises du "chaudron alchimique", activant les trois réchauffeurs (hanches, abdomen, torse). Comme tout feu, respirer trop fort soufflera la flamme, respirer trop peu l'étouffera ! Les nombreux exercices taoïstes, repris en partie par les bouddhistes pour atteindre un état méditatif profond, reposent sur des principes généraux simples : respiration abdominale, douce et arrondie, longue dans le temps mais avec amplitude moyenne, il s'agit de ne pas vider le poumon, ni de le gonfler à son maximum.
- **EKi** est le carburant contenu dans la nourriture digérée par l'estomac. Nous abordons ici l'aspect nutritionnel du Kiko qui est très riche. Comme il est nécessaire d'apporter au corps tous les éléments nutritifs dont il a besoin, le Taoïsme préconise la diversité alimentaire en suivant le principe des 5 éléments. En pratique, on cherchera à conjuguer, dans un repas à base de riz,
 - les 5 saveurs (sucré, salé, pimenté, amer, acide),
 - les 5 odeurs (rance, brûlé, parfumé, âcre, putride),
 - et les 5 couleurs (bleu-vert, rouge, jaune, blanc, noir).

Comme toujours, il convient d'éviter la sous-alimentation et la suralimentation : tout excès dans un sens ou un autre étant toujours évité autant que possible.

- **EKi** est la distribution de Ki aux organes via le sang distribué par le cœur. Il permet de conserver un bon état de santé, ce qui fait qu'on le traduit généralement par **Ki défensif**. Pour cela, l'eau est l'élément important : une bonne hydratation permet aux organes de fonctionner en recevant oxygène, nutriments, en quantité suffisante pour leur activité, tout en préservant le cœur d'une hyper ou d'une hypotension dommageable pour ses tissus.

Juste pour compléter, même si aucun Ki particulier ne lui a été traditionnellement rattaché, je signale les intestins, cinquième organe important pour leur rôle dans l'évacuation des déchets du processus alimentaire. Ici aussi, aller régulièrement à la selle (ni rarement, ni trop souvent) est essentiel à la bonne marche du corps humain. Le Ki créé par le cycle ci-dessus est ensuite stocké dans des centres énergétiques appelés **tanden**, qui sont au nombre de 3, 5 ou 7 selon les Traditions.

Les trois principaux sont,

- le Tanden inférieur (**gedan tanden**), aussi appelé **seika tanden** (le tanden "sous le nombril") ou la mer de Ki (**Kikai**), où est concentré le Ki créé, engagé ensuite dans toute activité physique,
- le tanden central (**chudan tanden**) situé au dessous du sternum, siège des émotions, où est concentré un Ki raffiné en **shin** (esprit)
- et le tanden supérieur (**jodan tanden**) localisé entre les sourcils et parfois appelé **le troisième œil**, où le shin est encore raffiné en **non intention** (**mui**). L'énergie circule du bas vers le haut par un phénomène de capillarité verticale, ainsi un **gedan tanden** faible aura-t-il des conséquences fâcheuses sur les tandens suivants. Selon l'activité, que celle-ci soit consciente (couper du bois, courir, faire de la musculation...) ou inconsciente (digestion, respirer...), le Ki est distribué aux organes, muscles et tendons par l'intermédiaire des 12 méridiens ordinaires (**keraku**),
 - 5 sont rattachés aux organes décrits plus hauts,
 - 6 à des entrailles
 - 1 à une fonction (le péricarde)
 - et 2 méridiens extraordinaires (**Kike**) que sont les méridiens **Gouverneur** (colonne vertébrale) et **Conception** (ligne médiane de face) .
 - les 6 autres méridiens extraordinaires n'ont pas d'existence en tant que telle et empruntent leurs points d'acupuncture aux autres méridiens.

Le Ki circule selon un cycle nycthéral (24 heures) dans un ordre précis. Ces méridiens doivent aussi être entretenus afin que son flux ne soit pas bloqué et mal distribué, pouvant ainsi créer des lésions aux organes mal alimentés. Pour ce faire, il existe de nombreux exercices visant à détendre les méridiens comme le **Goshin taiso**, une routine issue du **Hakko ryu Yawara** ; pratiquer des automassages comme le **Doin**; diriger le Ki via des exercices de visualisation comme la petite et la grande circulation céleste (**shoshuten** et **daishuten**), selon le principe que **l'énergie suit la volonté**.

