

ENERGIE ET ARTS MARTIAUX : un principe commun et universel

Selon beaucoup d'arts asiatiques, tout ce qui nous entoure relève d'une énergie universelle. Une substance subtile, non mesurable, qui compose l'univers tout entier, circule dans notre environnement, dans notre corps et notre esprit. On l'appelle le chi en Chine, ki au Japon et prana en Inde.

Les arts martiaux, quelles que soient leurs origines ont tous leurs particularités, leurs singularités, leurs différences. Ils sont autant de voies pour parvenir à l'épanouissement personnel. Cependant, on peut remarquer une constante, une ligne directrice : c'est la notion d'énergie.

Ce concept est transverse, commun à tous les arts martiaux, mais également très présent dans beaucoup dans d'autres domaines.

Observez par exemple la photo ci-dessous d'un guérisseur traditionnel auvergnat. La similitude avec des postures de tai chi chuan est troublante.



Et celle-ci ! Pour un enfant le tai chi chuan est naturel (voir coudes et genoux).



Le thème de l'énergie est délicat à aborder tant il repose sur des notions difficilement quantifiables et mesurables. Dans les arts martiaux, si l'aspect technique est important pour contrôler un adversaire plus fort physiquement par exemple, on voit rapidement les limites d'un entraînement basé uniquement sur la seule dynamique musculaire. C'est pourquoi les maîtres ont développé une connaissance approfondie du corps et de l'esprit. A la recherche initiale de l'efficacité s'est ajoutée celle de l'harmonie.

Prenons l'exemple de l'aïkido. Le terme aïkido signifie « voie de l'union de l'énergie » ou « voie de l'harmonie avec l'énergie universelle ». Cet art martial fondé par maître Morihei Ueshiba a d'ailleurs une dimension spirituelle voire religieuse (shintoisme). La notion d'énergie universelle est présente dans son étymologie puisque c'est ainsi que l'on peut traduire le mot ki en japonais.

Si l'aspect religieux n'est pas présent dans tous les arts martiaux, la dimension spirituelle l'est. Ce qui est conforme à la culture extrême-orientale d'envisager l'être humain dans sa globalité.

Le chi en chinois, se retrouve dans les disciplines que sont le tai chi chuan ou le qi gong par exemple. Lorsque l'on pratique ces disciplines, le travail de l'énergie est différent de celui pratiqué dans des arts martiaux tels que le karaté et le judo. Les uns travaillent de façon « interne » et les autres de façon « externe ». Sans entrer dans le débat sur ces deux termes que j'emploie uniquement pour faciliter la compréhension : interne étant associé à un travail lent axé sur l'intérieur du corps et l'externe à un travail plus rapide, plus vif avec un travail plus musculaire, les deux sont complémentaires. Cette classification utile pour la compréhension des occidentaux, lorsqu'ils ont commencé à s'intéresser aux arts martiaux chinois, permet de juxtaposer un modèle occidental du corps humain (morphologique, biomécanique, médical,...) à un modèle énergétique et physiologique du fonctionnement du corps suivant la culture traditionnelle chinoise. La pratique avec des mouvements lents comme dans le tai chi chuan ne veut pas dire que la circulation de l'énergie engendre un travail mou comme on pourrait le penser. Et à l'inverse, travailler avec une certaine puissance, comme en karaté, permet aussi de ressentir l'énergie mais à un niveau différent. C'est le travail de l'interne et de l'externe qui permet de développer son énergie dans sa globalité.

Qu'elle soit révélée ou cachée, l'énergie est toujours présente dans les arts martiaux. Les techniques mises en application font intervenir l'énergie de l'autre. Repérer l'énergie dans la technique pour l'utiliser à bon escient est le gage d'une progression dans la pratique de son art.

Prenons le cas du tai chi chuan. Souvent les débutants miment ce que fait l'enseignant. Par la suite deux voies s'offrent à eux : continuer à imiter simplement ou apprendre que le mouvement est là pour les aider à ressentir l'énergie.

En karaté, les techniques de frappe et de parade sont exécutées en gardant des positions bien précises. Le coup est porté sur un point précis, ce qui a pour conséquence de bloquer la circulation de l'énergie de l'adversaire pour le mettre hors d'état de nuire. On pourrait penser a priori que tout est dans la position, dans la qualité de l'exécution de la technique. Mais c'est la façon dont on va mentalement frapper qui va être importante, ce n'est pas seulement le geste, mais aussi l'esprit avec lequel on l'accomplit. L'enseignant va dire « vise plus loin que ta cible ». Cette expression met sur la piste de l'énergie car on absorbe l'obstacle en le dépassant.

