

« Efficacité Martiale et renforcement de la santé »

Entretien avec le Dr. Yayama (Energies n° 6 décembre - janvier 2006)

Après avoir dirigé le service de chirurgie et de médecine orientale de l'hôpital de la préfecture de Saga (Japon), Toshihiko Yayama a créé sa propre clinique en 2001. Depuis, il se consacre à la recherche et à l'enseignement de « l'Orbite Microcosmique ». Dans cet entretien exclusif, il explique les fondements de sa méthode.

Énergies : Pouvez-vous nous présenter l'essentiel de votre méthode ?

*Docteur Yayama : J'ai élaboré cette méthode pour que des patients affaiblis par des pathologies diverses puissent la pratiquer. Il s'agit d'activer les chakras (sièges d'énergie) par des exercices de la **colonne vertébrale et des omoplates**. Améliorer et renforcer l'état de mes patients, a donc été l'objectif de cette méthode. Après la rencontre avec M. ToKitsu, il y a 10 ans, j'ai envisagé la possibilité d'appliquer cette méthode en Art Martial car j'ai toujours aimé les Arts Martiaux. Il me semble que la recherche de la santé converge avec celle de l'efficacité en Art Martial. Je dirais qu'un médecin se doit de développer les capacités de guérison des patients, tout comme l'adepte en Art Martial recherche l'efficacité. ⁽¹⁾*

E. : Quelle est la part de la Médecine Traditionnelle Chinoise dans votre méthode ?

*Dr Yayama : J'ai élaboré ma méthode à partir de mes connaissances de la médecine occidentale et de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Par exemple, sur la base de la Médecine Traditionnelle Chinoise, j'ai inventé des appareils de soin et des produits médicaux qui aident à développer la capacité de guérison. J'ai aussi étudié **librement** les différentes méthodes du Qi gong et de la médecine chinoise pour en faire une synthèse orientée vers l'efficacité en médecine comme en Art Martial.*

E. : En quoi votre méthode est-elle différente des styles de Qi gong traditionnels chinois ?

Dr Yayama : Je suis un médecin, confronté quotidiennement à la maladie. Je dois cultiver et développer les capacités de guérison du patient tout comme un adepte en Art Martial doit développer son efficacité en combat. Le Qi gong est l'un des

éléments nécessaires à la réalisation de cet objectif. C'est peut-être là la différence, s'il y en a une, avec le Qi gong traditionnel chinois. C'est en ce sens que j'appelle ma méthode « Kikô » (²)

E. : Comment avez-vous découvert la différence de polarité énergétique entre les hommes et les femmes ?

Dr Yayama : Il s'agit d'une différence dans la circulation du Ki en Shoshuten (shaoshutien en Chinois), qui signifie « petit circuit ». Selon un document chinois de référence, le Ki circule de bas en haut le long de la colonne vertébrale et descend ensuite sur le devant du corps. En soignant mes patients, je me suis rendu compte que pour les femmes, le Ki était plus fort dans le sens inverse. Cependant il y a environ 5 % d'exception chez les femmes comme chez les hommes et en faisant des exercices, on peut s'apercevoir que le sens du Ki peut éventuellement changer.

E. : Est-il aisé d'accomplir la Petite Circulation Céleste ? (Shoshuten)

Dr Yayama : Généralement, on y arrive en quelques mois. Je dirige régulièrement un stage avec les élèves de M. ToKitsu depuis 10 ans en France. J'ai été agréablement surpris la première fois de constater que plus de 15 % de ses élèves avaient réussi à faire le Shoshuten à la fin d'un stage de 2 jours et demi seulement. J'ai pratiqué moi-même le Karaté durant plus de 20 ans et la pratique d'un Art Martial donne une très bonne base pour la maîtrise du Ki à condition que la personne se prête à étudier et à sentir le Ki en développant sa sensibilité. Il faut reconnaître que beaucoup de gens ne parviennent pas à une dimension supérieure en Art Martial à cause d'une « fermeture mentale » (³), bien qu'ils en soient proches physiquement.