Si l'on ne parvient pas à bien gérer son Ki soi-même, c'est alors qu'intervient le médecin acupuncteur ou shiatsu afin de le rééquilibrer ou de libérer sa circulation dans les différents méridiens. Il dispose pour cela de nombreux outils comme la pharmacopée (kanyaku), l'acupuncture (shinjutsu), le massage (anma), l'ostéopathie (sekkotsu) ou encore la nutrition.

Ki en extériorisation (martial)

Si tout ce qui a été décrit quant à la nutrition, la respiration et la circulation énergétique est bien appliqué, les résultats sont alors visibles extérieurement, aussi bien dans notre état physique que dans nos actions. Ainsi, l'on disait qu'un maître pouvait juger de la qualité du Ki d'une personne simplement en regardant un idéogramme qu'elle aurait tracé de sa main : vigueur, paresse, finesse, fluidité, hésitation, tout ceci reflète aussi bien son état physique, énergétique que mental. Une personne au corps bien rempli de Ki est reconnaissable à son aspect physique général et à sa bonne santé. Concernant la structure physique (shisei), ses piliers diaphragmatiques (crâne, cervicales, thorax, pelvis) étant alignés sous l'effet d'une bonne respiration, sa colonne vertébrale est bien verticale. Ses pieds sont fermes sur le sol, sa tête cherche le ciel. Son corps et ses muscles sont souples, détendus mais fermes dans le même temps, comme légèrement gonflés, comme s'il portait une "chemise, des gants et des chaussures de fer souple". Sa peau est uniformément et légèrement rosée, chaude et bien hydratée. Son haleine est fraîche, sa bouche humide. La respiration est douce, stable, complète. Il a un corps sans douleur, ni blocage et ses sens (vue, ouïe...) sont globalement bons. Son sommeil est réparateur, ses selles et urines sont aisées et sans odeur particulière. Martialement, du fait de sa structure, de ses appuis forts et de la gestion de son poids (omosa), cette personne aura un excellent équilibre et sera difficile à projeter. Autre conséquence, ce corps sans faille de Ki ne peut être aisément déstructuré (tout le monde connaît le test du bras impliable, par exemple). Même avec une force suffisante pour pousser ou tirer cette personne, sa détente corporelle permet de s'adapter rapidement et de retrouver un équilibre instantanément. Ses mouvements sont fluides, sans effort et sans essoufflement. Utilisant le Ki de la terre, elle marche comme un "tigre grimpant la montagne", repoussant la terre ou en sautant. Utilisant le Ki du ciel, elle marche comme la "grue descendant du ciel", laissant faire la gravité ou en chutant. L'aspect le plus connu du Kiai no jutsu reste cependant le cri, plus précisément la sortie de voix (hassei). Mais celle-ci n'a aucune finalité d'action, elle est la conséquence d'un corps correctement rempli de Ki, de ses mouvements et de son intention. Ainsi, lors d'une coupe au sabre ou de l'application d'une technique à mains nues, de nombreux "Kiais sonores" (yuseiKiai) existent (les principaux étant e, ya, to) mais la plupart du temps, le "Kiai muet" (museiKiai) lui est préféré. Dans la vie quotidienne, une personne pleine de Ki est reconnaissable à sa voix audible, claire et forte, qui porte loin, ce n'est pas un cri.

Enfin, une personne en plein de Ki aura une utilisation optimale de ses actions, d'où transparaîtront force, précision et fluidité. **La recherche du geste parfait est la recherche d'une vie dans les Budos.** Plutôt qu'un geste utilisant la force musculaire, on recherche plus particulièrement les "sorties de force interne" (hakkei), force prenant sa source dans le seïka tanden, se propageant vers les membres distaux **sous forme d'une onde de choc.** Celle-ci agit comme un flux et un reflux de force, créant des pleins et des vides irrésistibles, d'une explosivité foudroyante. Sa propagation au travers du corps ne peut se faire que si celui-ci est en plein de Ki, le rendant détendu et puissant à la fois, libre de toute entrave pour la propagation de l'onde. La force musculaire n'est alors pas du tout un prérequis pour obtenir un coup puissant, elle peut même être un handicap en rigidifiant excessivement le corps.

