

## L'écoute/activation du Ki/Qi: la dimension qualitative (juin 2012/2013)

### Intro :

Y a-t-il un vrai bénéfice à faire se croiser les grands systèmes d'exercices les styles, chinois, japonais, et autres sans en retirer mieux que des petits trucs disparates ? A mon avis, derrière les méthodes, les procédés, peuvent se discerner des principes comme autant de points d'appui pour notre pratique interne.

Voici donc 5 mini ateliers inspirés par les arts martiaux internes chinois, l'haptonomie, le ninjutsu, et le Systema et autres méthodes d'inspiration "magnétiques" pour améliorer l'écoute/activation du Ki.

### 1er point d'appui : la structure.

Pour augmenter notre qualité d'écoute et d'activation du Ki, une condition que l'on néglige parfois est d'élever le niveau de circulation du Ki en nous. Nous disposons du do-in, des étirements Makho-ho et d'exercices de Qigong. Ce sont des préalables ou des adjuvants, mais ce que j'ai appris dans les arts internes avec un maître de Shanghai, c'est que l'alignement correct de la structure conditionne la mise en circulation de l'énergie.

Deux outils : le **repérage spatial** et le **travail de l'intention**.

**Test 1** la posture debout, points de repères, bouger les points, (un point ça voyage, ex. pied !) solidité, directions dans l'espace : les 4 forces, leur ordre d'application (haut, bas, arrière, avant). Dans les arts martiaux, les grands principes vont de "tu ne tueras point" à "frapper toujours le premier"... bof ! mais on parle en anglais de guiding principles, ce qui montre que l'on ne se situe pas dans la haute sphère de l'éthique, mais dans l'articulation vivante entre l'Être et ses mutations, ou plus simplement dit que les actions découlent de la qualité des dispositifs de perception/réflexion/activation.

**Test 2** à genoux ou assis, prise en main.

### 2e point d'appui : la perception globale (hapto) et la vision intérieure (osthéo). Visualisation, mobilisation.

**Test 1** allongé : toucher affectivo-confirmant formulé par Franz Veldman, une voie royale pour la préparation et l'accouchement lui-même, le contraire d'attraper quelqu'un par le bras ou l'épaule : on s'adresse à la personne dans toutes ses dimensions. Repérage de l'axe central (bercement) position latérale d'origine transposée à la "fente" du shiatsu (leviers = genoux). Repérage de la base (enroulement du sacrum).

**Test 2** : nous avons pu découvrir la notion de l'observation de l'aura personnelle, la possibilité d'"écouter" la respiration des tissus interstitiels crâniens, lors du mouvement crânio-sacré, une base de l'ostéopathie crânienne. Or avec un peu d'intention (pas trop) "écouter, c'est amplifier" (un peu comme parfois dans la prise des pouls chinois, phénomène alors involontaire voire gênant). Si l'on connaît le mouvement idéal d'un os, on peut le visualiser, en superposant comme un calque, et induire la modification souhaitée. Cela peut valoir en fonction du mode de perception pour des qualités comme la densité, la lourdeur, la luminosité... de la même façon que par le toucher, nous sommes plus ou moins sensibles aux contrastes chaud/froid, dur/mou, électrique/basique.

exemple : ouverture en bascule de l'os temporal autour de l'axe de l'oreille. Conclusion, plus précise est la connaissance anatomique, plus efficace la technique de visualisation.

### 3e point d'appui : l'application de la force, varier les modes d'action en shiatsu

**test 1** c'est quoi la force ? connecter les deux mains pour se dégager (psoma, Kono sensei)... au moins deux modalités sont possibles sans utiliser la force musculaire, mobiliser la structure entière du corps en se concentrant sur sa géométrie (s'appuyer par exemple sur le triangle) ou unifier par l'intention aussi le point de tension avec le point d'activation (ailleurs dans le corps) à essayer...

**Test 2** L'ami mollet : ligne estomac entre 36E et point source cheville, l'écoute révèle un stockage, gros lâchers émotionnels... donc "écouter" Ou "manœuvrer", principe de réflexo plantaire, ouvrir pour accéder = étirer un segment, voire le vriller. Par exemple autour de la malléole,

**Test 3** engager plusieurs doigts sur plusieurs points cibles, les poser puis activer par la rotation (mouvement analogue au massage/déroutillage de l'omoplate dans notre enchaînement) de même, la gravité de la situation l'exige, s'aider du poids en laissant tomber le membre et donc le point sur le doigt (ligne vessie), il s'ouvre.