En kung-fu, on trouve ce que l'on nomme « la chemise de fer ». Il s'agit d'une technique qui consiste à faire monter l'énergie dans tout le corps pour le protéger des coups.

Laisser de côté l'énergie d'une pratique martiale revient à gesticuler avec une efficacité toute relative. On peut passer des années à pratiquer, la progression trouvera sa limite, l'avantage physique mis en avant dans la pratique va diminuer. Alors que le pratiquant qui utilise l'énergie sera toujours efficace, même à un âge avancé.

Pour illustrer mon propos, je citerai maître Ueshiba « Mon adversaire ne peut pas me prendre ma force car je ne m'en sers pas ! ».

L'origine du mouvement : le ventre

Travailler seulement avec sa tête est inapproprié dans les arts martiaux, au sens où la réflexion freine l'action. C'est le ventre, plus exactement le bas-ventre, qui est le centre de « l'intelligence ». C'est de là que vient l'impulsion du mouvement ainsi que la sensibilité. La concentration de l'énergie dans cette zone de manière compacte et ordonnée, donne la justesse et la force dans l'action. Si les épaules et le torse montent, on est faible. Si on est bien ferme dans ses hanches, on est très puissant.

Ainsi, l'exercice de la méditation qui calme et fait descendre le chi depuis la tête jusqu'au bassin est source d'enrichissement pour la pratique des arts martiaux.

Les asiatiques considèrent cette partie comme la plus importante. Celle de la conscience et du mouvement vital. Ainsi se faire hara-kiri est profond et symbolique. L'homme coupe par ce geste la vie à la racine. Plus cette zone est développée, plus le corps se libère des limites qu'on lui donne. Cela procure également une intuition très fine de l'espace qui nous entoure, permettant de saisir le danger d'une situation et plus encore la qualité de notre environnement.

C'est également l'abdomen qui renferme la richesse intérieure. Ainsi les représentations des bouddhas bien portants, aux ventres rebondis, sont très significatives. Il existe en effet un processus énergétique chez les personnes s'adonnant à la spiritualité qui les amène parfois à développer une prééminence au niveau de la zone du nombril.

Le centre

Il existe un point dans la région abdominale qui mérite l'attention, celui que les chinois appellent dan-tian et les japonais seika tanden. On le situe entre trois et cinq doigts sous le nombril. En fait, c'est là que se concentre une grande partie du chi.

Dans certains arts martiaux, on trouve des exercices visant à renforcer le dan tian en y ramenant volontairement l'énergie. De plus, le fait de pratiquer un art avec souplesse, aussi bien physique que mentale, contribue à l'enrichissement de cette zone. D'autre part, lorsque l'énergie est concentrée en bas, les émotions restent localisées au niveau des intestins et ne montent pas au niveau du dos et des épaules. Ce qui permet de conserver le calme et la concentration.

Martialement, ceci est très important.

Premièrement, les émotions incontrôlées provoquent un raidissement du corps. Bomber le torse et monter les épaules en sont une manifestation.

Deuxièmement, le centre de gravité monte avec l'ascension du trouble affectif. Alors, on perd sa stabilité et donc la capacité à se mouvoir librement.

Troisièmement, le refus des émotions est une des origines d'un mental perturbé et d'un manque de sérénité. La peur ou le désir de contrôle sont deux facteurs inhibiteurs dans les arts martiaux. Mais le sens des arts martiaux n'est pas de les supprimer, mais de les accepter. Accepter le sentiment, le considérer tel qu'il est. Alors peu à peu l'esprit et le corps se calment.

Ce que nous nommons le centre de gravité, le dan tian, ne correspond pas à un emplacement physique en fait. Quand nous nous tenons debout, droit, en équilibre entre ciel et terre, nos forces se répartissent dans notre corps sans contrainte excessive et sans effort sensible, c'est instinctif.

Ce qui se met en place, en dehors des muscles, c'est l'énergie. Nous nous fondons dans l'énergie environnante et nous nous y plaçons harmonieusement, verticalement.

