

L'univers du

Ki

Puisque le *ki* est partout, en tout, difficile de dresser la liste de ses manifestations et de ses applications. Entrouvrez, l'espace d'un article, les portes du *ki*, et découvrez son rôle primordial dans les disciplines artistiques traditionnelles japonaises.

par Ailing Kuang



crédit photo : D. R.

Ki en japonais et *qi* en chinois désignent une même réalité — au demeurant l'idéogramme est le même —.

Tout est Ki

Le *ki* est partout et en tout. Il n'existe aucune différence selon les latitudes. Seuls la compréhension et le ressenti que nous en avons changent, car cette réalité prend alors une connotation culturelle et dépend de la personnalité

d'un peuple. Cette dimension essentielle demeure néanmoins encore étrangère et peu perceptible à l'esprit occidental; retournons par la pensée et l'imaginaire en Extrême-Orient, où nous pourrions vivre autrement la réalité du *ki*...

La première découverte du *ki* et la plus aisée est d'aller dans la nature, loin des hommes et de leurs constructions : la pureté des cimes, le chant de l'eau, la douceur de la brise vous feront ressentir ce qu'est le *ki*. Il est

autour de vous, il est en vous, tout est *ki*, vous êtes *ki*.

Le *Ki* : souffle-énergie

Ki est "souffle-énergie". Mais qu'est-ce que cette énergie, mot si vaste que des centaines d'ouvrages ne pourraient en contenir tous les tenants et aboutissants. Pour une piste plus précise, revenons à l'étymologie : "énergie" signifie "qui contient l'action en puissance". Cette action potentielle contient en elle : tout ce qui peut nous aider à naître, grandir et nous régénérer; et surtout, tout ce qui nous permet de fonctionner.

Le *ki* est le moteur de la vie, de toute manifestation. La forme de l'idéogramme est pleine d'enseignement : il se décompose en deux signes, la partie inférieure représente un épi qui libère ses grains sous le battage, mais à l'origine, ce graphisme nous renvoie au pictogramme en forme d'une croix et des quatre directions intermédiaires (pictogramme n° 1). Il exprime la force créatrice, fécondante de la Terre, selon un ordre horizontal. La partie supérieure de l'idéogramme a pour signification la vapeur (pictogramme n° 2). Elle évoque la part immatérielle de l'énergie, l'animation subtile de la manifestation. Cette fluidité impalpable représente l'influx du ciel. Remarquez les trois petits traits horizontaux de l'idéogramme, ils sont là pour nous rappeler la triade : ciel-homme-terre, et selon la conception métaphysique de l'Asie, l'homme est intermédiaire entre ciel et sol. Il est récepteur du *ki* du ciel comme du *ki* de la terre. Devenu médiateur, il harmonise les potentialités terrestres et célestes. Nous comprenons aisément que nous sommes informés par l'énergie sous une forme concrète et sous une forme subtile.

Le *ki* à l'intérieur de l'homme

Nous distinguons les énergies qui conduisent à la création de la forme. Pour nous, les hommes, elles empruntent le canal que nous appelons "énergie héréditaire". Lorsque cette vie est installée, nous éprouvons le besoin d'énergies qui nous entretiennent et nous conduisent de la fécondation à la mort.

Les premières énergies concernent notre être essentiel. On distingue :

1- le *ki* originel

2- le *ki* essentiel

3- le *ki* ancestral

Les secondes énergies concernent notre être existentiel.

On distingue :

1- le *ki* respiratoire

2- le *ki* alimentaire

3- le *ki* produit par toutes les énergies psychoaffectives

Toutes ces énergies sont soumises à la loi des cycles, de construction et de



pictogramme n° 2 : La partie supérieure de l'idéogramme a pour signification la vapeur. Elle évoque la part immatérielle de l'énergie, l'animation subtile de la manifestation.



pictogramme n° 1 : partie inférieure de l'idéogramme *Ki*. Il exprime la force créatrice, fécondante de la Terre, selon un ordre horizontal.

destruction. Mais au centre de toutes, et participant à toutes, soumis à la seule loi *yin-yang*, d'intériorisation et d'extériorisation, se manifeste le *ki*-énergie originel, partout présent, emplissant tout. Sous sa forme la plus matérielle, il apparaît sous l'aspect de l'énergie sexuelle qui est à l'origine de la création des formes. Sous sa forme intériorisée, il est la "voie du retour à l'essence".

