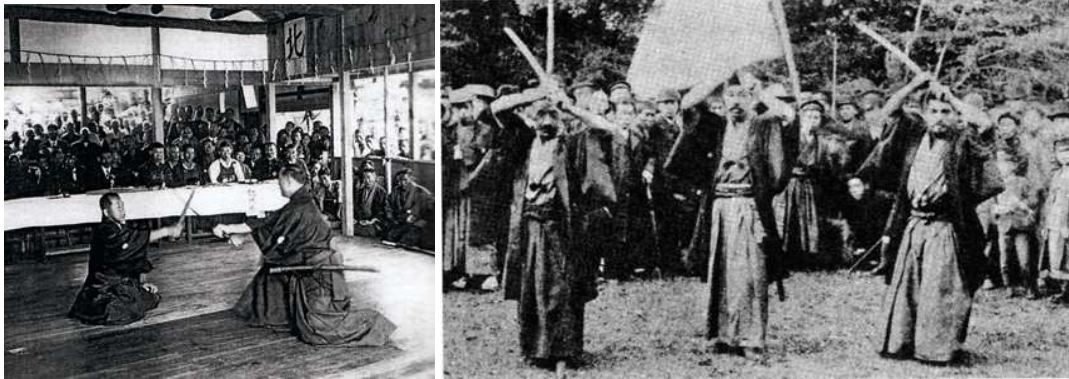


# IAIDO

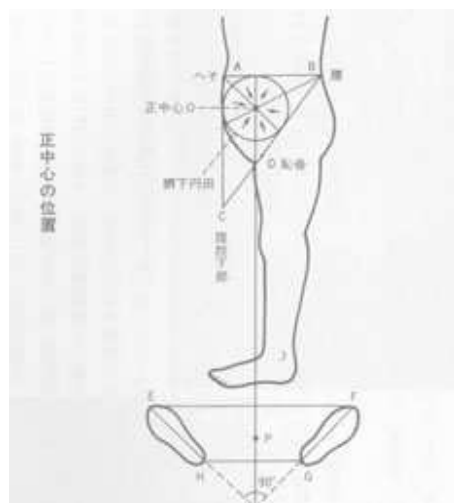


## LE KI, LE SEIKA TANDEN OU HARA , LE CENTRE DES ENERGIES

Le **Ki** (En japonais), est un mot qui a pour traduction "Vapeur", "Exhalaison", "Fluide", "Influx", "Energie", le terme le mieux adapté étant "Les souffles". Il s'agit d'un concept essentiel de la culture asiatique.

Dans cette approche spirituelle, le **Ki** englobe tout l'univers et relie les êtres entre eux, dans un organisme vivant, il circule à l'intérieur du corps par des méridiens qui se recoupent tous dans le "Centre des énergies" appelé "Champ du cinabre", **Seika tanden au Japon**. Il est donc présent dans toutes les manifestations de la nature.

Le concept de **Ki** n'a pas d'équivalent précis en Occident . On peut toutefois noter de nombreux liens de convergence avec la notion grecque de **pneuma** (Ayant pour traduction "Souffle "), et dans la même optique avec la notion d'esprit , en latin "**Spiritus**" (Dérivé de spirale = souffler) qui signifie souffle , vent.



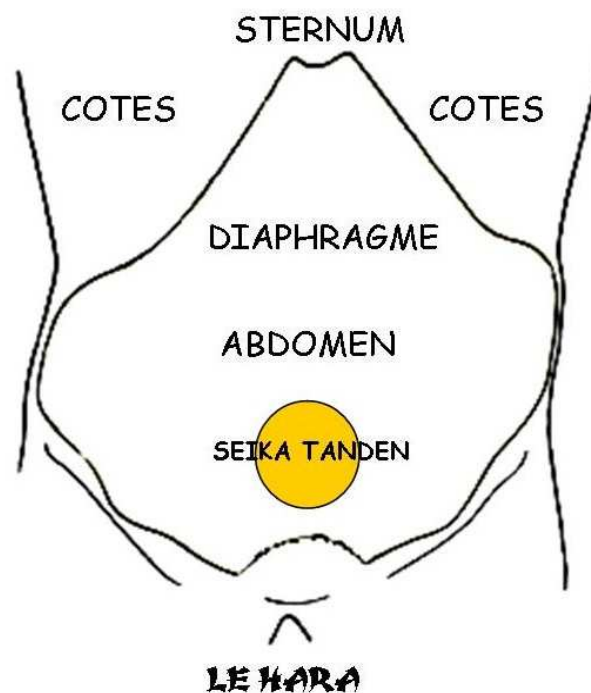
## Le "Ki" dans le "Seika tanden" (Hara)

**Pour désigner le "Ki" , on utilise parfois l'expression "Souffle-énergie" (Kokyu-ryokyu).**

Dans le Iaido, lorsque l'on coupe ou lorsque qu'un coup est porté (Atemi en japonais), c'est le Ki du frappeur qui est transmis à l'adversaire et provoque la blessure, à ce titre, l'important est plus d'atteindre un point vital (Rencontre de méridiens) que de mettre de la puissance physique. Le Ki est concentré à l'extrémité du sabre et provoque la coupe. La concentration du Ki dans le Seika tanden est un des éléments fondamentaux des Budo : les hanches sont la liaison entre le haut du corps (Qui manipule les armes) et le bas du corps (La stabilité). D'un point de vue symbolique, le Seika tanden réalise la liaison entre "Le ciel et la terre" (Tenchi), notion que l'on peut traduire par unification entre l'intention (Le ciel, la pensée) et l'énergie (La terre). On peut par exemple y voir la métaphore d'un arbre qui puise sa nourriture dans la terre pour tendre vers le ciel.

