

Le Centre, au cœur du ventre

A chaque numéro, une nouvelle réflexion sur les méthodes d'enseignement des disciplines/arts corporels et énergétiques. Une rubrique qui s'adresse aux pratiquants et aux enseignants.

par Georges Saby

Le Centre, ce mot usuel nous rappelle à l'unité, à un lieu où tout converge et repart. Dans la pratique de la plupart des disciplines orientales traditionnelles, il est proposé de trouver en nous-même cette référence: le Centre, carrefour d'échange ou source primordiale au sein de notre monde intérieur intime. En premier, il se révèle centre corporel, près du centre de gravité du corps, au milieu du ventre; en second s'associe, s'ajoute ou se fusionne en ce lieu physique, un centre sensitif, psychologique ou spirituel.

L'Orient, les voies du Centre

Un petit rappel sur la Chine et le Japon remémorera à ceux qui l'ignorent ou à ceux qui l'avaient oublié que le Centre est du lot banal et quotidien pour les Anciens de ces deux pays. Au Japon, l'être en plénitude s'exprime par le Hara ou «ventre». L'idéal de la méditation Zen japonaise repose sur le Hara, sur le centre dans le ventre. Un Japonais parle du ventre, use d'une voix profonde et pour lui l'homme vrai se meut autour de son Hara, centre de sa vie individuelle, lieu de résidence de son âme oserai-je dire. En Chine, que l'on pratique les arts martiaux, la danse, le chant ou la calligraphie, le geste s'articule sur la notion de Dan Tian, zone située sous le nombril. Dans les arts, il est en mouvement permanent et continu pour soutenir même le plus infime des gestes. Cette communauté de «savoir-être» entre Japon et Chine, religieux, artistes et artistes martiaux se relie au ventre, au Hara, au Dan Tian de manière grossière ou vulgarisée, et au point *Qihai* lorsqu'on affine.

Qihai, l'océan d'énergie

On cite souvent le point *Qihai* comme centre de l'être, point d'acupuncture qu'on pourrait nommer en français, «Océan d'énergie», et situé un peu sous le nombril, comme siège du Centre. Le point *Qihai* se situe selon la morphologie de 3 à 5 cm sous le nombril, et 2 à 3 cm à l'intérieur du ventre. Un exercice commun prépare à la reconnaissance en soi de ce centre dans le ventre ainsi que de la possibilité de l'utiliser pour rendre notre vie pleine, riche et harmonieuse. Il s'agit tout simplement de méditer sur le point *Qihai*, d'y focaliser notre attention, qu'on soit assis, debout ou couché. L'utilisation de notre pensée s'effectue en plusieurs étapes:

*Le lien avec
son Centre offre
des possibilités
uniques que seuls
les aventuriers
de l'intérieur
explorent.*

- 1) S'installer assis ou debout de manière très stable de sorte à favoriser la relaxation;
- 2) La colonne vertébrale sera érigée ou allongée;
- 3) Le corps souple et détendu au maximum s'abandonne à la pesanteur quelle que soit la posture;
- 4) On recherche la sensation physique de la zone du point *Qihai*;
- 5) On maintient calmement la pensée sur le point *Qihai*, en essayant de ne pas diverger, de ne pas penser à autre chose. Lors d'une dispersion de l'attention, on revient rapidement à la concentration;

6) On fusionne volontairement notre pensée et la sensation du point *Qihai* en imaginant au départ qu'ils ne font qu'un;

7) Plus on fusionne notre ego, notre moi, avec le point *Qihai* —c'est une phase où nous nous sentons diminuer —plus autre chose grandit.

La pratique régulière de ce type de concentration permet de se constituer un ventre fort, tonique, et d'accéder au pouvoir de ce centre qui développe courage, détermination, force souple et calme intérieur. Lorsque cette expérience nous devient commune au point de l'intégrer à notre vie quotidienne, on peut prendre conscience de ce qui affecte la force de ce point dans notre ventre. Si nous acceptons de ne pas être respecté intimement dans une circonstance quelconque de la vie quotidienne, cela induit une diminution de plénitude de ce point. Si nous sommes perturbés émotionnellement aussi. Lorsque nous sommes malades, il est vide, et inversement, lorsqu'il est vide trop souvent, nous finissons par tomber malade. Lorsqu'on le remplit régulièrement, on se sent plein d'énergie et on affronte facilement les aléas de la vie.