Entrouvrir la porte du *ki*, c'est perce-

voir la multiplicité, la richesse..., mais en ce moment, nous sommes dans l'ordre de la connaissance, indispensable certes, mais insuffisante pour nous faire vivre du *ki* en nous, autour de nous, extérieur à nous à l'infini. En effet, pour les cultures traditionnelles, le *ki* est un vécu avant toute connaissance, il s'éprouve à chaque instant et dans toutes les circonstances de la vie.

Nous allons prendre en exemple diverses pratiques qui nous feront mieux percevoir la nécessité d'exercer son *ki*. Chaque discipline nous apportera un regard différent sur la réalité du *ki*.

Le *Ki* dans les arts

Le *ki* est à l'origine de toute expression artistique véritable, quelle que soit la discipline, et quel que soit le pays.

L'art de la calligraphie

Dans la calligraphie, le *shodo*, on ne peut obtenir l'ombre d'un résultat sans le juste usage du "souffle".

Kobo Daishi, fondateur du Bouddhisme ésotérique japonais *Shingon*, fut au 9e siècle un calligraphe éminent. Il enseignait que le pinceau doit être totalement enraciné dans l'origine inconnaissable de toute chose, dans le cœur même de l'univers... Pinceau, corps et esprit parfaitement unis. Seul, le corps ayant une rectitude parfaite, le souffle complètement maîtrisé, peut tenir le pinceau avec souplesse, car la plus petite tension détruit l'unité du corps et de l'esprit. Le tracé du pinceau laisse voir toutes les interruptions de circulation du *ki*, il révèle toute perte de contrôle.

Le *ki* dans le théâtre *nô*

Le second exemple que nous choisissons est le *nô*, expression théâtrale classique nippone, en rappelant que *nô* signifie également "habileté", "génie", "talent".

L'acteur est soumis à un jeu ritualisé, aux impératifs d'un texte, d'une scène, d'une proximité des musiciens, bien souvent d'un masque. Il doit exprimer par des chants et des danses des situations et des sentiments à signification morale ou religieuse. Le mouvement précis doit révéler tout ce qui est contenu dans le cœur. Le comédien se

prépare durant des années afin d'obtenir une économie de moyens sans perdre de puissance expressive. Seule la maîtrise du *ki* permet aux artistes de garder leur équilibre, de contrôler les distances malgré le masque, de tout éprouver sans rien regarder, d'agir sans rien voir.

C'est un art d'intériorité où les sentiments doivent parvenir dans le cœur du spectateur sans qu'il ne semble exister d'intermédiaire. C'est un cœur à cœur ritualisé auxquels parviennent seulement quelques grands artistes.

Seule la maîtrise du *ki* permet aux artistes du nô, de garder leur équilibre, de tout éprouver sans rien regarder, d'agir sans rien voir.

Le *ki* dans l'art du thé

Le troisième exemple s'attachera à l'art du thé. Sans décrire une cérémonie du thé — dont vous pouvez avoir un aperçu en France, au musée des arts asiatiques de Nice —, nous voulons seulement souligner la maîtrise du "souffle" nécessaire pour préparer et mener à bien le rituel. Il faut ajouter qu'il est nécessaire de contrôler les règles de bienséance qui exigent attention à l'autre, présence d'esprit et grâce gestuelle. Cet art a pour but d'apprendre à vivre pleinement l'instant présent. L'adhésion au rituel nous enseigne comment contenir et exprimer l'univers entier dans une pièce minuscule, comment vivre la vie simple avec une force tranquille.

Le *ki* et le *kyudo*

Nous citerons le *kyudo* ou "voie du tir à l'arc" afin d'entrevoir un reflet de sa richesse et de son enseignement. Tout d'abord, attirons l'attention sur la forme noble de cet arc long de près de deux mètres, qu'il est extrêmement difficile d'apprendre à tendre comme il convient — après avoir suivi un prélude de purification —. Le plus étrange pour le profane est de tirer sans utiliser de force musculaire : épaules et bras relâchés ne prennent aucune part à l'action. Il s'agit de bander l'arc et de tirer en esprit. Seule la maîtrise de la respiration permet d'agir. Tout ce qui doit s'accomplir l'est tandis que l'on retient le souffle ; l'expiration délivre de toute limitation. En ce sens, la

concentration sur le point unique, situé au sein du hara d'où rayonne le *ki*, et le centre de la cible, lieu de focalisation externe du "souffle", ne font qu'un.

Le tir est véritable lorsque l'on a retrouvé le *ki* originel.

Quelque chose tire!