**Test 4** mobiliser le centre ! le mien et le sien, l'écoute/activation se produit, se réalise de structure à structure (logique du massage thai?). Limiter le geste (son amplitude) peut paradoxalement intensifier sa portée vers le centre et les centres à activer. Exemple : les coudes dans une telle configuration.

### 4e point d'appui : les micro-rotations des automassages des mains (Kuji-kiri).

l'écoute/activation par micro-rotations des doigts est désormais intégrée à mon enchaînement shiatsu : Les neufs exercices de mains secrets passés de l'Inde tantrique aux espions du Japon médiéval, les ninjas, permettent de formaliser cette exploration.

Ces **mudras** sont sensés équilibrer les méridiens par automassage, étirant nerfs, muscles et tendons. Cela entraîne à ressentir les forces et les faiblesses de ses articulations : une main joue l'agresseur, l'autre le défenseur, Yin/yang ! On peut aussi les appliquer en soin sur autrui en lui *prêtant main forte* !

Principes généraux : les épaules, le cou et les avant-bras sont relâchés.

**test 1** : sur chaque doigt, poser le pouce de l'autre main sur l'extrémité, puis refermer les 4 autres et masser.

**test 2** : entrecroiser, masser la base des doigts, alterner écoute et activité, rotations, les paumes peuvent s'entrechoquer. Puis décaler l'entrecroisement.

**test 3** : entrecroiser au niveau de la première phalange, les doigts à l'intérieur forment une cloche. (pouce = force du cercle, base d'un autre mudra)

**test 4** : comme dans "pierre, feuille, ciseaux" : posture de méditation main gauche à plat sur paume droite. mais variation étirement avec levier du pouce.

**test 5** : à nouveau, entrecroiser comme préparation à un mudra plus complexe, mais s'attarder sur la sensation de stimulation des différentes phalanges (pressions, glissements et rotations).

### 5e point d'appui : une rampe de lancement - trances et magnétisme !

D'abord, je crois qu'il faut décoloniser la pensée en faisant un petit voyage temporel :

Le propagateur du **magnétisme humain** avant la Révolution française, a été discrédité par une commission scientifique réunie par Louis XVI; mais pas à l'unanimité, l'une des sommités concluant qu'on "ne pouvait écarter l'influence de l'humain sur l'humain"... Devenu pour la postérité l'archétype du charlatan, les recherches sur le magnétisme n'en continuèrent pas moins, menées par des hommes des Lumières, à peu près jusqu'au milieu du 19e siècle. Des controverses se développèrent quant à la teneur purement physique (thèse de **Mesmer** lui-même) du fluide, à son aspect imaginaire (mystique) ou à l'ascendant sur le sujet (psychologique).

A mesure que le magnétisme minéral et terrestre était mieux connu, mesuré par les physiciens, le sommeil magnétique ou la transe idoïne, laisseront la place au **sommeil ou à la transe "hypnotiques"** : sujets toujours aussi sensibles puisqu'il est souvent question de guérisons "miraculeuses", parmi d'autres talents extralucides, prédictions, connaissances "impossibles", prédictions, etc. (au XXe siècle, les explorateurs du LSD, puis du peyotl et autres ayahuasca, puis plus largement du transpersonnel, redécouvriront ces facultés endormies ou latentes). L'apprentissage, c'est aussi la réceptivité, cf balancement/bercement spontanés des stagiaires/apprenants, ou dans culture juive, mémorisation et précocité étonnantes !

Le fin mot, pour rationaliser ce continent obscur de l'**inconscient**, sera la cure analytique, enfant de l'hypnotisme médical. Or selon le mot d'un psychanalyste, par moi récemment dérangé en séance (mea culpa) *ce qui s'y passe ne tient pas du tout du verbal* (cf les séances silencieuses pendant des mois) mais de la mise en présence de deux humains avec le support d'un dispositif, on peut dire d'un rituel. Je peux témoigner d'avoir perçu une qualité d'atmosphère, me tenant sur le seuil, que j'aurais identifié en d'autres lieux avec celle d'un soin énergétique.

Il semble bien que l'activation énergétique s'accompagne peu ou prou d'un état modifié de conscience que le bon sens commanderait sans doute de voir dans ce qui le fonde : transe musicale, chamanique, magnétique, hypnotique... de semblables manifestations du Ki ! La MTC et le shiatsu en n'établissant pas d'opposition entre corps et esprit mais en identifiant des qualités d'énergie et des liens différents, s'autorisent à FAIRE ET LAISSER DIRE.