La pratique des disciplines traditionnelles d'Asie nous amène un jour ou l'autre à la pratique d'un exercice de conditionnement de notre ventre/hara/tantian, tels que celui décrit ci-dessus qui est le plus fréquemment utilisé. Certains disent LE Centre, d'autres ne le considèrent pas comme le seul centre du corps ou de l'être humain. En Inde, il ne correspond d'ailleurs qu'à un des chakras parmi d'autres, et en Chine d'autres Dan tian sont considérés

Le Centre, l'anti cerveau-roi

Pour nombre d'entre nous le processus de création de notre conditionnement vers notre centre par l'étude d'exercices orientaux (appelé aussi arc réflexe en Qigong),



Cours hebdomadaires à Paris Stages à Paris & en province

se conjugue avec un déconditionnement en miroir de notre centre privilégié d'occidental: le cerveau-roi induisant le cérébro-centrisme. Le cérébro-centrisme correspond à un conditionnement axé sur le cerveau, réceptacle de la logique, de la mémoire et du savoir intellectuel, comme centre décisionnel ultime. Ce cerveau-roi constitue une croyance sociale, comme nombre de vérités dites scientifiques sur l'homme (nous n'avons pas toujours conscience que la science dans certaines de ces affirmations conditionne une croyance). Ainsi, de nombreuses découvertes scientifiques battant en brèche l'omnipotence du cerveau-roi sont occultées. Savez-vous qu'il y a une infinité de cellules nerveuses dans les intestins, et qui décident elles aussi? Que le cerveau pense en accord avec des microcontractions musculaires de tous ou de certains muscles du corps? Et que les émotions impliquant des actions sensibles des viscères en interrelation avec le système nerveux, influent sur notre décisionnel? Ce cérébro-centrisme déséquilibre l'être humain vers le haut c'est pourquoi nombre de personnes recherchent très naturellement un équilibre à travers diverses activités de voix ou corporelles, qu'elles soient occidentales ou orientales, car en majorité celles-ci reviennent au ventre, ou au cœur, comme base et point d'appui à la construction du savoir faire technique. De partout sur cette terre, on chante avec le ventre, on y met son cœur. Dans le théâtre, par-delà les cultures, on utilise souvent le ventre, qui porte alors avec force l'émotion. Mais il est des plus caractéristique et des plus typique de la culture traditionnelle orientale de s'appuyer sur le ventre pour construire toute pratique.

La tâche de l'enseignant

L'enseignant avisé, usant de multiples méthodes, amènera d'une manière ou d'une autre l'étudiant à l'éveil de l'importance de son ventre ou du point Qihai.

L'expérience aidant, le pratiquant de longue date verra s'ouvrir à lui des portes intérieures inexplorées. A ce moment il entrera dans son énergie intime et personnelle d'une manière inhabituelle, inattendue, surprenante. Ce qu'on appelle intuition, instinct en action ou en sensation, et que la science ne saurait décrire puisque cela ne participe pas des phénomènes répétables, surgit alors de l'expérience pratique. Le lien avec ce point d'acupuncture océan d'énergie, source d'une expression ou d'une réalisation puissante, offre alors des possibilités uniques que n'explorent que les aventuriers de l'intérieur. Certains pour développer plus avant cette puissance interne, autant qualitative que quantitative, usent d'un lien entre le point Qihai et le point Mingmen situé à même hauteur devant les vertèbres lombaires, à l'intérieur du corps. Mingmen: c'est la porte de la destinée, et le point de jaillissement dans le corps de l'énergie héréditaire ancestrale. Pour nous relier à la rubrique du trimestre précédent (cf. GTao n° 32), j'utilise la concentration au point Qihai comme une des modalités techniques de l'accès à la spontanéité dans la pratique des arts corporels chinois, avec mes élèves les plus anciens, et cela marche très bien. Avec les débutants, par contre, je n'ai pas de méthode stricte pour faire passer le message, il faut laisser du temps, de cœur à cœur, de ventre à ventre. —■

LES FORMATIONS

QI GONG - NEI GONG

Approfondissement de votre pratique et de vos connaissances en énergétique chinoise
Préparation au professorat et au diplôme fédéral (FEQGAE)
Pédagogie, analyse du mouvement, anatomies fonctionnelle et symbolique liées à la pratique du QI GONG

**QI GONG
DES ENFANTS**
Préparation à l'enseignement du QI GONG pour les enfants
S'adresse à tous les professionnels de l'enfance qui cherchent de nouvelles voies pour enrichir leur pratique.

TAI JI QUAN - BA GUA ZHANG - XING YI QUAN
Au-delà des styles et des particularismes, comprendre l'essence des arts martiaux internes chinois - Préparation aux diplômes techniques et d'enseignement de ces disciplines.

Le pas de Pégase - 90, rue La Fayette 75009 Paris
Tél/Fax 01 40 22 07 05 - contact@lepasdepegase.com
site: lepasdepegase.com - 06 62 16 56 79 - 06 61 16 37 33

LES FORMATEURS

LAURENCE CORTADELLAS
Professeur de QI GONG
Diplômée de la FAEQG
Fondatrice des cycles
"QI GONG pour enfants"

JEAN-MICHEL CHOMET
Professeur d'arts martiaux internes chinois et de QI GONG, diplômé d'état
Directeur technique de la fédération de QI GONG (FAEQG)

NICOLAS IVANOVITCH
Professeur d'arts martiaux internes chinois, diplômé d'état
Responsable européen d'"Essence of Change"

BRUNO REPETTO
Acupuncteur-ostéopathe
Auteur du livre
"Bienheureuse maladie"
éd. Dervy