

QIHAI

Caractère traditionnel

氣海

En chinois prononcer tchi aï, ce point est le 8^{ème} point du Méridien Merveilleux Vaisseau Conception qui monte jusqu'à la bouche en passant par le milieu de l'avant du corps. Ce méridien organise la structure Yin des fonctions de l'être humain.

Littéralement on peut traduire Hai par Océan ou mer. Qi est lui plus difficile à restituer avec précision en langues occidentales. Il représente quelque chose qu'on peut sentir avec tout l'être, mais pas avec un sens particulier, ni par la pensée explicative cartésienne. Par facilité Qi est souvent traduit par énergie, parfois par souffle. Si l'on en reste au plan intellectuel, cette approximation a pour conséquence des conceptions erronées. On parle d'énergie si couramment pour le Qi, qu'un vapoureux flou artistique entoure ce terme. 30 années de recherches pratiques sur le sujet m'ont appris que bien souvent, chacun entend ce qu'il croit voir dans le Qi, sans percevoir que son interlocuteur attribue souvent au Qi un sens très personnel et parfois différent. C'est là toute la difficulté de l'usage du mot Qi. Le Qi est insaisissable, mutable, instantané. Il est le souffle de vie qui nous anime, mais il imprègne aussi d'une autre manière ce qui n'est pas vivant.. Afin d'éviter

caractère simplifié

气海

les confusions, j'ai tendance à éviter quelque peu son utilisation lorsque j'enseigne. Mais voilà, j'écris sur le sujet, alors pas le choix !

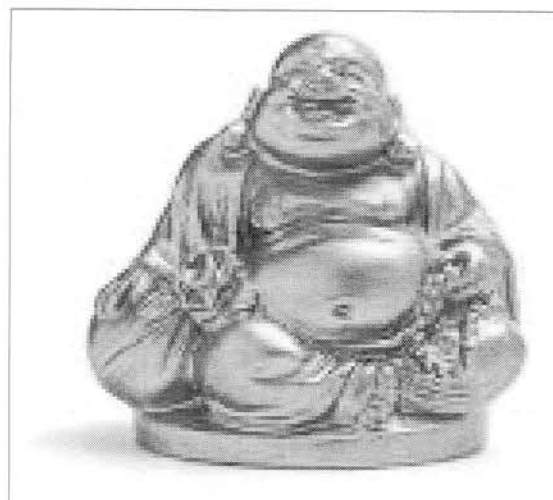
Si l'on dit que Qihai veut dire Océan de Souffle vital, alors, ce lieu ou cette zone est un réservoir immense de vie, de souffle vital. Le souffle vital en tant qu'expérience objective ou scientifique n'est pas reconnu. Par contre en tant qu'expérience intime individuelle, il peut être saisi et perçu comme une sensation réelle quoique variable. On peut dans le contexte subjectif du vécu individuel, en parler sérieusement, objectivement et avec justesse. Il n'est pas non plus nécessaire d'être un(e) expert(e) en discipline orientale, il suffit d'être honnête sincère et attentif, concentré. Sans concentration, pas de saisie de la sensation de Qi. Nous ne parlons pas de concentration mentale, mais de présence naturelle.

Au Japon on dit souvent Tanden, en Chine Tantian en confondant ces creusets alchimiques avec le point Qihai qui en est une partie névralgique importante, le Coeur. Tanden et Tantian sont des simplifications de réchauffeur inférieur. 3 réchauffeurs principaux situés dans le ventre le thorax la poitrine sont souvent présents

dans l'imagerie Taoïste. Ces réchauffeurs sont aussi 3 Tantians, et il existe aussi bien d'autres Tantians dans le corps qui ne sont pas associés aux 3 réchauffeurs, mais des endroits où un Wu vide particulier peut mettre en réserve certaines énergies. Le Tantian se mêle aussi dans l'esprit du public avec le Hara qui veut dire ventre tout simplement en japonais. Graaf Durkheim a fait connaître le Hara aux occidentaux par un livre phare sur la culture japonaise traditionnelle, publié il y a une cinquantaine d'années.