E. : Quels sont les fondements techniques pour obtenir une meilleure souplesse des articulations ?

Dr Yayama : Ce n'est pas la souplesse des articulations des membres qui est importante, mais la **souplesse générale du corps** qui améliore et augmente la circulation du Ki. De ce fait l'exercice doit être fait **avec la totalité du corps**. Pour atteindre cet objectif j'ai mis au point les 5 exercices du Shoshuten : le **pendule, l'oiseau, la tortue, le dragon et l'ours**. Par ces exercices vous pouvez obtenir la souplesse des diverses articulations qui sont en rapport avec celles de la colonne vertébrale et des omoplates.

E. : Quelle est l'importance symbolique des techniques animalières ?

Dr Yayama : Il ne s'agit pas d'importance symbolique, mais de **l'activation du cerveau animal**. Comme vous le savez, le cerveau humain est formé de 3 couches : **reptilien, mammifère et nouveau cortex**. Les 2 premières sont fortement liées à

l'activité biologique. Nous cherchons donc à éveiller ces parties profondes du cerveau. Je dirais même que la pratique du Kikô revient à être un exercice du cerveau ! (4)

E. : Sur quel plan se situe le travail énergétique de votre méthode : mental, émotionnel ou physique ? Et la visualisation ?

Dr Yayama : Sur tous les plans que vous énoncez. Pour développer les capacités de guérison, et les capacités de renforcement de la santé, nous avons besoin de tous ces éléments. Par exemple, j'applique dans ma pratique du Kikô une méthode du bouddhisme secret qui consiste à synchroniser parole, vision et mouvement du corps. Il s'agit de stimuler le cerveau en profondeur. La pratique du Kikô revient encore une fois à activer le cerveau. (5)

** * **

Connu pour ses recherches universitaires sur les Arts Martiaux, Kenji Tokitsu (8^{ème} dan de Karaté) a développé une synthèse à base de Karaté, le Shaolin Mom, avant de fonder le Jiseido en 1997, dans lequel on trouve une nette influence de l'Energie Interne. C'est lui qui a contribué à faire connaître le docteur Yayama en Occident. « Il y a dix ans, à l'occasion du 1^{er} stage que j'ai organisé pour le Dr Yayama, il a pu soigner plusieurs personnes sans même les toucher. Je lui ai demandé comment il avait procédé et il m'a répondu : « Un corps vivant tout comme chacun des phénomènes de l'Univers, émet des ondes spécifiques. La pensée humaine aussi. J'ai tout simplement envoyé l'onde de ma pensée positive sur celui du corps souffrant », puis il a rajouté : « En art du combat, vous faites un acte similaire sur votre adversaire. Vous pouvez donc aussi développer la capacité du soin à travers les Arts Martiaux. Ce sera la base de votre travail »(6). J'ai juste commencé à comprendre ce qu'il m'avait dit au bout de plusieurs années de pratique. La méthode Yayama est pour moi la base de l'objectif : santé, bien-être, efficacité en combat.

** * **

Notes de lecture

- 1-«Une technique efficace n'est pas forcément juste. Une technique juste est toujours efficace » Tamura sensei*
- 2-« Kiko », la traduction japonaise du mot chinois « Qi gong »*
- 3-« Fermeture mentale » : un blocage émotionnel, une « pensouillure ».*
- 4-Ce serait l'un des aspects du « Aï » de Aikido*
- 5-Voilà pourquoi la parole, même bien intentionnée, favorise la fermeture mentale et entrave la concentration nécessaire à la construction de l'unité interne du cerveau !*
Quand nous demandions à Tamura Sensei de nous expliquer une technique, il répondait : « Cela ne servirait à rien parce que vous ne la connaissez pas. Quand vous l'aurez suffisamment « travaillée », vous la comprendrez par vous-mêmes et vous n'aurez besoin d'aucune explication » !
- 6- « Si vous ne savez pas tuer, vous ne saurez pas sauver une vie » Tamura sensei*