

**Voici quelques réflexions sur l'AIKIDO et le KI qui sont simplement une invitation à la discussion.**

Avec Nicolas, nous avons choisi un thème de stage sans doute un peu délicat, voir « obscur ». Nous vous proposons ici quelques citations et réflexions à ce sujet : l'objectif est de clarifier l'orientation du stage, de mieux vous faire comprendre certains exercices proposés durant le stage ainsi que la logique des cours, et de vous fournir quelques pistes d'approfondissement qu'il vous reviendra de poursuivre par vous-mêmes ensuite si vous y trouvez un intérêt.

### Quelques citations en lien au KI

#### Citations de O'sensei (Livre : « Aikido, Nature et harmonie », M.Saotome)

Extraits d'une conférence de O'Sensei : « Beaucoup de pratiquants de l'Aikido recherchent une énergie presque magique, s'imaginent qu'elle jaillit du bout de leurs doigts et que leurs progrès dépendent d'un développement mystique de leur personnalité. En fait, depuis les temps les plus reculés le terme « KI » a été utilisé comme concept s'étendant aux aspects les plus courants de la vie quotidienne. C'est l'activité de la vie, la substance de l'esprit, la vibration, comme le son et la lumière. [...]. Le mot KI indique un flot d'énergie, une vibration mais il peut aussi décrire un état d'esprit, de santé ou toute l'activité spirituelle. [...]»

Selon Saotome Sensei : « O'Sensei employait le mot « KI » dans de nombreux sens. Pour lui la concentration était le KI. Parfois il s'en servait pour décrire la confiance, la vitalité, souvent la force de l'univers et la fonction de Dieu. Il n'existe pas de définition complète : il faut appréhender la réalité. »

#### Citations de Tamura Shihan (Livres « Aikido » et « Etiquettes et transmission »)

Shomen Uchi « Shomen Uchi est une attaque du tranchant de la main gauche, ou droite, à la limite du front. Pensez que le tranchant de la main est celui d'un véritable sabre. Vous ne faites qu'un avec le Ciel et la Terre, vous faites votre propre *Ki* du *Ki* du Ciel et de la Terre, de cette énergie rassemblée, vous faites un sabre et vous coupez pour séparer le cosmos.

Face à qui attaque de la sorte, il faut prendre le *Ma Ai* exact et répondre avec le sentiment intime et profond d'englober l'adversaire, de ne faire qu'un avec lui, percevoir ses intentions et l'amener à frapper à l'endroit choisi, s'harmoniser à sa respiration, le guider par *irimi*, ou, en s'ouvrant, par *tenkan*.

Alors le cœur stable comme est stable la montagne, le corps souple comme est souple l'eau, vous répondez à l'adversaire.

Par ce travail, l'attaquant et l'attaqué purifient leur corps et leur âme et apprennent à se connaître eux-mêmes, naturellement.

Au niveau du microcosme, c'est la défense du corps, au niveau du macrocosme, c'est la défense du monde. »

Kokyu Ryoku « J'ai déjà effleuré plus haut le kokyu ; dépassons maintenant le stade de la respiration physiologique pour absorber en nous-même l'énergie de l'Univers ; allons plus loin encore et fondons nous en un seul corps avec l'Univers. La force qui en découle est nôtre, sans être nôtre, car en réalité, c'est l'énergie de l'Univers qui surgit dans notre corps. Cette force accumulée dans le seika tanden pour emplir toutes les parties du corps, semblable à l'eau qui jaillit et jamais ne s'arrête, cette force émanant d'un corps et d'un esprit toujours calmes, sereins, détendus pour répondre à la nécessité en tout temps et dans la direction voulue, cette force s'appelle kokyu ryoku.

Cette force, cadeau du ciel ne pourra s'exprimer, ni si votre nuque, vos épaules, vos bras sont inutilement contractés, ni si vous imaginez être fort ou au contraire incapable, ni si vous croyez que cette force ne peut exister. Tous ces déchets, toutes ces impuretés sont autant de barrages sur le passage du Ki. C'est un peu comme un tuyau qui serait pincé, écrasé par un pied ou bouché par de la terre et dont l'eau ne pourrait s'écouler, alors que l'ayant branché sur un robinet, vous vous apprêtez à arroser un jardin.

[...]

Kokyu Ryoku doit donner la vie, chez le pratiquant d'aikido, à un geste aussi simple que lever un bras ou avancer un pied. Une technique d'Aikido exécutée sans l'emploi de Kokyu ryoku, n'est pas une technique d'Aikido, c'est un champagne sans bulles, une bière éventée. »

*« Mettre fin à vos colères, à vos craintes, à vos peurs, vos surprises, vos soucis, vos déséquilibres, vos inquiétudes est l'unification du corps et de l'esprit. Vous pouvez à tous moments et en tous lieux vous livrer à ce genre d'expérience, pratiquer cette harmonie entre votre adversaire et vous-même, dans la vie familiale, dans la société, entre vous-mêmes et vos supérieurs, entre vous-mêmes et vos subordonnés » N. Tamura, Aikido.*

## Notions de KI

Le Ki semble être une notion aux multiples facettes.