Quelque chose touche le but! Aux yeux du corps, ce quelque chose est de nature spirituelle ; aux yeux de l'esprit, ce quelque chose est de nature corporelle. Ce quelque chose désigne une puissance que l'on ne peut, ni comprendre par l'intelligence, ni forcer par la volonté, et qui s'offre à celui qui se donne lui-même.

Ki et arts corporels

Nous appelons "arts corporels", toutes les disciplines pratiquées dans "l'esprit de la voie". Cela comprend aussi bien l'art de l'épée, que l'art des fleurs. Un art corporel comme le *shobu aiki*, qui est la quintessence de l'art de *sumikiri* : "action d'enlever les quatre angles d'un carré" afin d'obtenir le cercle en soi, a pour but essentiellement d'apprendre à maintenir l'unité du corps et de l'esprit en plein mouvement et en relation avec l'autre. L'art corporel apprend à situer le point unique au centre du hara et à le maintenir, tout en étant totalement détendu, alors le *ki* peut rayonner dans toutes les directions.

Ces exemples tendent à laisser croire que le *ki* est affaire de spécialistes ou d'experts, mais sachons qu'où que nous soyons, à quelque niveau que nous nous situons, le *ki* est notre affaire, mais pour cela il faut apprendre à décrypter son langage.

Le corps, langage du *ki*

La plupart d'entre nous ne peuvent rester immobiles, debout : on se tortille d'un pied sur l'autre. Observez

une assemblée assise, constatez des mouvements fébriles des diverses parties du corps, pieds ou mains. Pour remédier à cela, hommes et femmes croisent les bras ou encore mettent les mains dans leurs poches. Le manque de coordination corporelle est extrêmement visible lors de la marche, la tête dans les épaules ou les pieds traînants, ou une marche oscillant de gauche à droite. Regardons les visages, tics, grimaces ou clignotements d'yeux intempestifs. Mauvaises postures, habitudes pernicieuses sont des signes visibles de désordres internes qui finissent par des difformités et des maladies. Notre corps parle, il suffit de l'écouter.

Ainsi, des études ont été effectuées sur les signes de vulnérabilité que les individus peuvent envoyer involontairement. Il a été par exemple établi que les victimes potentielles se déplaçaient d'une manière désordonnée, leur corps ayant quelque chose de désarticulé, tandis que les non victimes se déplaçaient d'une manière mieux coordonnée. Lors d'une agression, le malfaiteur lit inconsciemment le message du schéma corporel de sa victime. Nous pouvons en conclure que notre corps apprivoisé et éduqué est notre meilleure protection. Nous pouvons également conclure que notre corps est le lieu de notre entraînement perpétuel :

Le *ki* est autour de vous, il est en vous, tout est *ki*, vous êtes *ki*.

s'asseoir, se mettre debout, marcher, etc. est l'occasion d'expérimenter son *ki*.

Beaucoup d'entre nous découvrent le *ki* lors de l'apprentissage d'un art de défense ou de santé.

Mais nous n'avons pas besoin de lieu extraordinaire pour nous entraîner, il

nous faut seulement suivre un objectif clairement défini, en restant concentré, faire au mieux ce que nous sommes en train de faire, être présent corps et esprit, ici et maintenant.

Ki, une autre conscience

Nous ressentons que le processus vivant est un *ki* vibrant, celui de l'énergie vitale à laquelle nous répondons par l'offrande de notre *ki*. Cha-

cun d'entre nous a un talent inné, ou tout au moins des capacités, une aptitude, des dons qui lui permettent d'exceller en quelque chose. Au Japon, on qualifie cette excellence en déclarant "avoir le *kokyū*". Or, *ko* exprime l'inspiration, et *kyū* l'expiration...

Lorsqu'une personne met tous ses efforts sur un domaine particulier, elle peut découvrir l'unité originelle du corps et de l'esprit, une liberté d'action, le geste juste avec la motivation juste. La répétition d'un acte n'est en soi ni bonne ni mauvaise, mais elle peut apporter d'immenses bienfaits si elle est correctement orientée et inspirée.

Ki et la respiration

Nous avons constaté que le *ki* respiratoire est une énergie fondamentale dépendant des énergies nourricières. La respiration est le moteur essentiel et la source du *ki*. Par la respiration, nous pouvons tout obtenir. J'inspire, j'expire, je nourris consciemment ce corps. Cette respiration me rend plus vivant ! Ainsi, tous les arts que nous avons cités sont des arts respiratoires qui modifient totalement une vie : unir sa respiration à son action et lentement par sa grâce exceller dans l'action entreprise. Au fur et à mesure que le mouvement fait un avec le corps, il se crée un automatisme où action et respiration sont réunies. Puis action et respiration se coordonnent au niveau du point unique. Au bout de longues années d'études, le rythme respiratoire s'identifie à ce centre. Alors seulement, les actions sont accomplies sans effort musculaire. Notre respiration développe nos talents, ceci dépasse de très loin l'idée que le *ki* serait seulement un fluide électromagnétique.

