

## KI



*Ki* en japonais, *qi* (prononcer t'chi) en chinois — ce concept est né en Chine —, sont les lectures locales du même idéogramme. Dans les langues occidentales, il n'existe pas de correspondance exacte au mot *ki*. Les traductions les plus fréquentes en français, mais on en rencontre bien d'autres, sont « fluide », « influx », « énergie », « souffle ». Aucune n'est totalement satisfaisante. D'ailleurs, en Chine comme au Japon où ce concept est une composante essentielle de la culture, si vous demandez la signification de ce mot à mille personnes vous obtiendrez mille explications différentes. La tradition suggère d'harmoniser le *ki* individuel et le *ki*

universel ; comment comprendre ce message ? Faut-il le situer dans la sphère théologique, sociale, psychologique, médicale ?

Très souvent, les « connaissances » ésotériques sont présentées dans un langage abscons. Cela évite de comprendre, ce qui serait fâcheux quand tout repose sur des idées contestables. Cependant, le *ki* ne se classe pas si facilement dans cette catégorie puisque ce concept, qui correspond à des données observables, a généré de multiples applications pratiques telles :

- L'acupuncture, qui a acquis son droit de cité en Occident ;
- Le *qi gong* (prononcer t'chi kong), gymnastique énergétique interdite en Chine depuis 1999 — c'est l'école *Falun gong*, dont la composante religieuse et philosophique inquiète les autorités, qui est visée ;
- Les méthodes de massage, *tui na* (chinois) et *shiatsu Masunaga* (japonais) ;
- Le *reiki*, technique de soins énergétiques d'origine japonaise par imposition des mains qui bénéficie actuellement d'une forte promotion en Occident ;
- Le *feng shui*, art chinois millénaire dont le but est d'harmoniser l'énergie d'un lieu de manière à favoriser la santé, le bien-être et la prospérité de ses occupants.

Toutes ces pratiques sont loin d'avoir fait la preuve de leur efficacité en dépit de l'extrême popularité de certaines d'entre elles. Si l'on se place sur le terrain de prédilection de ces médecines ou apparentées, la prophylaxie, le *qi gong*, présente un intérêt notable. Acupuncture et massages obtiennent quelques résultats ; mais est-ce bien selon le schéma théorique évoqué ? Les autres séduiront les amateurs d'occultisme, magie et autres miracles. La supériorité du *qi gong* est, à mon avis, liée à la participation active du patient. Cependant, il est difficile d'évaluer objectivement une pratique qui prétend agir sur le *ki* alors que l'on peine à donner une explication concrète à la notion de *ki*.

Quoi qu'il en soit, ce mélange de croyance et de réalité est perturbant pour un occidental à l'esprit cartésien et laïque. Imaginez qu'on annonce aujourd'hui une application pratique de la sainte trinité chrétienne !

Au sein du *budo* japonais, la notion de *ki* est présente mais assez peu explicitée ; comme si elle allait de soi et ne mérite aucun commentaire particulier. Ainsi, la trouve-t-on dans le *kime* et le *kiai*, concepts peu documentés donc facilement déformés par les béotiens (le cri qui tue !) et appréhendés de manière superficielle par les adeptes. Seul le *kendo* a fait du *ki* un objet d'étude théorique mais peine à en proposer des applications pratiques. Même l'*aikido* dont le nom inclut le mot *ki* ne va guère au-delà de l'énoncé du principe fondamental qui le gouverne.

Le *wu-shu* (arts martiaux) chinois est plus proche du *qi*, notamment avec le *taiji quan* (prononcer tai chi chuan). Cela s'explique facilement car le *qi* est un des grands principes du taoïsme, philosophie religieuse qui a imprégné la pensée chinoise depuis l'écriture par Lao-Tseu de l'ouvrage fondateur, le *Tao Te King*, vers l'an 600 avant notre ère. Cependant, le *qi* est un concept antérieur à l'émergence du taoïsme.

Le *ki* est l'intégration du *qi* chinois dans la pensée japonaise construite sur le shintoïsme et le bouddhisme zen — mais aujourd'hui la culture des jeunes japonais a tendance à s'éloigner des dogmes religieux. Si les mots désignent sensiblement le même « objet », l'écrin qui lui sert de présentoir diffère de façon notable.

## DÉFINITION

Depuis que l'homme est apparu, il a cherché à comprendre les phénomènes naturels qui forment son environnement. La plupart ont connu des explications divines, fantaisistes, pragmatiques ou scientifiques. La science elle-même a fourni de multiples théories pour décrire le même objet d'étude et aujourd'hui, dans de nombreux domaines, des théories fonctionnelles cohabitent. Il ne faut donc pas se formaliser de l'existence de plusieurs explications ou théories afférentes au même phénomène. Chacun choisira celle qui convient le mieux à son inclination ou aux circonstances (exemples : Newton pour l'environnement proche et Einstein à l'échelle de l'univers, ou, dans le domaine martial, le *hara*, point de convergence des méridiens pour les adeptes des philosophies orientales, et le centre de gravité du corps humain pour les cartésiens). Les présentations du *ki* disponibles dans les différents médias (livres, conférences, Internet) faisant largement appel à l'ésotérisme, je m'efforcerai, dans le texte qui suit, à transposer le concept dans une vision plus rationnelle. Si cet objectif est atteint, un travail ciblé sur le *ki* deviendra sans doute possible.

L'encyclopédie Wikipédia dont le contenu est le résultat d'un certain consensus présente le *qi* dans les termes suivants :

« Dans la cosmologie chinoise, le *qi*, énergie fondamentale ou souffle originel, précède la scission binaire du *yin* et du *yang*, elle-même à l'origine des dix-mille êtres qui composent le monde. On remarquera que le *qi* est à l'œuvre dans les règnes vivants, mais également dans le règne minéral : les nervures du jade, en particulier, sont considérées comme interagissant avec les veines du corps humain. Ainsi, le *qi*, présent dans toutes les manifestations de la nature, engendre de nombreuses interactions.

Chez l'être humain, le centre des énergies (*dantian* en chinois, *hara* ou *seika tanden* en japonais), point d'intersection de tous les méridiens, est le « carrefour » du *qi*. Il se situe dans le ventre, à deux largeurs de doigt sous le nombril. Ce point est un symbole fort dans cette croyance. La manifestation la plus dramatique de son importance est sans doute le *seppuku* (suicide rituel japonais parfois appelé à tort *hara kiri*), qui consiste à s'ouvrir le ventre avec un *tanto* (couteau-sabre).

La médecine chinoise, d'essence plus préventive que curative, s'appuie sur le *qi*, la dualité *yin-yang* et d'autres théories comme les cinq éléments (aussi dénommés cinq mouvements). Contrairement à la médecine occidentale dont l'objet d'étude est la maladie, elle se préoccupe surtout de la globalité de l'être humain en bonne santé et de l'entretien de son *qi*.

La maîtrise du *qi* fait aussi partie de l'enseignement avancé des bouddhistes à travers la méditation et divers exercices, ce qui met l'accent sur l'aspect du *qi* lié à l'activité mentale. »

À l'évidence, bien qu'imprégnant fortement de nombreux domaines des cultures chinoise et japonaise, le *ki* conserve un lien privilégié avec le taoïsme dont il est un des fondements. Mais, en dépit de son statut de dogme religieux et du langage ésotérique ou mystique qui l'accompagnent habituellement, nous ne devons pas le rejeter sans autre forme de procès dans le domaine des utopies. En effet, un certain nombre de ses aspects sont compatibles avec notre recherche d'explication pragmatique.

D'abord, la médecine traditionnelle chinoise — acupuncture, phytothérapie, diététique, *tui na* et *qi gong* —, contestée par la médecine scientifique, obtient quelques résultats qu'il est impossible d'ignorer. Ensuite, l'une est par essence thérapeutique, l'autre prophylactique. Ces deux approches médicales sont donc complémentaires et peuvent s'enrichir mutuellement.

Un spécialiste illustre ainsi la complémentarité de ces deux écoles : « Si vous êtes victime d'un infarctus du myocarde, faites appel à la médecine occidentale, mais la médecine chinoise aurait pu vous éviter de tomber malade. »

Ainsi, dans la médecine chinoise, l'approche énergétique du vivant est assez pertinente. Tout organisme vivant est le siège de différentes manifestations énergétiques qui s'équilibrent quand tout va bien. Dans les organismes complexes, comme l'être humain, chaque organe est animé de ses propres flux énergétiques. L'harmonie doit régner au sein de chaque organe et dans l'ensemble de l'organisme. Si l'un de ces flux est défectueux — les causes possibles sont innombrables —, un déséquilibre s'installe et l'organisme s'affaiblit plus ou moins en fonction de la nature et de l'importance du dérèglement. Il apparaît donc séduisant de pouvoir contrôler, stimuler ou freiner une circulation d'énergie, soit avec les apports initiaux — diététique et phytothérapie —, soit en intervenant sur le parcours des manifestations énergétiques d'un organe — piqûres, pressions, massages ou mouvements gymniques ciblés.