On a tendance à la traduire par « énergie » mais, c'est sans doute une traduction très approximative. On peut aussi la traduire par « les souffles » en médecine énergétique, en quelques sortes les « souffles de vie » qui nous animent.

Le Ki possède à la fois une facette physiologique et physique, en ce sens que c'est l'énergie qui anime tout être vivant notamment au plan corporel. En énergétique chinoise, le KI « global » se particularise en Yin/Yang, deux énergies/souffles de caractéristiques complémentaires, puis en douze fonctions énergétiques principales (théorie des cinq éléments) liées au fonctionnement des organes et viscères. Physiologiquement le Ki est directement lié à la respiration.

Le Ki a aussi une facette mentale et psychologique, en ce sens qu'il est directement lié à nos émotions, et donc à nos comportements.

Le Ki a aussi une facette spirituelle car, au-delà des émotions, les asiatiques considèrent également la notion d'esprit. Au plan personnel, le Ki est l'expression de notre esprit. La notion de Ki se réfère par ailleurs au KI universel, qui est l'origine de toute chose, et qui anime toute chose. C'est donc le lien également à ce qu'il y a de plus essentiel et universel dans la Vie.

Basiquement c'est simplement ce qui nous anime en tant qu'être vivant. Cela signifie qu'il n'y a rien de plus naturel, rien d'extraordinaire, juste la vie en nous. Mais c'est déjà extraordinaire et que fait-on d'autre si ce n'est étudier la vie, la vivre en essayant d'en appréhender ses mécanismes, aussi loin que l'on puisse. Basiquement c'est donc l'expression de nous, c'est ce qui nous anime, ce qui anime nos gestes, nos décisions, nos comportements autant que notre puissance physique. C'est cette énergie qui est à la base de notre relation avec le monde, c'est-à-dire à la base de la manière dont on va se comporter en tout moment face notre environnement : sur un tatami quand on pratique, mais aussi et surtout dans le reste de la vie quotidienne.

## Trois foyers

L'énergétique chinoise donne également de l'importance à la notion de TANDEN. On distingue trois foyers (tanden) particulièrement importants pour le fonctionnement de l'être humain. Ils ont une correspondance avec les chakras de l'énergétique indienne.

Tamura Senseï nous expliquait que « Tan » désigne notamment le plomb, considéré comme un métal précieux. Cela évoque le métal rougit par la chaleur, et qui porte un potentiel important. Ce métal peut à la fois être un poison et se révéler bénéfique. Cela évoque la possibilité de transformer le plomb en quelque chose de précieux.

Le foyer inférieur nommé « kikai tanden » est considéré comme la source de KI dans le corps. Il correspond à un chakra situé sous le nombril ; il correspond au positionnement du centre de gravité du corps ; c'est le foyer des kototama pour ceux qui le pratique.

Le foyer médian est en correspondance avec nos aspects émotionnels.

Le foyer supérieur est en lien avec les aspects spirituels.

Tamura Senseï soulignait qu'un point essentiel de l'Aikido est de développer l'alignement des trois foyers.

## Mécanismes liés au KI

Pour les orientaux l'approche du KI est directement liée à une recherche très profonde de relâchement. Pour Mémoire Koichi Tohei qui a souhaité approfondir les enseignements sur le KI met simplement en exergue les points clés suivants :

- L'esprit meut le corps
- Se concentrer sur un point (le kikai tanden)
- Se détendre complètement
- Garder le poids en dessous
- Étendre le KI

Tout est donc très simple !.....Mais quel travail pour expérimenter cette simplicité !

L'importance de la préparation en Aikido (Jumbi Dosa) :

« C'est une méthode qui vise à forger le corps et l'esprit en développant la stabilité du mental par la concentration sur la respiration (Kokyu Ryoku), sur le rayonnement du Ki, la circulation de l'énergie interne (Ki non nagare), sur l'attitude (Shisei), sur les positions du corps qui forment la base dans l'exécution des techniques. » (Livre C. Page, « La préparation en Aikido »)

Des aspects qui me semblent intéressants à développer :

- Développer sa perception du KI
- Sans partenaire, développer un placement et une circulation internes corrects du KI (Lien au shisei, respiration, décontraction, exercices de marche, exercices de suburi...)
- Avec partenaire, développer une bonne utilisation du KI dans la dynamique des techniques (Centre/Axe/décontraction, ne jamais rompre la circulation du KI, Extension du KI, etc...)
- Possibilité de renforcer le KI par des exercices spécifiques (plus que renforcer, il s'agit sans doute de le laisser circuler pleinement).