Selon Itsuo Tsuda un de mes formateurs japonais décédé, bien qu'on ne puisse pas mettre le point Qihai dans une boîte à expérience scientifique, il peut être testé soi-même. En appuyant sur lui on a une idée de l'état de fonctionnement du Tantian. Il est situé approximativement 2 ou 3 largeurs de doigt sous le nombril, et un peu à l'intérieur mais en dedans plutôt qu'en surface. Si on appuie sur lui et que le ventre renvoie la poussée comme un ballon de football bien gonflé, c'est qu'on est en bonne santé. Si à ce point le ventre ne renvoie pas la pression c'est que quelque chose ne va pas dans l'harmonie de la personne, ou elle est déjà malade, où va l'être rapidement.

Le bouddhisme Zen japonais propose de joindre les mains devant le bas ventre près du point Qihai. Nombre de sculptures de bouddha orientaux nous proposent un personnage obèse et rigolard. Le ventre est sacré, sacré ventre.....

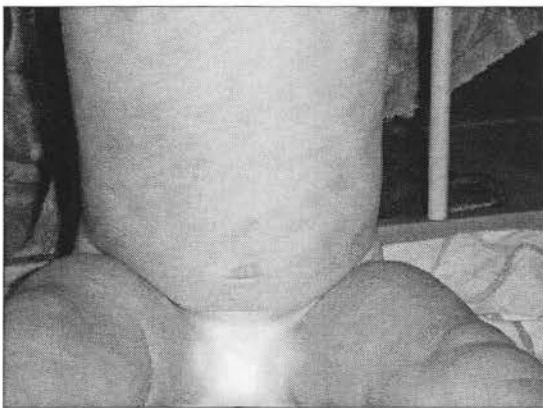


Maître Ueshiba célèbre concepteur de l'Aïkido disait « si vous m'attaquez, vous attaquez l'univers, vous ne pouvez pas gagner contre l'univers » ; il ajoutait « tous les matins, je mets l'univers dans mon ventre ». J'ai testé personnellement une fois cette façon d'être et son efficacité.

Dans le Japon traditionnel, la conception du monde est ventro-centrique. En Occident elle est cérébro-centrique. Ces deux conceptions sont fortes et ont chacune leur déviance et leur harmonie. « Avoir du coeur au ventre », et « en avoir dans les tripes » sont deux expressions populaires françaises reflétant la possibilité de ventro-centrisme. Il n'y a pas que les orientaux qui ont accès à cet aspect fort naturel de l'existence humaine. Nous avons tous le même pouvoir intérieur qu'elle que soit la culture ou la race.

Toute sensation de plénitude d'Etre, qu'on pourrait assimiler à un état de bonheur passe par une forte sensation au ventre. J'oserais dire que : un couché de soleil, ou un arc en ciel sont beaux lorsqu'ils sont perçus « avec le ventre ». Le ventre n'a pas d'yeux,

mais il résonne notre joie de vivre. Bien que la mode actuelle soit aux corps sveltes au niveau de la taille nous trouvons généralement très esthétique les peintures érotiques orientales. De la Perse à la Chine en passant par le Japon, ces petits ventres bombés d'hommes et de femmes nus nous rappellent intensément le naturel du nourrisson au ventre rebondi. La proximité du point Qihai est extrêmement manifeste avec le fœtus niché au creux du ventre de la femme enceinte. Le lien est évident simple : on ne fabrique pas les bébés avec la pensée.