Le caractère préventif de cette démarche qui vise à maintenir une vitalité optimale débouche sur une responsabilisation de l'individu. Ce n'est pas la fatalité qui rend malade, mais le manque d'entretien ou les mauvais traitements infligés au corps. D'ailleurs, depuis de nombreuses années, en France, la Caisse Nationale d'Assurance Maladie essaye, avec un succès mitigé, de convaincre du bien fondé de cette idée.

Évidemment, le *ki*, c'est également l'énergie pure avec ses différentes composantes : force, vitesse, puissance. Mais cet aspect que les sportifs ont tendance à privilégier ne doit pas occulter les autres facettes du phénomène, en particulier le volet mental du *ki*.

L'interaction des *ki* a passionné les samourais qui demeurent aujourd'hui, pour nous *budoka*, le modèle indépassable. Fréquemment, lorsque deux adversaires, hommes ou animaux, se toisent, une hiérarchie observable s'installe : le dominant se redresse et avance, le dominé se tasse et recule. Des forces, c'est indiscutable, sont donc en action. D'ailleurs, quand nous utilisons les termes de « charisme » ou d'« ascendant », nous passons sous silence le vecteur de ces influences qui pourrait bien être ce fameux *ki*.

Quand un vieux maître de kendo semble deviner toutes les intentions de son adversaire, l'explication n'est certainement pas simple. Comme ce vieux maître s'agite beaucoup moins que l'adversaire, on peut conjecturer une meilleure gestion de son potentiel énergétique, plus disponible pour les fonctions mentales. Là encore, la notion de *ki* nous est utile car elle englobe les différentes facettes du phénomène qu'une analyse détaillée — si tant est que quelqu'un soit en mesure de la proposer — rendrait trop complexe et incompréhensible au commun des mortels.

Un témoin raconte : « Lors d'un voyage en voiture avec le grand sage Jiddu Krishnamurti (1895-1986) en Inde, nous aperçûmes un tigre. Nous nous sommes approchés puis arrêtés pour l'observer. L'animal est venu tourner autour du véhicule en grognant. Malgré nos mises en garde, Krishnamurti a ouvert sa vitre et caressé le tigre qui s'est laissé faire comme un gros matou. » Krishnamurti était-il un inconscient ? Difficile de l'affirmer quand on connaît un tant soit peu le personnage. Alors, avait-il détecté des détails édifiants sur la docilité du tigre ? Son *ki* dominait-il celui du tigre ?

Dans les Alpes et les Pyrénées, les patous, ces gros chiens qui gardent les troupeaux, sont souvent agressifs. Pourtant certaines personnes n'ont guère de mal à les amadouer quand d'autres attendent anxieusement l'intervention du berger. Quelle explication fournir ? Le *ki* ?

Sans doute est-il possible de décrypter les différents processus en jeu dans un cas particulier d'affrontement, mais il nous manque un nom générique pour désigner l'ensemble des forces qui se heurtent dans de telles situations. Alors adoptons « *ki* ».

D'autre part, le concept de *ki* a engendré plusieurs théories. Ainsi, les arts martiaux orientaux ont acquis une indéniable efficacité en s'appropriant la notion de *hara*, centre de l'énergie vitale. Certes, les connaissances scientifiques actuelles fournissent un éclairage différent de l'explication traditionnelle : il n'en reste pas moins vrai que le *hara* correspond à une réalité fonctionnelle. Au final, trop de situations attestent de la pertinence du concept de *ki*. Or, comme on l'a vu, il s'agit d'un ensemble de forces, de circulations d'énergie et d'interactions complexes qui ne se laissent pas aisément enfermer dans un mot. Nous, karatékas, sommes très attachés à la puissance de nos *atemi*. Cela explique notre propension à traduire l'idéogramme « *ki* » par « énergie ». Mais cette transcription est également la plus utilisée en dehors du karaté pour deux raisons : d'une part, c'est l'aspect le plus visible du *ki* et d'autre part, c'est le seul qui soit éventuellement mesurable, donc comparable. Et ne dit-on pas d'un individu apathique qu'il est sans énergie ? Cependant, pris isolément, ce terme est impuissant à évoquer toutes les subtilités qui

composent le phénomène. Mais si nous lui associons les termes « vitalité », « dynamisme », « efficacité », « détermination », « ascendant », « clairvoyance », l'ensemble en dessine une assez bonne image.

Nous partons donc du postulat d'une seule et unique « énergie fondamentale », dénommée « *ki* », qui serait à l'origine de notre santé, de notre joie de vivre et, pour peu qu'une technique adéquate la soutienne, de nos performances physiques et mentales. Deux questions découlent de cette définition :

- Comment bâtir un *ki* puissant ?
- Comment utiliser au mieux ce *ki* ?

## PHYSIOLOGIE DU KI

Le *ki* est partout et en tout.

Rien, dans cette assertion, ne peut surprendre un homme cultivé du vingt-et-unième siècle.

- On sait depuis 1905 que la matière est énergie :  $E = mc^2$  (théorie de la relativité restreinte d'Albert Einstein).
- Le vide intersidéral est parcouru par un rayonnement résiduel du Big Bang mesuré à 3 kelvins.
- Des forces interagissent dans les atomes, les molécules et leurs assemblages.
- Les énergies électriques, magnétiques, thermiques, chimiques, mécaniques sont à l'œuvre dans l'inanimé comme dans le monde vivant.

Toutefois, même si le dogme affirme l'universalité du *ki*, nous limiterons notre étude à l'examen de ses caractéristiques et de ses effets chez l'être humain.

Force, énergie et puissance sont les manifestations les plus visibles du *ki*. Elles évoquent l'haltérophile, le coureur auxquels on associera sans trop barguigner le champion d'échecs, la puissance intellectuelle étant relativement bien reconnue. Mais le *ki* se manifeste également dans toutes les circonstances de la vie. Certaines affections ou troubles physiques mineurs ne nous autorisent plus à fournir un effort à son intensité habituelle. La médecine chinoise postule l'idée d'un obstacle à la circulation d'énergie. Pourquoi pas ? Diverses fonctions concourent à notre vitalité. Si l'une d'elles voit son fonctionnement entravé, il n'y a rien d'étonnant à constater une dégradation de notre santé, notre dynamisme ou nos performances.

Laissons de côté l'influence de l'esprit, nous y viendrons ultérieurement, et voyons quelles fonctions participent au bilan énergétique final :

- La respiration fournit l'oxygène indispensable à la production d'énergie ; mais l'air est parfois vicié.
- L'alimentation confère santé et dynamisme si elle est saine et équilibrée ; conditions rarement établies de façon satisfaisante.
- La circulation des fluides (sang, lymphe, liquide interstitiel, sécrétions) dans l'ensemble du corps est animée par diverses forces motrices : pulsation cardiaque, mouvements corporels, ondes péristaltiques, polarisation des membranes, pression osmotique, pesanteur, etc. Ces forces peuvent subir des interférences perturbatrices.
- L'influx nerveux parcourt les nerfs sous forme de courants de dépolarisation. Mais il est tributaire de nombreux paramètres : notamment la concentration du milieu en magnésium, potassium et en certains oligo-éléments comme le cuivre.
- De très nombreuses réactions chimiques se déroulent au sein de l'organisme. Elles concernent la production des protéines corporelles et leur dégradation, la sécrétion d'enzymes, d'hormones ou de neurotransmetteurs, la défense de l'organisme, l'activité musculaire, la respiration et la digestion. Cependant, le déficit ou l'excès d'un élément chimique, la présence de catalyseurs ou d'inhibiteurs peuvent bouleverser leur équilibre naturel dans d'importantes proportions.

Je n'irai pas plus loin dans cette présentation pour ne pas surcharger mon discours, mais il est capital de prendre conscience de la multiplicité des détails — aucun n'est négligeable — qui peuvent influencer sur la qualité et la quantité d'énergie mobilisable à un instant donné. Cette connaissance des subtilités qui gouvernent l'harmonie du *ki*, même si elle demeure superficielle, doit permettre d'éviter des erreurs et, le cas échéant, de restaurer l'équilibre naturel.

Imaginons une machine délivrant une puissance de plusieurs kilowatts dont la commande de mise en marche est constituée d'un relais alimenté par un courant de quelques milliampères. Si la machine est correctement connectée à une source électrique, c'est la minuscule énergie traversant le relais qui va lui permettre de

délivrer toute sa puissance. De façon similaire, le corps humain peut fournir une énergie importante, à condition d'activer de multiples relais. Si certains sont défectueux, l'énergie potentielle sera amoindrie et peut-être impossible à libérer, au moins en partie.

On ne peut espérer un solide *ki* si on est mal nourri, en pleine digestion, blessé, fatigué, malade et, d'une manière générale, chaque fois qu'un obstacle entrave la circulation d'une des diverses formes d'énergie présentes dans le corps. Tout cela ressort de l'indispensable hygiène de vie. Mais les préceptes classiques, diététique, repos, exercice, sont insuffisants ; de petits détails apparemment insignifiants doivent faire l'objet d'une attention méticuleuse.