Ki et action

L'extériorisation du *ki* s'exprime dans l'action qui prend racine dans le ventre et les lombes, dans la cohésion de la pensée avec le centre vital de l'homme. L'action accomplie devient unique, et engage l'être tout entier, cela faisait dire à Morihei Ueshiba, fondateur du *shobu aiki* que : *La clef de la technique est de garder mains, pieds, hanches unifiés.*

Kiaï, le pouvoir du son

Bien sûr, évoquer le *ki*, c'est aborder le *kiaï*. *Kiaï* est formé des idéogrammes *ki* et *ai* qui signifie "unir, joindre". Le *kiaï* nous renvoie au *ki* originel qui s'est manifesté par le "son-germe créateur".

Pour nous individus, en un premier temps, le *kiaï* est un moyen qui unit action et pensée. Or, l'énergie suit la pensée. Si ma pensée s'arrête au mur que représente mon interlocuteur, ou adversaire, mon action se bloque. Le *kiaï* sert alors de moyen pour diriger le *ki*. Il rassemble l'intention et la volonté pour mener l'acte à sa fin.

Le *kiaï* maîtrisé peut être parfaitement inaudible, il devient le pouvoir de l'influence.

Ki et imaginaire

La civilisation moderne nous a séparés de la nature, nous a éloignés de nos instincts, elle a privilégié le développement de l'intelligence rationnelle et analytique au détriment de nos besoins les plus élémentaires. Pour accoucher, la femme d'aujourd'hui a besoin d'un réseau médical. Pour surmonter les stress, la société envoie une armée de psychologues. Nous sommes les plus grands consommateurs d'antidépresseurs, notre vie est réglée par les grandes transhumances orchestrées. Embourbés dans ce quotidien, nous sommes livrés aux sollicitations des pensées sur tout et sur rien, contradictoires, car sans suite cohérente.

Notre vie mentale est proche du cauchemar si nous voulons bien regarder la réalité en face. C'est pourquoi nous sommes la société de toutes les peurs.

Or, la vie est ce *ki* rayonnant que nous pouvons développer par le choix d'images positives. Nous développons notre *ki* lorsqu'il y a union entre la volonté et les images sélectionnées. Ainsi, le bon éducateur donne à l'enfant l'image de ce qu'il deviendra et lui donne de la sorte envie de progresser. On développe le *ki* par une union entre la volonté et les images évoquées.

La volonté joue un rôle puisqu'elle choisit les images, ensuite il suffit d'utiliser la répétition des images

ainsi que l'enchaînement des actions. L'association idée et action permet que l'action devienne plus aisée. Le *ki* rayonnant naît d'une imagination heureuse.

Ki et visualisation

Nous avons découvert qu'il n'y avait action continue que soutenue par une respiration calme et soutenue. Mais nous constatons de nombreuses ruptures, seule une visualisation d'un point précis permet d'éviter le relâchement. Il en est pour l'acte comme pour toute conquête, la perception du but unique allié à la Foi donne la victoire. Par exemple, Christophe Colomb n'aurait pas atteint les Amériques s'il n'avait visualisé ces terres lointaines. Plus intimement, la perception du *ki* s'effectue par la visualisation des flux circulant à l'intérieur du corps, puis s'expansant *ad finitum* par les mains, les pieds, le sommet de la tête, mais aussi les yeux, la bouche et... le cœur.

Ki, une nouvelle spontanéité

Ki est être présent au présent. Vivre avec le *ki* signifie qu'il ne peut plus y avoir d'action préconçue. L'agir est naturel, immédiat. Cela sous-entend que l'intention est droite, car elle part d'un mental purifié. *Ki* est une nouvelle spontanéité où tout acte part du centre, sans finalité, ni désir. Toutes les idées-émotions qui perturbent l'harmonie physiologique et psychique ont été dissoutes. C'est pourquoi nous répétons que vivre avec le *ki*, c'est vivre avec une nouvelle conscience.

Pour laisser agir le mental intuitif, le mental purifié peut percevoir la vacuité. La tradition donne comme image les émotions et les pensées comme autant de rides à la surface de l'eau, troublée par le vent, mais aussi par le reflet de la lune, le mental apaisé laisse paraître l'astre illuminé.