Comme nous obéissons tous aux mêmes lois, l'adversaire, toujours d'instinct, va intervenir sur le point d'équilibre de cette répartition qui se situe, quand on regarde notre aspect physique, à peu près au centre de notre verticalité, le ventre, là où on pose le dan-tian.

Mais en énergie, tout se déplace, rien n'est fixe ou statique. Nous pouvons imaginer le corps comme un tube à essai, à l'intérieur ce sont des particules qui se déplacent et vont se regrouper selon les inclinaisons que nous donnons au tube. Nous nous ancrons au sol, nous faisons pénétrer notre masse énergétique dans le sol. Nous nous maintenons sur un axe vertical mais notre force se concentre dans la partie basse de notre corps, comme si nous voulions pénétrer dans le sol. La sensation que nous pouvons en avoir est que nous nous alourdissons, comme une sorte de masse inerte.

Le pseudo rapport d'équilibre haut bas n'existe plus. Le principe d'action des forces physiques ne va plus pouvoir s'appliquer, étant donné la mise en œuvre d'une autre dimension. L'adversaire, qui appuie sa technique sur la base d'une répartition standard des énergies, perd son point d'appui et ne peut soulever son opposant, quelle que soit la corpulence de celui-ci.

Un des secrets des maîtres réside là : changer la répartition de son énergie dans l'axe vertical de son corps. Et ce qui s'applique à la verticalité s'applique ailleurs. Il nous faut donc sortir du principe des forces telles qu'enseignées en physique classique et vécues au quotidien depuis toujours. C'est pour cette raison que dans les arts martiaux traditionnels, la dimension spirituelle est très présente.

Parce qu'elle amène une autre conception de ce que nous sommes et de ce qui nous entoure. Sans accepter de sortir des principes purement physiques, il ne peut y avoir une réelle progression dans la maîtrise de ces arts martiaux.

Il y a très longtemps, un maître de sable, un art partageant des codes esthétiques avec la calligraphie et le lavis, écrivait que si on ne développe pas son esprit dans le sens spirituel du terme, on reste enfermé et limité à la technique et l'on se fait surpasser à un moment ou à un autre.

Les points à travailler

L'axe principal du corps

C'est l'axe du dos qui part des talons et aboutit au sommet du crâne. En station debout c'est lui qui garantit un bon équilibre. Un des premiers travaux dans les arts martiaux est de constituer cet axe.

En effet, le corps a gardé en mémoire tous nos épisodes de vie. Lui apprendre à s'en libérer est la première étape. Lors de l'entraînement, les énergies balaiant et nettoient le corps. Une fois constitué, le chi peut circuler entre le haut et le bas. Progressivement, le corps s'articule autour de cette colonne. Les membres reposent sur une base stable, c'est pourquoi la force déployée n'est plus uniquement celle d'un bras ou d'une jambe mais celle de l'ensemble de la personne. C'est un premier pas vers l'unité. L'énergie s'écoule selon cet axe, celle qui nous est propre mais également celle qui vient à notre contact. Ainsi, la puissance que l'adversaire tente de nous imposer est conduite par ce canal central et acheminée vers le sol. Le corps est détendu et demeure pourtant inébranlable.

Le travail en ligne

Lorsque l'on travaille avec un partenaire, le contact est de dan tian à dan tian, en ligne. Et c'est parce que l'on travaille constamment dans l'axe de la personne qu'on reste dans la dynamique de l'action. Le travail en ligne est un travail de concentration du chi. Au lieu de se disperser en tous sens, l'attention converge. Et c'est parce que celle-ci est entièrement dirigée vers le partenaire que ce dernier est concerné. Il y a un véritable travail du dan tian pour aller vers l'harmonie, avec le partenaire, le monde environnant et nous-même.

En outre, les hanches doivent se mouvoir parallèlement au sol et garder la même hauteur pour que le dan tian reste le plus bas possible, dans la sensation notamment.

Le regard

On y perçoit l'intention et l'énergie qui est prête à se déployer. Fixer la poitrine du partenaire peut être une solution pour capturer l'ensemble de la personne sans se laisser captiver par un point précis. On peut aussi garder les yeux en constant mouvement. Dans tous les cas, le regard doit rester suffisamment clair pour apprécier le mouvement tout en s'en détachant.

L'alternance

L'alternance tension-relâchement est primordiale. En fonction des attaques et des défenses, il faut savoir se repositionner et rassembler son énergie pour l'assaut suivant ou la défense. Il faut savoir « écouter » la dynamique du mouvement. Avec la pratique, plus on est détendu, plus le chi circule.