Prenez un petit musclet destiné à la musculation des avant-bras, assez souple pour se comprimer aisément. Installez-vous confortablement dans votre fauteuil préféré, serrez d'une main le musclet et laissez reposer votre avant-bras sur le bras du fauteuil. Vous sentez la chaleur irradier progressivement votre avant-bras ; c'est normal puisque les muscles concernés sont en plein effort. Les autres muscles de votre bras restent flasques et rien ne semble pouvoir les perturber. Au bout d'un certain temps vous n'aurez plus la force de maintenir le musclet comprimé et relâcherez l'effort. Cependant, le processus entamé n'est pas aussi simple. Après quelques minutes, une sensation étrange envahit votre bras. Encore quelques minutes et vous commencez à avoir du mal à maintenir la décontraction du biceps et du triceps. Puis le phénomène gagne l'épaule, le cou, le trapèze, le pectoral et, s'il vous reste des ressources pour poursuivre l'exercice, le corps entier va tétaniser. Or cette énorme dépense musculaire est totalement inutile pour maintenir le musclet comprimé. D'où viennent donc ces indésirables crispations ? Peut-être la forte contraction de l'avant-bras maintenue très longtemps a-t-elle freiné, modifié ou interrompu un des nombreux flux qui parcourent votre bras :

- Circulation sanguine par rétrécissement de la lumière des vaisseaux ?
- Informations erronées envoyées au cerveau par les capteurs proprioceptifs comprimés ?
- Détérioration de la qualité de l'influx nerveux liée à la modification du milieu ambiant ?

On peut également imaginer que la contrainte a provoqué l'apparition d'un flux parasite qui entrave le bon fonctionnement énergétique du corps :

- Production et diffusion d'acide lactique ?
- Accumulation d'ions potassium ?

Cette énumération n'est pas exhaustive et aucune de ces suggestions n'explique réellement le phénomène qui procède peut-être du cumul de plusieurs causes. Ajoutons l'influence du mental qui n'est certainement pas négligeable.

En pratique, sauf dans un but thérapeutique, il importe peu de connaître le processus d'installation de ces crispations intempestives. L'essentiel réside dans le constat, pas seulement intellectuel, mais avec une intégration dans votre ressenti corporel, qu'une tension musculaire — cela n'exclut pas d'autres causes possibles — perturbe la circulation des différentes formes d'énergie ; le *ki* en sort amoindri.

Mais les contractions prolongées ne sont pas seules à produire des effets négatifs. Une contraction inutile qui s'installe juste avant ou au départ d'un mouvement conduit également à un affaiblissement sensible du *ki*, certes avec un processus différent. Constatation que, nous, *budoka* à l'esprit pragmatique, faisons quotidiennement : en *kumite*, *kata* ou *kihon*, la moindre crispation allonge le temps de réaction, ralentit les techniques avec, à l'impact, un *ki* libéré insignifiant.

Une tension dans les épaules, la sensation de vous tirer sur quelque chose par exemple, et votre *mae geri* ne fera même pas bouger l'adversaire. Une énorme sensation de puissance dans votre *gyaku tsuki* et votre adversaire l'encaisse en souriant. Que s'est-il passé ? La contraction des muscles antagonistes vous donne une impression de force mais ralentit votre technique. Or l'énergie cinétique répond à la formule  $E_c = \frac{1}{2}mv^2$ . La vitesse est le paramètre essentiel. Quand vous accélérez, lâchez les freins ! Cela ne signifie pas que vous ressembliez à un pantin ; votre gestuelle est nette, précise, mais seuls les muscles nécessaires sont sollicités. Après le *kime*, les muscles qui n'interviennent pas dans le maintien de l'attitude doivent immédiatement se décontracter. Cela s'apprend, car, instinctivement, après un effort violent, la contraction musculaire a tendance à s'éterniser. La puissance de vos *atemi* et votre vitesse de réaction sont des paramètres essentiels dont la qualité est facilement compromise par d'infimes détails. Retenez la nécessité de bannir toute contraction inutile, qu'elle soit durablement installée ou d'apparition simultanée à l'exécution d'une technique.

Cependant, ce défaut est souvent une conséquence naturelle de l'entraînement de karaté. La recherche du *kime*, passage obligé du jeune karatéka, conduit fréquemment à une certaine rigidité corporelle car il n'est pas évident d'apprendre à gérer avec aisance ces successions rapides et répétées de contractions intenses et de relâchements musculaires. Aussi, convient-il d'installer rapidement un programme pédagogique de la fluidité sans nuire aux acquis du *kime*.

Un excellent entraînement pour acquérir cette aisance qui paraît si naturelle quand elle est maîtrisée est constitué par les mouvements effectués en réaction à une attaque adverse. Prenons l'exemple du *tai sabaki* (esquive). En théorie, vous devez vous mouvoir vivement, le plus tard possible et le moins possible. En pratique, c'est un schéma fréquent chez les débutants, dès que l'adversaire attaque vous vous déplacez, mais comme il a bien vu votre manœuvre, il modifie légèrement sa trajectoire et vous touche ; perdu. Lors de la deuxième attaque, la solution qui vous semble évidente est d'esquiver davantage puisque la précédente esquive n'a pas permis de vous mettre à l'abri. Malheureusement, comme vous souhaitez faire un grand déplacement qui nécessite beaucoup d'énergie, vous bandez tous vos muscles pour attendre l'attaque. Conséquence : vous n'arrivez même pas à bouger quand celle-ci vous percute, tant votre attitude vous a littéralement paralysé ; perdu. Lors du troisième essai, vous ne vous en laissez plus compter et réalisez une merveilleuse esquive qui laisse pantois votre adversaire car il a à peine engagé son déplacement quand vous vous retrouvez à deux mètres de lui, bien sûr sans pouvoir contrer ; perdu. Enfin, vous repassez la bande son de la dernière démonstration de l'instructeur : « Esquivez juste avant d'être touché avec un déplacement de faible amplitude sans vous crispier ». Vous appliquez scrupuleusement ; gagné. Le secret est dans votre totale décontraction. Vous obtenez ainsi une véritable disponibilité de votre corps.

Cependant, il faut aller encore plus loin et devenir extrêmement subtil. Comment se débarrasser, lors d'un entraînement d'une heure ou deux, d'un défaut que l'on véhicule en permanence depuis de très nombreuses années ?

En station debout standard, quelques muscles seulement sont requis, la dépense énergétique s'avère assez faible et la fatigue survient après de longues heures. Malheureusement, de nombreuses personnes se tiennent mal, induisent des crispations compensatoires gênantes dans certaines activités physiques et finissent par souffrir : tête mal placée, dos voûté, bassin désaxé, mauvais appui sur les pieds, etc. Pour la position assise, le bilan est pire, car il est rare d'observer une personne correctement installée, alors même que la bonne position induit déjà de fortes contraintes sur les vertèbres lombaires.

Il est difficile de supprimer une mauvaise habitude. Certes, vous pouvez décider de surveiller votre attitude au bureau ou au volant afin de corriger un défaut mais, par définition, l'habitude c'est l'absence de prise de conscience de l'acte. Donc, vous y pensez une fois ou deux puis vous retournez à vos démons.

L'avantage de l'entraînement de karaté — notamment par rapport au kendo ou à l'aïkido — réside dans ses positions totalement inhabituelles. Leur apprentissage nécessite de placer chaque partie du corps selon une disposition parfaitement définie qui ne laisse aucune place à des attitudes tordues, déséquilibrées ou contraignantes, en particulier au niveau du rachis. D'ailleurs, dans un *dojo*, lorsque vous ne vous entraînez pas, vous êtes assis en tailleur ou debout ; jamais avachi ou appuyé contre un mur.

La meilleure position pour ressentir la parfaite attitude du corps est sans doute le *seiza*, car, étant statique, elle offre tout loisir de s'observer longuement afin de se corriger. Il faut vous installer de telle sorte qu'aucune crispation n'intervienne. Ayez l'impression d'une colonne vertébrale constituée de pièces indépendantes que vous faites tenir en équilibre comme un jeu de cubes sans l'aide d'un effort musculaire. Quand tous vos muscles sont bien détendus, tentez de percevoir tous les flux qui parcourent votre corps. La respiration est facile à suivre, mais essayez d'aller jusqu'aux échanges qui se produisent au niveau des alvéoles pulmonaires. La pulsation artérielle induite par le cœur se sent aisément ; suivez son itinéraire jusqu'aux capillaires. Tout votre corps est animé de mouvements microscopiques ou d'ondes éphémères ; soyez attentif à leurs manifestations. Instinctivement, vous réagissez à l'environnement (courant d'air, bruit, odeur, mouvement, etc.). Aiguiser votre acuité sensorielle et observez les réponses données par votre corps à ces stimuli. Modifiez imperceptiblement votre position et sentez les modifications apportées. Trouvez la position qui vous donne la plus grande aisance, où tout semble circuler harmonieusement et sans entrave, sans se fixer à un endroit précis, ce qui indiquerait une tension locale. Vous devez alors percevoir une sensation de bien-être. Votre *ki* circule maintenant sans entrave. Répétez régulièrement l'exercice en essayant d'aller chaque fois un peu plus loin dans la finesse de l'analyse. Il faut

ensuite mémoriser la sensation correspondante afin de la reproduire dans des attitudes différentes, notamment en *kamae*. Plus vous libérez votre corps de ses contraintes et développez sa sensibilité, plus vous le rendez disponible pour en tirer la quintessence. Votre santé et votre vitalité en seront les premiers bénéficiaires.