Le Ki reliant les êtres, relie également les deux adversaires :

La notion de vigilance, le Zanshin que l'on retrouve dans tous les arts martiaux japonais, s'appuie aussi sur le concept de Ki. À travers le Ki, on peut "Sentir" l'intention de l'ennemi, ce qui permet de riposter plus efficacement, voire d'agir avant que l'adversaire ait pu lui-même agir. On utilise également le terme sen pour désigner cette action simultanée (Sensen no sen : attaque anticipant l'action adverse, Go no sen : riposte anticipant l'action, Sen no sen : attaque simultanée).



Le centre des énergies "**Hara**" ou "**Seika tanden**" ou "**Seika-no-itten**" (Point unique), point d'intersection de tous les méridiens, est donc le "carrefour" du **Ki** . Il se situe dans le ventre, à deux largeurs de doigt (Environ 3 cm) sous le nombril. Ce point unique est le centre d'équilibre du **Ki** , c'est à dire de toute l'énergie vitale du corps. Sans la compréhension et la sensation de ce point, le Iaido et son efficacité (Coupes, placements, etc..) reste une énigme. La maîtrise du Hara se traduit souvent à tort par le ventre. Le centre

de gravité doit toujours se situer au plus bas. Ce point est le lieu géométrique, spirituel et psychique où les lois de l'esprit et du corps se conjuguent.

Sa connaissance seule permet la coordination mentale et physique. Sans cette coordination, toute puissance est momentanée et illusoire.

**Dans le Iaido, en position Iai-goshi (Au sol), toutes les forces sont centralisées dans le ventre et on remarquera que la sortie du sabre se fait juste au niveau du Seika tanden. Comme si la lame du sabre jaillissait de sa saya à l'instar du "Ki" de notre corps physique.**

Ce point est un symbole fort dans cette croyance. On peut remarquer que :

Lorsqu'une personne respire, c'est son ventre qui se gonfle et se dégonfle (Les poumons s'étendent vers le bas en poussant le diaphragme et les viscères à l'inspiration), on peut le constater en regardant une personne dormir.

Le centre de gravité du corps humain se situe vers cet endroit.

La mère porte le fœtus dans son ventre.

La coïncidence de ces phénomènes explique l'importance qu'ont pu accorder les japonais à ce point précis du corps. La manifestation la plus dramatique de l'importance de ce point est sans doute le Seppuku (Suicide rituel japonais), qui consiste à s'ouvrir le ventre avec un Tanto (Couteau - sabre).

## **LES POINTS VITAUX : Quelques bases simples sur le système énergétique**

Avant de vous parler de l'art martial et de point vitaux, il vous faut connaître quelques petites bases. Comment est constitué le support de cette pratique martiale ?

Autre l'attaque directe du corps physique, nous pouvons aussi agir sur le corps énergétique pour affaiblir notre adversaire.

Ci-dessous, je vais détailler très légèrement les éléments qui nous intéressent le plus dans cette pratique.

### **le vaisseau conception :**

Il part d'un point qui se trouve juste en dessous de notre lèvre inférieure à un autre point qui se situe entre les parties génitales et l'anus, tout en passant le long du buste. Le Qi (Chi) y circule du bas vers le haut. Tout au long de ce vaisseau se trouvent 24 points d'acupuncture.

### **le vaisseau gouverneur :**

il fait partie des 8 vaisseaux extraordinaires. Il relie le même point situé entre les parties génitales et l'anus à un autre point situé à l'intérieur de la lèvre supérieure, tout en passant le long de la colonne vertébrale, la nuque et la tête. Tout au long de ce vaisseau se trouvent 28 points d'acupuncture.

### **les 3 centres énergétiques (Tan Tien) :**

- Le Tan Tien inférieur (Ou Hara en japonais) : il se trouve à trois doigts en dessous du nombril. Il stocke le Ki originel (Ancestral). On utilise souvent ce centre dans les arts martiaux, pour y concentrer l'énergie et la ressortir au moment de la frappe ou de l'effort.
- le Tan Tien médian : il se trouve au niveau du coeur et des poumons. C'est ici qu'est stocké le Qi provenant de l'air et des aliments que nous ingérons. C'est l'énergie de l'Homme.
- le Tan Tien supérieur : il se trouve au niveau de la tête. C'est le réservoir du Ki du mental et du Yi (L'intention).

## **les 12 méridiens primaires :**

Il y a 6 méridiens Yin et 6 Yang, dont 6 aboutissent à la main et 6 autres au pied. Tout au long de ces méridiens se trouvent une multitude de points d'acupuncture, utilisables dans les arts martiaux et dans le soin :

- 3 méridiens Yin passent par l'intérieur du bras : poumons (P), maître du coeur (MC), coeur (C)
- 3 méridiens Yang passent par l'extérieur du bras : intestin grêle (IG), triple réchauffeur (TR) et gros intestin (GI)
- 3 méridiens Yin passent entre autre par l'intérieur de la jambe : rein (Rn), foie (F), rate (Rt)
- 3 méridiens Yang passent entre autre par l'extérieur de la jambe : estomac (E), vessie (V), vésicule biliaire (Vb)

Bien entendu ce n'est qu'une infime partie des lignes et points énergétiques. Il existe entre autre d'autres notions basées sur : les organes, les huit vaisseaux merveilleux, les vaisseaux de connexion, le vaisseau d'assaut, le vaisseau ceinture, les vaisseaux Yin et Yang de liaison, les vaisseaux Yin et Yang de talon, les 14 méridiens majeurs et plus de 2000 points d'acupuncture.