D'autre part lorsque l'on est agressé, il faut donner l'impression à l'adversaire qu'il va atteindre sa cible puis d'un coup le mettre face à un vide. C'est pourquoi on se propose jusqu'au dernier moment puis on disparaît. Lorsque l'opposant croît avoir touché sa cible c'est là qu'il est le plus faible, l'énergie de l'attaque est épuisée et l'attention se relâche. Dans un traité sur le taï chi chuan on trouve la description suivante « Il semble attaquer mais se dérober. Il semble paraître mais disparaît. Il semble avancer mais recule ». C'est tout à fait cela, comme un fantôme. On pose le chi à un endroit pour faire croire que c'est là qu'est l'attaque alors qu'on se retire pour frapper ailleurs.

La sphère

Le pratiquant défend sa sphère. L'utilisation du cercle est efficace car c'est sur la tangente que s'annule la force. C'est pour cette raison que l'on s'efforce de coller au mouvement sans l'affronter. D'autre part, la force centrifuge est un principe démultiplicateur. Une énergie tournante entraîne tout sur son passage comme un cyclone. Il faut également remarquer qu'une sphère, une balle par exemple, présente la capacité d'absorber une pression qui lui est soumise et de la renvoyer sans pour autant nécessiter de puissance ajoutée. Ainsi les mouvements souples viennent à bout des efforts les plus importants.

La mise en tension

Le dan tian est vers l'avant, même si on recule, la sensation au niveau du ventre est toujours localisée sur l'avant. Cependant il existe un système d'opposition entre les différentes parties du corps qui permet la mise en place d'une structure dynamique. Si le mouvement est vers l'avant, le dan tian avance mais la sensation est plus vers l'arrière du dan tian tandis que si l'on recule c'est l'inverse.

Conclusion

Un chi puissant naît de la conjonction des capacités techniques, physiques et mentales. Rechercher la maîtrise dans un des trois domaines en négligeant les autres ne sert pas à grand-chose. Même l'optimisation des trois paramètres mais sans lien entre eux n'aura guère d'utilité. L'union du corps et de l'esprit doit être la priorité.

Un dernier point mérite d'être souligné. Le chi n'est pas une chose extérieure à nous. Le chi est en nous. Le chi, c'est nous. On doit le sentir vivre en nous comme on sent les battements de notre cœur. Ce chi, énergie fondamentale dont nous percevons l'intensité, est à l'origine de nos élans, passions, enthousiasmes, ferveurs, toutes dispositions qui nous permettent de balayer la totalité des obstacles. D'autant plus que, si cela s'avère nécessaire, nous disposons d'une technique qui nous permet de le matérialiser avec efficacité, physiquement et techniquement. Il mérite bien d'être entouré d'un soin jaloux.

Sans chi, nous ne sommes rien. Avec un chi totalement épanoui, nous vivons réellement.

Le chi est la résultante de plusieurs conditions préalables dont on ne peut occulter l'importance :

- un corps souple, fort et sensible ou l'énergie circule sans entrave,
- un esprit débarrassé de ses conditionnements, émotions, croyances et confusions, et toujours disponible,
- une détermination inébranlable conduite par l'éthique des arts martiaux : paix, justice, sérénité, humilité, bienveillance, sincérité,
- une parfaite maîtrise de la technique martiale entretenue par un entraînement régulier.

Rien d'ésotérique dans ce programme, tout est accessible. Il suffit de s'y investir pour obtenir des résultats concrets. Cependant, le raccourci de cette présentation peut faire croire à une relative facilité de mise en œuvre. Ne nous y trompons pas, la tâche est colossale ; une vie entière est nécessaire. Toutefois, dans un monde où la plupart des gens cherchent un sens à leur vie, cette quête est plutôt enthousiasmante et motivante.

Quête qui n'a rien d'une ascèse, car un chi puissant et harmonieux nous confère vitalité et joie de vivre.

Pour terminer, je vous laisse analyser et admirer cette majestueuse posture du gorille debout, avec son ventre de Bouddha.



Tout y est : ancrage, relâchement, équilibre, position du bassin...

Il dégage une impression de tranquillité et de sérénité, tout en nous signifiant sa puissance grâce à l'énergie qu'il peut mobiliser à tout instant.

Christian YOX