Au-delà des positions, tout l'art martial peut constituer une sorte de médecine prophylactique. À condition de tout assimiler avec une grande rigueur et de toujours travailler dans le respect absolu de votre corps, vous entretiendrez un *ki* puissant et harmonieux. Prenez garde notamment aux positions qui bafouent l'anatomie, à certains mouvements violents du bassin qui peuvent également se révéler préjudiciables et aux *atemi* sans *kime* qui favorisent l'arrivée des articulations en butée avec l'inévitable apparition de douleurs invalidantes. Certaines écoles d'arts martiaux les préconisent ; leur efficacité n'est pas supérieure à celle des autres *dojo*. À court terme, les résultats sont parfois comparables, mais à long terme, l'avantage revient sans contestation possible aux écoles respectueuses de l'intégrité physique des pratiquants. Cependant, le style ou l'enseignant ne sont pas toujours en cause. Nous tous, *budoka*, dans notre quête du Graal de la perfection commettons des erreurs. Un bon professeur en épargne certaines, mais il faut en permanence se livrer à une autocritique afin de ne pas laisser s'installer des défauts, néfastes techniquement, mais surtout dangereux pour la santé. Si par malheur vous en arrivez à la blessure, il est impératif, après vous être soigné, de corriger votre entraînement en conséquence. L'erreur peut être un moyen de progresser mais il ne faut pas la répéter car la facture risque de s'alourdir. Ne perdez pas de vue l'objectif : développer le *ki*, ceci implique une excellente santé ; savoir le mobiliser efficacement à tout instant, cela nécessite de ne pas se blesser.

Dans cette optique prophylactique, voire thérapeutique, certains exercices ou *kata* respiratoires comme *Sanshin* sont de purs stimulants du *ki*, équivalents à des mouvements de *qi gong*. En les pratiquant régulièrement, vous économiserez les frais d'une visite périodique chez l'acupuncteur, l'ostéopathe ou le médecin. De plus, cette perception extrêmement fine de tout ce qui se passe au sein de votre corps vous permettra de déceler les troubles avant qu'ils ne deviennent invalidants. Et si vous étendez cette prise de conscience à tous les instants de la vie, les bénéfices en terme de santé et de dynamisme seront fabuleux.

Toutes ces considérations médicales, certes intéressantes, ne doivent pas dissimuler les préalables indispensables à l'émergence du *ki*.

D'abord, ne traitez pas les apports énergétiques, nutrition et respiration, à la légère. Leur qualité a, bien entendu, des répercussions.

Soignez le choix de vos aliments et leur mode de préparation. Je sais, les restaurateurs qui vous accueillent chaque midi sont rarement des chantres de la diététique ; essayez au moins de ne pas rajouter au déséquilibre le soir et le week-end.

La plupart des gens pensent qu'ils ne peuvent rien sur l'air qu'ils respirent. C'est faux. À Paris, l'air est pollué, certes, mais la pollution à l'intérieur des logements est largement supérieure à ce qu'on peut respirer dans une rue encombrée. De plus, beaucoup trop nombreux sont ceux qui ouvrent rarement leurs fenêtres. Entretenez et aérez soigneusement chaque jour votre appartement et faites du sport pour vider l'air vicié de vos poumons.

Ensuite, le *ki* a besoin de circuler librement. Levez tous les barrages : mauvaises attitudes, contractions musculaires indésirables, alimentation déséquilibrée, tabagisme, alcoolisme, manque de sommeil ; tout cela tombe sous le sens, mais pensez également à des détails comme les entraves vestimentaires (chaussures contraignantes, vêtements étriqués, etc.) Une expérience intéressante consiste à sangler un chat par le milieu du corps en serrant légèrement. Le pauvre animal n'arrive plus à se déplacer car le train arrière s'affaisse. Rien d'aussi spectaculaire chez l'être humain, mais soyez certain que chaque entrave produit, à des degrés divers, ses effets négatifs.

Par ailleurs, soyez très actif car l'énergie naît de la dépense d'énergie. Pour preuve, les vieillards actifs ont toujours été actifs.

Et ne perdez pas de vue la finalité de notre démarche de *budoka* : être capable d'extérioriser une puissance supérieure à la moyenne et de l'utiliser intelligemment. Une jeune fille qui possède un *ki* puissant doit pouvoir maîtriser un colosse. Vous devez, lors des entraînements, ressentir le *ki* circuler, se concentrer dans le *hara* et fuser dans les *atemi*. Dans les mouvements lents, en *kihon* ou *kata*, captez l'énergie par la paume des mains et emmagasinez-la dans le *hara*. Particulièrement en *kiba dachi*, enracinez-

vous fermement, puisez l'énergie dans le sol par la plante des pieds et sentez-la irradier dans le *hara*. Vous devez être indéracinable et capable, à l'aide de n'importe quelle clé, de contraindre votre adversaire à adopter l'attitude de votre choix sans mettre de puissance dans vos épaules, juste avec le *ki* fourni par le *hara*.

Bien sûr pour réaliser tout cela avec les sensations que je viens de décrire, il faut posséder une bonne technique. Vous ne l'aurez pas du jour au lendemain. Mais le *ki* non plus. Alors travaillez les deux.

## LE KI ET L'ESPRIT

En de multiples occasions, nous avons évoqué l'union du corps et de l'esprit qui permet de décupler votre énergie, laquelle peut se concrétiser dans le domaine intellectuel comme dans l'activité physique. La qualité de votre *ki* est donc tributaire conjointement de vos capacités physiques et psychiques. Certes, chez l'homme moderne, la puissance physique est un dernier recours ; le *ki* est mobilisé en priorité par les activités mentales. Mais, ne croyez pas pouvoir vous dispenser de cultiver les capacités physiques car, nous l'avons déjà souligné dans de précédents articles, l'esprit a besoin d'un corps efficace pour livrer sa quintessence comme la puissance physique a besoin du soutien d'un esprit subtil pour s'exprimer pleinement. Le merveilleux outil corporel que vous venez de construire pourrait-il s'accommoder d'un esprit qui ne soit pas à la hauteur de ses performances ? Sans doute non ! Aussi convient-il de forger l'esprit aussi finement que le corps.

La qualité des soins apportés à votre corps profite évidemment à votre cerveau mais ne garantit pas un fonctionnement harmonieux de l'esprit pour autant. Clarifions nos objectifs : un corps humain n'a pas pour objet principal de soulever des masses de fonte impressionnantes, de courir à la vitesse du guépard ou de manier les avions avec une puissance de locomotive. Les excès de musculation se font au détriment de la finesse de perception et de réaction. L'esprit s'inscrit dans le même schéma. Il n'est ni un support de stockage, les bibliothèques ou les disques durs y pourvoient largement, ni un supercalculateur, les ordinateurs remplissent fort efficacement cette fonction. Un corps souple et puissant, un esprit fin et cultivé sont garants d'un potentiel d'épanouissement appréciable, mais tout excès dans l'accumulation, intellectuelle ou musculaire, se fera au détriment de la subtilité, de la finesse ou de la précision. Or celles-ci sont indispensables au *ki*, lequel ne saurait se résumer, sauf chez la brute écervelée, à la seule notion de puissance.

Une qualité essentielle, qui concerne autant l'esprit que le corps, est donc la sensibilité (capacité à percevoir une infime stimulation et y réagir de façon adaptée et nuancée) car elle conditionne toutes les autres. Le problème de l'esprit est la facilité avec laquelle il prend les vessies pour des lanternes. Il faut en imputer la cause aux sentiments, émotions et conditionnements qui faussent les perceptions. Avec un corps et un esprit très sensibles, c'est la porte ouverte à des réactions intempestives ; ruses et feintes de l'adversaire risquent de devenir votre calvaire. En conséquence, si l'esprit doit être sensible, il doit également être disponible pour répondre instantanément aux diverses sollicitations et clairvoyant pour que les vessies restent des vessies et les lanternes, des lanternes.

Disponible, pour l'esprit, est synonyme de vide. Certes la tâche est ardue car il faut évacuer les pensées discursives, ce n'est pas le plus difficile, mais aussi les émotions, peur, haine, colère, etc. qui encombreront insidieusement l'esprit. C'est plus délicat mais demeure accessible, notamment si l'objectif est transitoire.