Pour une pensée pessimiste, la multiplicité des cartographies énergétiques prouve leur invalidité "scientifique", mais l'empirisme de maîtres énergéticiens russes (comme les créateurs du **Qigong sibérien**) montre que l'attention focalisée crée des points, zones ou trajets temporaires. Façon toute différente de dire que "c'est dans la tête, tout ça". Ayant eu mon compte de torsions, extensions en tous sens parfois à tort et à travers... j'ai été

stupéfié de la richesse des **activations** que ce postulat autorise :

**test 1** décontraction de la langue, propagation du relâchement vers le haut et le bas, distinguo yin/yang doigts puis lèvres.

Seitai/ shiatsu un même but : l'autonomie

moyen : système nerveux parasympathique, système nerveux autonome (cf système extra pyramidal inconscient)

Le **seitai** (整体?) a été mis au point par **Haruchika Noguchi** (1911-1976) au Japon. Le terme signifie « corps positionné avec justesse ». (ma première découverte d'art énergétique avec le groupe d'Aïkido de Gérard Blaise et Peter Shapiro)

- wikipedia : La technique du *seitai* repose sur le postulat que le corps a une capacité naturelle à se soigner, se reconstruire ou se corriger de façon à assurer un maximum de confort et de bien-être. À l'inverse, le corps perdrait cette capacité à se reconstituer lorsqu'il serait mal utilisé ou qu'il s'insensibiliserait. Les principes du *seitai* ont pour objectif de restaurer cette sensibilité et ses capacités d'auto-guérison.

valeur : confiance dans la vie, dans le Ki !

**test 2** spirale et claques (à tenter...)

**Conclusion** : au long de ces petites explorations, nous avons bien sûr croisé le couple d'opposés Kyo/jitsu (activer/disperser), que peuvent symboliser point et cercle, mais aussi la spirale, forte image de l'énergie. Mais si cette énergie coule comme l'eau, il manque peut-être à ces principes géométriques (variantes du cercle) le carré (la terre ?) et le triangle (le feu ?). Ce qui m'amène à vous proposer de réexplorer ces cinq modestes pistes en compagnie des cinq éléments ! point à la ligne ? (métal tranchant l'arbre à palabres...)

Que nenni, après cet impétueux survol d'une telle forêt de questions ponctuée de rares clairières d'expérimentation, mes pistes pour 2013 seront : vibrations, fréquences et résonances, à bon entendeur...

#### **sources**

A - du web martial, je retiens deux trésors exposant les fondements du mouvement et de ses supports traditionnels/culturels pour défricher le spirituel, le soin, l'art, l'utopie...

Le blog de la Pratique sauvage (Erwan Cloarec, élève d'Allen Pittman)

Le blog de Fanfan (école PSOMA, que j'étudie)

B - Je remarque (cela n'engage que moi), que l'haptonomie se cherche, ayant fait ses preuves en obstétrique mais trop repliée sur elle-même comme organisation, elle se trouve aussi en opposition frontale avec la logique déshumanisante du système... De même, les ostéopathes qui ont conquis leur place au soleil, peineront à jouer la dérèglementation, même en appelant de leurs vœux un nouveau reboutage dans le peuple. une bonne présentation de l'osthéo crânienne : <http://osteopathie.delepouille.com/osteopathie-crânienne> ; encore plus complet : <http://www.gremmo.net/page18.html>

C - Désolé, chers stagiaires de la MdTajji, le 3e point d'appui est le plus spécifique au shiatsu donc le plus ramassé et abscons, mais il s'adressait directement à mes condisciples...

D - Prenez-vous en main, seul(e) ou entre ami(e)s, sur Youtube :

"Nine cutine fingers of Ninjutsu", en anglais mais donne une bonne idée du rythme des exercices.

[http://www.youtube.com/watch?v=eWWMfIRdOo24&feature=results\\_video&playnext=1&list=PLC6E3E7994195D23D](http://www.youtube.com/watch?v=eWWMfIRdOo24&feature=results_video&playnext=1&list=PLC6E3E7994195D23D)

E - L'article de Wikipédia sur le magnétisme humain est une mine !

Pour le Sei-tai, deux ressources sur le Net :

<http://www.seitai.de/Seitai-francais>,

<http://www.centreduseitai.com/7.html> (moins exhaustif, présentant une autre approche...)

et les ouvrages de Tsuda Sensei, disciple du fondateur Noguchi et de O Sensei Ueshiba, créateur de l'aïkido, qui a répandu ces deux disciplines au sein de l'École de la Respiration à Paris.

Le site du Qi Gong sibérien (FIAS) est très complet.