Ki en perturbation

Ayant obtenu un corps plein de Ki qui me permette d'agir puissamment, le souci suivant est de se trouver face à un adversaire au moins aussi puissant que soi, rendant la victoire aléatoire. Mon but est alors de le priver de sa puissance, autrement dit de le vider de son Ki. Un combat devrait commencer par une analyse de l'adversaire au travers de la grille d'analyse du Ki. On a vu plus haut les effets visuels d'un corps plein de Ki. Un adversaire peut être en trop plein de Ki : il sera alors généralement tendu et boursoufflé, brulant et rouge, en hyper ventilation (en respiration accélérée et sonore), souvent en surpoids et cambré, hyper dynamique, agité voire surexcité. Un adversaire avec un vide de Ki présentera des caractères opposés : hyperlaxe et resserré comme si sa peau était trop petite pour lui, blanc et froid, sous ventilé (presqu'en insuffisance respiratoire), maigre et recroquevillé, apathique. Au-delà de ces aspects généraux, qui permettent déjà d'obtenir une tendance globale de l'adversaire, on pourra chercher, en l'examinant, comme le ferait un médecin oriental pour établir son diagnostic visuel, les parties qui présentent des particularités, des déséquilibres énergétiques, des dissymétries avant-arrière, gauche-droite, haut-bas, chaud-froid, plein-vider, mobile-immobile, notamment concernant la croix formée par les épaules, les hanches et la colonne vertébrale. Stratégiquement, **le principe reste de vider ce qui est en plein et de remplir ce qui est vide.** Les exceptions à cette règle sont nombreuses.

La première méthode consiste à bloquer ou à disperser le Ki de l'adversaire. Ceci peut s'obtenir au moyen d'une frappe ou d'une pression sur ses points douloureux, généralement des points d'acupuncture (keiketsu). C'est le principe de la "main empoisonnée", où l'on cherche à rendre inopérant, en le privant de Ki, un membre distal ou un organe (en particulier le système respiratoire).

Ensuite, un principe cher à l'AïKi, consiste à déséquilibrer l'adversaire. Cela rigidifie sa structure corporelle dans la tentative de retrouver son équilibre et concentre son Ki dans son centre (chushin). Ainsi, ses membres distaux se trouvent privés de Ki, sont affaiblis

et à la merci de la technique que je souhaite appliquer. A noter que le déséquilibre agit par un retrait des points d'appuis au sol, la structure n'est pas nécessairement modifiée. C'est par contre le cas quand je cherche à déstructurer mon adversaire : ses pieds restent souvent ancrés dans le sol mais son corps se trouve dans des postures à partir desquelles il ne peut plus utiliser sa force de manière optimale, voire ne peut carrément plus agir. Il s'agit de tordre ou plier ses membres distaux, son tronc ou ses cervicales selon des axes contraires (avant-arrière, gauche-droite, haut-bas ou vrille intérieure-extérieure). Cela a pour effet de disperser son Ki, comme l'essorage d'une serviette mouillée en extrait l'eau.

A un niveau plus subtil, on peut agir sur le Ki de l'adversaire en manipulant ses émotions. Le principe des 5 éléments distingue 5 émotions et leur action sur le Ki et les organes associés :

- la joie (cœur) calme, relâche, affaiblit le Ki,
- la colère (foie) fait monter le Ki à la tête,
- l'anxiété (rate) immobilise le Ki,
- la tristesse (poumons) fait disparaître, disperse le Ki,
- et la peur (vessie) amène le Ki vers le bas.

Au niveau mental, on entre dans les domaines de la suggestion, de la manipulation et de l'hypnose, qui induisent tous un effet psychosomatique, donc des variations subtiles de Ki. A titre d'unique exemple, je peux, par mes actions, induire chez mon adversaire un changement de rythme de combat, en le ralentissant (son Ki se calme, me permettant une contre-attaque rapide à laquelle il ne pourra parer à temps) ou en l'accéléralant (épuisant rapidement son Ki). C'est le même principe que celui décrit par Miyamoto Musashi dans son ouvrage, le "Gorin no sho" ("faire bailler l'adversaire").

Une conclusion

Que l'on croie ou non à l'existence du Ki, ce principe reste une grille de lecture simple et pratique, elle fait appel au ressenti, à l'observation interne et externe. Ce qui parle à un combattant n'a pas besoin des détails d'un doctorat, est inutile au combat, moment brutal où la réflexion n'a aucune place.

Dans le cadre de ce magazine, mon exposé fait appel à votre réflexion ! Pourtant, comme toute philosophie de l'action, intellectuellement simple de compréhension, c'est dans sa mise en œuvre réflexive, que réside la difficulté à le faire vivre. Si l'on y parvient, on atteindra le fameux idéal du Judo : "un maximum de résultat avec l'utilisation du minimum d'énergie" (Seiryoku zenyo). L'idéal de tout combattant tient alors dans cette maîtrise du Ki.