La clairvoyance exige une vision exacte de la réalité et un traitement adapté de cette observation. Si la disponibilité d'un esprit vide permet ce traitement, il est nécessaire, pour appréhender clairement les événements, que les conditionnements ne déforment pas l'observation. Leur éradication s'impose. Or, dans le feu de l'action, il est impossible de les évacuer puisque, par définition, ils sont inconscients. Cela nécessite un difficile et douloureux travail préalable de mise en évidence de sa dépendance à des myriades de conditionnements. Malheureusement, très peu de monde achèvera cette tâche salutaire que je vous conseille néanmoins d'entreprendre (voir l'enseignement de Jiddu Krishnamurti). Cependant votre entraînement peut vous débarrasser des plus gênants dans le cadre de l'affrontement martial.

Pour cette recherche de disponibilité et de clairvoyance, les différentes formes de *kumite* constituent un excellent entraînement. Malheureusement, la plupart des *budoka* cherchent à progresser physiquement et

techniquement, mais n'envisagent même pas un possible travail sur le mental. C'est regrettable, car, en ce domaine, chacun dispose d'un potentiel de progression énorme.

Trop souvent, le combat est engagé avec un esprit encombré : appréhension, courroux, vengeance, préjugé, idées techniques ou tactiques, confusion. C'est normal pour un débutant, mais les gradés doivent modifier cette approche mentale du combat. Confronté à une épreuve, l'esprit doit être entièrement disponible pour espérer la surmonter. Or cette maîtrise est rare. D'aucuns me rétorqueront qu'il leur arrive fréquemment d'entrer en toute tranquillité dans le combat sans la moindre arrière-pensée. C'est vrai ! tellement tranquilles que l'exercice peut difficilement s'appeler un combat. Si, par un malencontreux hasard, le partenaire, généralement d'un niveau inférieur, n'a pas compris la tonalité qu'ils souhaitaient donner à l'échange et les marque sévèrement, alors là le combat démarre. Et il est clair pour l'observateur averti que l'esprit n'est plus vide mais animé d'une farouche volonté de rétablir l'ordre hiérarchique. Ce qui n'aboutit pas toujours au résultat escompté puisque, avec un esprit encombré, donc lent et crédule, la vitesse de réaction s'amenuise et les feintes adverses surprennent.

Chaque modification apportée à la technique ou à la gestion de l'esprit induit une régression, durant la période d'acquisition, jugée à l'aune des résultats concrets obtenus, qu'il faut savoir accepter afin de mieux rebondir ultérieurement.

Démarrer un combat l'esprit vide va certainement vous perturber au début. Vous aurez l'impression de ne plus savoir quoi faire. Conserver cette vacuité quelles que soient les circonstances pourra ressembler à une gageure. Néanmoins c'est la bonne voie, la seule voie vers une qualité d'observation qui permette de contrer toutes les ruses d'un adversaire. Mais, comment être déterminé avec l'esprit vide ? La détermination ne s'inscrit-elle pas dans la pensée ?

Quand vous allez au *dojo*, êtes-vous obligé de vous répéter tout au long du trajet que vous allez vous entraîner ? En général, une décision juste se prend une fois. Mais peut-être aviez-vous vaguement pris un engagement que vous avez oublié ! Si votre vie est un fouillis, ne vous étonnez pas de vivre dans l'angoisse perpétuelle. L'ordre est le préalable indispensable de la sérénité ; ainsi l'action s'accomplit sans remise en question du choix opéré précédemment. Quand je parle d'ordre, il ne s'agit pas seulement de ranger avec soin ses affaires ou de planifier intelligemment ses rendez-vous ; ces détails vous simplifient la vie, mais le plus important est de clarifier les grandes orientations de votre existence, leur contenu moral et philosophique. Si vous êtes le roi de la magouille, il vous sera difficile d'être droit, juste, sincère, humble et bienveillant, comme le recommandent les préceptes du *budo*.

À l'entraînement, il n'est pas difficile d'être motivé pour le *kumite*. Vous êtes là pour progresser et il est tout naturel de se donner à fond pour obtenir le résultat souhaité, bien entendu dans le respect des conventions du *dojo* — vous devez notamment garantir l'intégrité physique de vos partenaires, sans tomber dans la sensiblerie. De plus votre engagement sincère permet à votre partenaire de ne pas se bercer d'une illusoire efficacité, ce qui serait fort dommageable pour lui. Ainsi, quand la décision est prise d'entamer un combat, nul besoin de vous remémorer toutes les dix secondes ce que vous devez faire. Au contraire, chassez toute pensée et laissez le combat se dérouler sans l'intervention de votre ego — c'est lui qui a peur, qui veut dominer, qui élabore des manœuvres sans tenir compte de l'adversaire, etc. Ne construisez aucune tactique ou stratégie, n' imaginez aucune technique ; tout cela doit venir spontanément grâce aux automatismes forgés au fil du temps. Portez une attention soignée à votre adversaire et contentez-vous de laisser votre corps réagir à ce que vous aurez détecté. Surtout, ne vous laissez pas envahir par l'omniprésente compétition. Elle n'a qu'un but : gagner. L'art martial a pour priorité : ne pas perdre. C'est, à tout point de vue, totalement différent. Soyez satisfait, si, face à un fougueux adversaire, vous avez réussi à parer ou esquiver toutes ses attaques. Vous ne l'avez pas marqué ! Qu'importe ! ce réflexe vous viendra plus tard. Si vous voulez absolument marquer alors que vous n'en avez pas la capacité, vous allez encombrer votre esprit et vous ne réussirez même plus à éviter les attaques adverses.

Cette forme de détachement ne s'acquiert pas du jour au lendemain, soyez patient ; tenez quelques secondes, puis une minute, puis un combat entier. Ceux qui ont du mal à établir cette vacuité passeront par une respiration profonde. C'est le truc des comédiens pour éliminer le trac. Mais cela permet d'évacuer toutes les pensées. Si vous réussissez à tenir à distance les bavardages de votre ego, le bénéfice sera bien plus grand que celui procuré par une domination physique.

Quant aux conditionnements, prenons-en quelques exemples chez les novices du *budo* :

- La soumission face à une figure d'autorité (normal chez les enfants, ce comportement perdure chez certains adultes, particulièrement des femmes) ;
- La panique devant l'imprévu ;
- La croyance en des qualités physiques ou mentales supérieures (ou inférieures) chez certaines ethnies ;
- Le complexe d'infériorité lié à une petite taille (ou l'inverse) ;
- Le recul systématique lors d'une attaque adverse ;
- La confiance ou la défiance attribuées a priori (ce que certains nomment le « délit de sale gueule ») ;
- La certitude qu'un niveau d'énième *dan* confère une supériorité absolue ;
- Etc.

Point de miracle à l'entraînement ; mais une mise à distance progressive des comportements les plus handicapants grâce à des exercices et des confrontations qui permettent de relativiser les premières impressions. Comme toujours, faites preuve de patience.

Votre vie est maintenant ordonnée selon la voie du *budo*, vos décisions sont toujours justes, fermes, et vous entrez dans l'action sans rechigner. Mais vous pouvez vous y livrer avec plus ou moins d'entrain. En effet, les circonstances de la vie ne vous autorisent pas toujours à réaliser vos souhaits. Quand vous êtes tenu d'effectuer une « corvée », vous accomplissez cette tâche par nécessité mais avec le désir d'abréger au plus vite l'épreuve. Si, de plus, l'utilité de ce travail vous semble douteuse, votre ardeur ne sera pas très vive, c'est bien normal. Cependant, quand la décision est juste, indiscutable, pourquoi feriez-vous à moitié une action qui doit être impérativement menée à bien ? Si vous entrez dans un combat car c'est le seul moyen qui vous est offert de faire régner la justice — porter secours à une personne agressée, par exemple —, il est naturel d'y investir tous vos moyens techniques, physiques et mentaux. Dans ce cas, le problème ne réside pas dans votre motivation et votre détermination, elles sont là, mais dans votre disponibilité d'esprit et votre niveau technique. Rappelez-vous ce que Jocho Yamamoto (1659-1719) écrit dans le « Hagakure » : « Le samouraï ne pense ni à la victoire ni à la défaite ; il se contente de combattre comme un fou jusqu'à la mort. C'est alors seulement que lui vient le succès. »

Cet aspect du *ki* est sans doute le plus valorisant, le plus noble. Mais attention, en cas de doute, si le problème et la solution ne se présentent pas clairement, ce qui prouve un certain niveau de désordre dans votre conscience, ou si vous n'êtes pas certain de vos qualités martiales, mieux vaut s'abstenir que de déclencher des catastrophes. La confusion mentale ressemble à s'y méprendre au ceinturage du chat, évoqué plus haut, qui provoque un affaissement du *ki*. De fait, elle ne permet pas au *ki* de s'épanouir et si vous passez outre parce que le geste vous paraît chevaleresque, votre *ki* ne s'en portera pas mieux, bien au contraire ; vous allez au devant des ennuis. Évitez au moins d'y entraîner quelqu'un.

La bonne décision doit vous apparaître nettement, en dehors du processus de la pensée, comme illuminée par l'éclairage de votre pénétrante observation. Il n'existe pas de pensée claire dans la gestion urgente des événements et dans le domaine psychologique. Si vous y croyez, vous vous leurrez. Toute pensée, nous l'avons déjà souligné, perturbe l'observation. Or les phénomènes observés dans les relations humaines sont des phénomènes dynamiques qui ne s'interrompent pas pour vous laisser le temps de penser. En pensant, vous occultez une partie de la suite du phénomène. Dans l'urgence et la psychologie, la pensée est confusion. Aborder un problème majeur, urgent et vital avec un esprit aussi chaotique est un quasi suicide. Les bases fondamentales de votre *ki* peuvent être solides, mais si, à cause de votre désordre mental, vous ne savez pas comment l'orienter, c'est au mieux du gâchis, au pire, je vous laisse en juger.

Les préceptes du *budo* doivent être enseignés et assimilés avec autant de rigueur que les techniques. Ceux qui se forgent une philosophie de l'existence en conformité de cette éthique martiale n'éprouveront jamais la moindre difficulté à s'engager fermement dans l'action que leur conscience de *budoka* leur aura clairement dictée. Cependant, cet objectif est un idéal difficile à atteindre car les embûches sont innombrables : vous voulez être juste, mais on vous pousse au favoritisme ; vous êtes foncièrement sincère, mais on exige que vous cachiez certains faits ; votre rectitude est reconnue, mais on souhaite que vous soyez diplomate ; votre humilité est naturelle, mais elle gêne les intérêts de vos collègues. C'est souvent le monde du travail qui est le plus éloigné de la morale du *budo*. Très régulièrement on entend parler de « moralisation de la vie des affaires et de la politique », mais le chantier est immense et à peine entamé.

Comment se comporter quand on souhaite adhérer à la philosophie du *budo* malgré les exigences contradictoires de son milieu professionnel ou familial ? Confrontés à ce type de problème, certains ont tout simplement changé de métier. Ce n'est pas facile, mais aucune solution n'est facile à mettre en œuvre. Chacun trouvera sa voie, sachant que la gestion de contradictions éthiques ou philosophiques est le meilleur moyen de se pourrir la vie — et le *ki*. Mieux vaut accepter quelques sacrifices et harmoniser les principes qui vous servent de guides. On ne paye jamais trop cher sa sérénité.

Votre *ki* est donc largement modulé par votre esprit. Cependant, jamais un esprit fort ne compensera un corps faible ou inversement.

L'harmonie du *ki* ne repose pas sur un compromis mais sur la recherche d'un optimum physiologique et mental. La moindre entorse est préjudiciable. Certes votre pratique martiale est susceptible, dans une certaine mesure, de restaurer un *ki* amoindri par un tracassé d'origine physique ou psychologique — il est fréquent de se sentir mieux à la fin d'un entraînement qu'au début. Cependant, compte tenu du nombre de fois où la vie moderne vous inflige malgré vous ses sévices, mieux vaut ne pas trop charger la barque. Soyez donc attentif à ne pas, comme Pénélope, détruire la nuit ce que vous construisez le jour. Car, si pour Pénélope il s'agissait d'un stratagème qui lui a permis de retrouver Ulysse, pour vous, ce serait une négligence qui vous ferait perdre l'harmonie du *ki*.

### UN KI PUISSANT POUR QUOI FAIRE ?

Votre esprit est maintenant ordonné, subtil, régi par les principes éthiques du *budo* — qui, soit dit en passant, sont les mêmes que ceux de l'esprit chevaleresque moyenâgeux ou ceux du gentilhomme — et vous savez le rendre disponible. Votre corps est une merveilleuse machine, sensible et performante. Votre technique martiale vous confère une redoutable efficacité. Votre engagement est total et sincère. Ainsi votre *ki* est-il à son apogée.

Mais en dehors de frapper fort et à bon escient, ce qui constitue déjà une belle acquisition, à quoi va donc vous servir ce merveilleux outil ?

Un *ki* puissant offre de nombreux bienfaits ; son intérêt ne se limite pas à l'art martial.

D'abord, il vous confère une excellente santé, or, en vieillissant, ce paramètre acquiert une valeur capitale. De nombreux *budoka* s'orientent progressivement vers des pratiques plus énergétiques que martiales. On peut citer Maître Kenji Tokitsu et son *Tokitsu-ryu* ou Maître Yoshinao Nanbu et son *Nanbudo* dont la moitié au moins de l'enseignement porte sur la régénération du *ki*. Cependant, le karaté traditionnel offre également des qualités énergétiques, même si ce n'est pas son objectif primordial. Si, comme Maîtres Tokitsu ou Nanbu, vous consacrez votre vie à l'art martial, vous pouvez bien utiliser la moitié du temps à soigner votre *ki*. Mais en pratiquant quelques petites heures par semaine, l'amputation de moitié de votre temps d'entraînement risque d'infliger à vos qualités martiales de dangereux dommages. Je crois qu'après de très nombreuses années de pratique, vous percevrez dans votre art martial habituel les aspects énergétiques et pourrez les travailler plus spécifiquement sans avoir besoin d'introduire une nouvelle discipline dans votre pratique. De plus, nous l'avons vu au début de cet article, de nombreux instants d'un entraînement sont propices au développement du *ki* grâce à la méticuleuse attention portée à vos gestes et attitudes qui vous permet de sentir et d'expulser les entraves à sa libre circulation.

Ensuite, le *ki*, c'est le dynamisme ; et le dynamisme, c'est la joie de vivre. Je serais tenté de dire « cela va de soi ; passons à autre chose ! » Pourtant il s'agit d'un point crucial qui mérite qu'on s'y attache quelques instants. Si tout repose sur le *ki*, pourquoi ne pas s'adonner totalement à la culture du *ki* en pratiquant le *qi gong* ou une discipline apparentée ? D'abord, l'utilité d'un art martial n'est plus à démontrer. Ensuite, les adeptes des techniques purement énergétiques ne pratiquant pas parallèlement un art martial ou une activité dynamique n'arrivent pas à me convaincre de la supériorité de leur *ki*. J'ai l'impression qu'ils ne savent pas quoi faire du potentiel énergétique qu'ils sont sensés développer, alors qu'un *budoka* sentira immédiatement le bénéfice apporté par un *ki* plus robuste et néanmoins subtil. Le *ki* peut se comparer au travail du cerveau. Il n'existe pas d'intelligence pure ; la manifestation de l'intelligence s'observe uniquement dans la réalisation d'opérations plus ou moins complexes. Un cerveau dispose d'un certain potentiel mais il n'est pas intelligent quand il ne fait rien. Dans ce cas, son activité se limite à la gestion de

la vie végétative. De façon identique, le *ki* se manifeste dans l'activité, qu'elle soit physique, intellectuelle ou psychologique ; en dehors de ces instants, pendant le sommeil par exemple, seul un *ki* potentiel peut être évoqué. Le *ki*, comme l'intelligence, ne se révèle que dans l'action. Bien sûr, ces prémices du *ki* sont importantes ; de leur qualité dépend en grande partie notre santé. Cependant, notre démarche n'a pas pour finalité de soigner ce *ki* végétatif et à en rester là, ce qui signifierait survivre, mais de conduire à un épanouissement au sein d'un univers riche, bouillonnant et trop souvent agressif, ce qui implique un *ki* dynamique, puissant et subtil. L'art martial véhicule de multiples objectifs qui permettent l'émergence et la stimulation des différentes facettes du *ki*. Le dynamisme intrinsèque à l'art martial ne saurait fonctionner en circuit fermé. Il est une ouverture évidente pour un élan vers toutes les joies de l'existence.

### COMBAT DE KI

Parmi les différents avantages procurés par un solide *ki*, il en est un particulièrement recherché par les *budoka* : c'est l'interaction des *ki* et surtout la possibilité de dominer un adversaire avant que le moindre contact physique ne se soit produit. Cependant, cet aspect de la manifestation du *ki* est la porte ouverte à tous les fantasmes, exagérations et même aux escroqueries les plus éhontées.

Démonstration d'une école d'arts martiaux : après une très longue concentration agrémentée de quelques pitreries pour que le spectateur ne sombre pas dans l'ennui, un à un, les élèves sont projetés par le maître qui ne les a pas même effleurés. Suit une explication : le *ki* du maître et celui des élèves ont fonctionné comme deux pôles aimantés de même polarité et se sont donc repoussés. Si le maître ne vous projette pas, c'est que votre *ki* est insuffisant. Dans ce cas, quelques années d'entraînement avec lui vous permettront d'acquérir ce fantastique *ki*, source de santé, d'épanouissement et de rayonnement.

Démonstration et discours bien rodés — car du haut de mon ignorance, j'aurais cru, n'étant pas projeté, à une supercherie ! — qui permettront de piéger quelques pigeons. La cotisation est chère, mais que ne ferait-on pas pour s'extraire de sa médiocre condition ?

Certes, les élèves du maître ont, plus ou moins, le sentiment d'avoir réellement été projetés, mais certains gourous arrivent bien à mener leurs disciples jusqu'au suicide collectif, alors cet asservissement de la volonté, qui reste du domaine du possible, apparaît-il comme un moindre mal. Face à de tels agissements, certains sont dubitatifs, d'autres indifférents voire tolérants. Cependant ces gourous font d'énormes dégâts et doivent être présentés tels qu'ils sont réellement, c'est-à-dire sous le vocable de charlatans et d'escrocs.

Jamais le *ki* ne vous confèrera des dons de télépathie ou de télékinésie. Alors si, malgré tout, une interaction existe, comment fonctionne-t-elle ?

Séparons la perception que l'on a de l'adversaire de l'influence que l'on peut avoir sur lui.

Les mimiques du nouveau-né sont universelles (voir les travaux de Jacob Steiner, psychologue et physiologiste israélien). Même aveugle, un bébé présente les mêmes mimiques que ses congénères. La peur, le dégoût ou la satisfaction béate se lisent de façon identique sur le visage de tous les bébés du monde. Bien entendu ces extériorisations de la vie intérieure perdurent et s'enrichissent chez l'adulte mais avec les nuances liées à l'éducation et la culture. Toutes les émotions transpirent dans la voix et trouvent une traduction corporelle identifiable grâce à l'expressivité du visage, la modification du rythme respiratoire et l'attitude générale. Nos civilisations sont artistes dans la dissimulation ; le paraître est une règle de vie. Cependant, dans les moments difficiles, quand les émotions dépassent un certain seuil, le camouflage devient difficile et leur traduction physique transparait.

Celui qui n'est pas accaparé par les troubles de son ego, dont l'esprit est disponible, peut aisément observer les modifications corporelles et les manifestations vocales déclenchées par les émotions qui traversent l'esprit d'un individu. Cela demande un apprentissage, certes, mais loin d'être insurmontable. Les commerciaux apprennent à écouter les prospects qui, souvent, leur donnent inconsciemment toutes les clés pour réussir la vente. On pourrait donc, sur ce modèle, conseiller au *budoka* d'être tout simplement plus attentif à ses adversaires. Ce n'est que partiellement vrai, car en situation de combat, le *budoka* a parfois besoin de gérer ses propres émotions qui peuvent être paroxystiques — dans le cadre d'une agression armée par exemple. Son attention en sera fortement compromise. D'où la nécessité de passer par la

disponibilité d'un esprit vide, insensible à l'émotion ce qui, malheureusement, nécessite un sérieux travail si on souhaite obtenir un effet durable. Heureusement, il est possible d'atteindre la vacuité de façon transitoire, état qui se cultive d'abord dans le *mokuso*, ensuite en *kihon* et *kata* et, pour finir, en *kumite*.

Quand vous disposez d'un esprit réellement disponible, les indications fournies involontairement par l'adversaire sont innombrables. Néanmoins, même avec un esprit dont la préparation n'est pas optimale, l'habitude d'observer attentivement vos adversaires d'entraînement doit vous conférer un discernement appréciable. Si un individu s'approche de vous en pensant : « Je vais lui foutre une baffe dans la gueule ! » son intention est déjà écrite dans son attitude ; il suffit de le regarder, vous saurez même quelle main va partir. Nul besoin de faire appel à la télépathie. Quant aux multiples appels habituels, ils vous apparaîtront comme soulignés. Vous ne sauriez être surpris.

Lorsque l'adversaire possède une grande maîtrise du contrôle de ses émotions, il subsiste néanmoins d'infimes modifications oculaires. Pour les fins combattants, les yeux sont la meilleure source de renseignements. Toutefois, dans la plupart des altercations ou des agressions :

- Le comportement général et les attitudes trahissent les intentions malgré les tentatives désespérées de les cacher ;
- Les émotions se lisent clairement sur le visage dont les transformations sont éloquentes ;
- Le halètement, voire les soubresauts de la poitrine et des épaules, et le tremblement des mains, qui apparaissent dès que l'agresseur sent le contrôle de la situation lui échapper, indiquent bien le degré de tension et d'énervement ;
- Les appels sont si importants qu'il faudrait être aveugle pour ne point les déceler.

N'oublions pas la voix qui transmet de nombreuses informations. Le discours est révélateur, mais également les intonations. De plus, de nombreux sons, émis plus ou moins volontairement, traduisent la surprise, la peur, la hargne, etc.

Cette perception des états d'âme et des desseins de votre vis-à-vis s'apprend de manière graduelle. D'abord les éléments les plus visibles puis, petit à petit, les plus subtils. Cependant, n'allez pas trop vite vers la finesse de perception. Obtenir des indications dont on ne sait que faire ne sert à rien ; il faut lier ces renseignements à des actions réflexes qui s'acquièrent après un long travail.

Un exemple simple : après une phase d'observation à une distance constante, votre adversaire modifie l'espace qui vous sépare (*ma-ai*). Il vient de se placer à la distance qui lui convient pour effectuer la technique qu'il a en tête. Parmi beaucoup d'autres, voici une réaction possible : vous restaurez le *ma-ai* précédant en reculant légèrement afin de le contraindre à abandonner son idée.

Chaque information prélevée sur le comportement de l'adversaire doit s'associer à une ou plusieurs réponses potentielles. Vous faites appel à des automatismes ; la pensée n'intervient pas. Ainsi l'esprit reste disponible et ne saurait être leurré. Nul don paranormal dans tout ce qui précède, mais une extrême qualité d'observation et de décision.

Si vous cherchez à deviner l'état d'esprit de votre adversaire, celui-ci essaye d'en faire autant. Vous devez donc camoufler vos intentions comme vos émotions. De nombreuses écoles japonaises conseillaient naguère de se composer un sourire figé pendant les deux minutes d'un *kumite*. Cette pratique semble disparaître, les résultats n'étant pas concluants. Sans doute l'esprit était-il trop accaparé par le maintien de ce rictus un tantinet burlesque. Maître Chojiro Tani (1921-1998), fondateur du *Shukokai* qui est une branche du karaté *Shito-ryu*, et ses élèves ont entrepris une démarche assez proche en portant de vrais masques, comme dans le théâtre *No*, pour exécuter leurs *kata* en démonstration. Je ne sais pas quel était exactement le but poursuivi, mais l'effet esthétique était remarquable et l'impression de vitesse renforcée. Même chez un karatéka de bon niveau, il subsiste d'infimes crispations du visage qui précèdent les gestes puissants. En les occultant, le masque maximise la surprise d'un éventuel adversaire lors de l'exécution d'une technique ; l'observation d'un *budoka* masqué permet d'en prendre conscience.

D'une manière générale, ne rien laisser transparaître est difficile. Commencez par éliminer tous les appels ; c'est un travail purement technique accessible à tout le monde. Puis adoptez un faciès impassible. Si la vacuité de votre esprit est totale, cette impassibilité vous sera relativement naturelle ; sinon, composez-la. En cas d'agression, si vous êtes décidé à infliger une sanction, il est possible de simuler une émotion pour induire en erreur l'adversaire et lui faire relâcher son attention. Mais, dans la plupart des cas, je vous conseille de revêtir un masque neutre sur lequel il ne trouvera aucune prise, aucun renseignement. En

revanche, il doit sentir dans votre attitude une détermination inébranlable. Si l'éthique du *budo* conduit votre action, cela vous viendra spontanément.

Lorsque l'agression survient sans préavis, il faut instantanément réagir pour rétablir la distance d'observation : dégagement sur une saisie, défense classique sur un *atemi*. Ce que le kendo nomme « combat de *ki* » peut alors commencer, sauf, cela va de soi, si vous avez d'emblée éliminé votre adversaire.

Une action est courante pour sonder l'état d'esprit adverse : un geste brusque, qui pourrait ressembler au début d'une attaque, mais très vite suspendu. Cela permet de déterminer, en fonction de la réaction obtenue, quel type de combattant on affronte : craintif, offensif, vif, lent, etc. Vous devez apprendre à identifier cette ruse et les manœuvres équivalentes — et à les différencier de l'hésitation provoquant l'interruption d'une attaque, qui s'exploite autrement — afin de pouvoir, si cela vous semble judicieux, rester imperturbable quand elles surviennent. En effet, dans un combat réel cette absence de réaction est troublante pour l'adversaire. Il commence à prendre conscience de l'inefficacité de ses feintes éventuelles ; son *ki* perd en assurance.

Évitez vous-même d'utiliser ces provocations qui ont tendance à vous rendre ridicule et dilapident votre *ki*, surtout si vous les réitérez. Préférez une pression lente avec un imperceptible déplacement vers l'avant et un regard d'acier qui plonge dans les yeux de l'adversaire. N'en déviez pas malgré ses tentatives d'intimidation. Il doit se sentir fouillé, mis à nu. Son malaise doit être palpable.

Votre comportement a deux conséquences opposées :

- Une incertitude due à l'impossibilité de percevoir le moindre indice vous concernant et à la difficulté de ruser ;
- La certitude que votre détermination ne faiblira pas.

Le tout devant être géré par un individu déstabilisé. On serait paniqué à moins.

Le miroir sera votre meilleur compagnon pour vérifier de temps à autre votre habileté à éliminer les contractions parasites qui précèdent le départ de vos techniques et à camoufler votre vie intérieure. Certains, en croyant afficher une robuste détermination deviennent risibles. Il faut vous attacher à rendre vos attitudes crédibles.

Quand vous maîtrisez correctement cette stratégie du combat, à condition de disposer d'un *ki* supérieur à votre adversaire — ce qui n'est guère difficile face à la grande majorité des voyous —, vous acculez l'adversaire soit à l'abandon, vous avez gagné, soit à la faute, vous devriez avoir gagné également si votre niveau martial est suffisant. Vous trouverez la plus belle illustration d'un combat de *ki* dans le film de Kurosawa : les sept samourais (il en existe une excellente copie en DVD).

Pour différentes raisons qu'il est aisé de comprendre, ce combat de *ki* n'est pas très perceptible au *dojo*. Les pratiquants se connaissent trop. En revanche, quand les adversaires se découvrent, en compétition par exemple, la domination mentale est parfois visible. Cependant, dans toutes ces formes de *kumite*, les états d'esprit et les objectifs des deux combattants sont assez similaires. Cela explique le peu d'observations flagrantes d'un ascendant psychologique. C'est fondamentalement différent lors d'un accès impromptu de violence où les protagonistes n'ont ni le même but, ni les mêmes ressorts psychologiques. Il faut donc, à l'entraînement, même si ça ne fonctionne pas très bien, s'efforcer de travailler cet aspect car il sera souvent décisif lors d'une agression. En permanence, soignez la disponibilité de votre esprit et affichez ostensiblement votre détermination. Logiquement, on doit observer un dominant qui avance et un dominé qui recule ; situation qui peut s'inverser au cours du combat. Bien sûr, vous pouvez ruser pour installer l'adversaire dans une position de domination apparente qu'il ne sera pas en mesure d'assumer. À condition bien sûr d'avoir le niveau nécessaire pour exploiter la situation.

Cependant, au *dojo*, des combats se déroulent selon des scénarios bizarres. Certains karatékas dont le *ki* n'est pas très performant, profitant de la convention du contrôle qui les met à l'abri d'un mauvais coup, ou ne disposant pas des capacités leur permettant de jauger le *ki* adverse, avancent systématiquement même quand ils affrontent un adversaire largement dominant. Face à ce type de comportement, soyez indulgent avec un débutant, mais s'il s'agit d'un *yudansha* (ceinture noire), infligez-lui impérativement un K.O. respiratoire à l'aide d'un *atemi* appuyé sur les abdominaux — bien que douloureux, cela n'entraîne aucune séquelle. Ainsi prendra-t-il conscience d'une stratégie construite sur des prémices erronées. Si vous n'y parvenez pas, la conclusion est évidente : votre technique est défaillante ou votre *ki* inférieur à celui de l'adversaire en dépit de votre analyse.

Quoi qu'il en soit lors des *kumite* et malgré la difficulté d'une préparation sérieuse au *dojo*, les préliminaires d'un affrontement réel et sa gestion psychologique revêtent une importance capitale.

Imaginons une agression : l'agresseur, un homme grand, musclé et sûr de lui ; sa victime, une jeune femme mince et sensiblement plus petite. Le bilan des *ki* semble largement en faveur de l'homme. La jeune femme n'a pas perdu pour autant.

Examinons l'homme d'abord.

Son assurance est une façade. Il sait bien qu'il s'est engagé dans une action répréhensible ; son esprit est confus, hésitant, sa détermination n'est pas absolue et de nombreux événements peuvent l'amputer voir l'annihiler. Observez des karatékas à l'entraînement. Dans un coup de pied exécuté avec conviction, on sent tout le corps qui se jette dans l'action ; ainsi, le déplacement *ayumi-ashi* renforce sérieusement la puissance à l'impact. Si la détermination n'est pas là, le déplacement s'interrompt à mi-parcours pour délivrer le coup de pied et reprend pour aller poser le pied au sol. L'efficacité dans ces deux cas n'est absolument pas comparable. De la même manière, une poussée ou un *tsuki* exécutés avec conviction sont accompagnés d'une jambe arrière solide, fermement fixée au sol et d'un *hara* volontaire ; paramètres qu'on ne retrouvera pas si elle fait défaut. L'agresseur de notre histoire n'aura donc pas forcément, on le comprend bien, des techniques impeccables et si sa détermination faiblit encore un peu, l'abandon ne sera pas loin.

Voyons la femme.

Son esprit est disponible : elle discerne les intentions profondes de son agresseur, elle voit distinctement les appels et peut facilement anticiper les actions adverses. Sa détermination est inébranlable — comment ne le serait-elle pas devant l'évidence d'une tentative de viol ? Son attitude introduit le doute dans l'esprit de l'homme.

Le bilan des *ki* ressenti par l'un et l'autre s'est sensiblement transformé, voire inversé.

Plusieurs issues sont possibles :

- Malgré ses hésitations l'homme poursuit son action. Vu son état d'esprit, ses saisies et ses coups manquent d'efficacité ; ce qui permet à la femme, bien préparée, de lui infliger la sanction méritée ou de s'échapper aisément si elle préfère cette solution.
- L'agresseur décide de cesser ses persécutions. Peut-être partira-t-il sans demander son reste, mais plus sûrement modifiera-t-il la présentation de la finalité de son geste : « C'était une plaisanterie ! »
- La victime, dont la disponibilité d'esprit lui fait entrevoir les solutions rapidement, offre à son agresseur une porte de sortie. C'est certainement la meilleure solution qui s'offre quand l'agresseur, déstabilisé, n'ose pas s'avouer vaincu. Ce peut être quelques paroles bien choisies ou un geste de mépris accompagné d'un demi-tour et d'un éloignement d'un pas décidé. L'imagination est aux commandes.

Cette situation semble idéalisée en ce qui concerne la victime qui, dans notre exemple, possède toutes les qualités. Cependant dans de nombreux cas d'agression réelle qui m'ont été rapportés, la solution a résidé dans une domination psychologique et une détermination sans faille en dépit d'une préparation qui n'était certainement pas idéale. Le programme de travail que je vous propose ne nécessite donc pas d'être totalement mené à son terme pour offrir une certaine efficacité. Toute acquisition en ce sens rajoutera des cordes à votre arc. À condition de ne rien négliger et de travailler les différents aspects du *ki*, car, si un bon acteur peut facilement se mettre dans la peau d'un samouraï au *ki* puissant, il s'agit d'un simulacre et rien d'autre. En situation réelle, la supercherie risque d'être vite éventée.

Un *ki* puissant naît de la conjonction des capacités techniques, physiques et mentales. Rechercher la maîtrise dans un des trois domaines traditionnels de l'évaluation, *shin*, *ghi* ou *tai* 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 votre priorité.

Un dernier point mérite d'être souligné. Le *ki* n'est pas une chose extérieure à vous. Le *ki* est en vous. Le *ki*, c'est vous. Vous devez le sentir vivre en vous comme vous sentez les battements de votre cœur. Ce *ki*, énergie fondamentale dont vous percevez l'ardeur dans vos entrailles est à l'origine de vos élans, passions, enthousiasmes, ferveurs, toutes dispositions qui vous permettent de balayer la totalité des obstacles que

la vie vous oppose. D'autant plus que, si cela s'avère nécessaire, vous disposez d'une technique qui vous permet de le matérialiser avec efficacité, physiquement et techniquement. Il mérite bien d'être entouré d'un soin jaloux. Cependant, cette attention ne doit pas porter sur le seul aspect énergétique du *ki* mais sur l'ensemble de ses paramètres ; en fait, sur vous dans votre globalité, puisque le *ki* est le fondement de la plénitude de votre existence.

Sans *ki*, vous n'êtes plus qu'un cadavre.

Avec un *ki* moyen, vous êtes dans la moyenne : mouton ou zombie.

Avec un *ki* totalement épanoui, vous vivez réellement.

Choisissez !

Et agissez, car le *ki* est la résultante d'une accumulation foisonnante de conditions préalables dont on ne saurait occulter l'importance. Pour mémoire :

- Un corps souple, fort et sensible où l'énergie circule sans entrave.
- Un esprit débarrassé de ses démons — conditionnements, émotions, croyances et confusions — et toujours disponible.
- Une détermination inébranlable conduite par la philosophie éthique du *budo* : paix, justice, sérénité, humilité, bienveillance, sincérité.
- Une parfaite maîtrise de la technique martiale entretenue par un entraînement régulier.

Rien dans ce programme n'exhale un relent d'ésotérisme ; 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 vous y trompez pas, la tâche est colossale ; une vie entière n'est pas de trop. Toutefois, dans un monde où la plupart des gens cherchent un sens à leur vie, qu'y aurait-il de plus enthousiasmant, de plus motivant, que cette quête de perfection ? Perfection qui n'a rien d'une ascèse, car un *ki* puissant et harmonieux vous confère, vitalité et joie de vivre.

Sakura Sensei