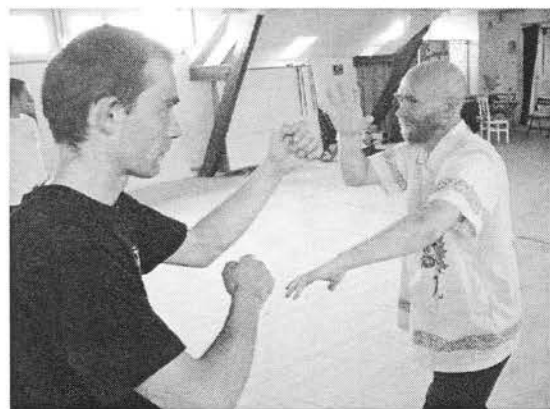


La prise de décision de la conception d'un enfant, quand il y en a une est rarement intellectuelle. Bien que les gouvernements européens décident de mesures fiscales et sociales en faveur de la natalité, les résultats ne sont pas à la hauteur des espérances liées aux fonds financiers ou actions mises en œuvre. On se demande toujours pourquoi tel ou tel pays connaît une croissance ou une baisse de la natalité à tel moment de son histoire ? Parfois des guerres ou famines expliquent une baisse, parfois c'est l'inverse en rebond, et parfois la courbe de natalité n'a rien à voir avec

les circonstances visibles de vie d'une population. Pourquoi actuellement la France à une courbe de natalité très supérieure à l'Espagne dans l'Europe actuelle ?

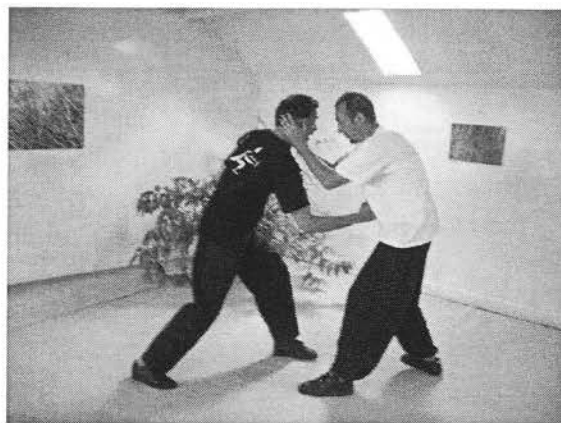
Dans la vie plus généralement les décisions importantes ne sont jamais intellectuelles, on pense avant, on pense après, mais lorsqu'on décide, c'est à la sensation. Si la réserve au point Qihai est faible comment décider avec vigueur ? Comment engager un processus qui entraîne détermination enthousiasme, élan solidaire, courage ?

C'est pour cela que les pratiquants d'arts martiaux sont initiés progressivement à la prise de décision instantanée. Avec les Arts traditionnels venus du Japon, il est commun d'apprendre à se concentrer sur le point Qihai, pour déconnecter l'aspect cérébro-centrique de notre être. Avec les Arts traditionnels venus de Chine, on porte plus l'attention sur le Tiantian inférieur en général. Une progression étalée dans la durée conduit à l'usage de tous les Tiantian. Finalement on favorise ainsi une éclosion spirituelle.



Un exercice basique sur le point Qihai est parfois aussi utilisé dans la formation théâtrale européenne ou dans le chant. Je vais le décrire brièvement. Il est souvent négligé après quelques années de pratique, comme tous les basiques. Avec le temps notre concentration à répéter ce qui a déjà été parcouru s'émousse.

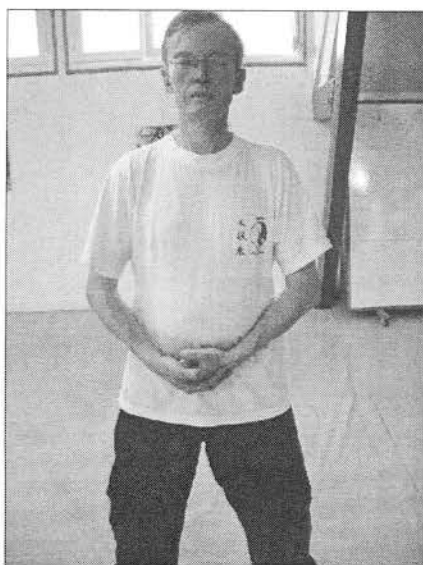
C'est pourtant dans cette capacité à renouveler notre intérêt pour le banal que se trouvent les clés de la profondeur de nombreuses pratiques, et de la joie de vivre au quotidien. En tant que pédagogue, j'ai eu la confirmation du succès de la reprise attentive de certains basiques avec les pratiquants les plus avancés.



L'encaisse au tantian est une référence martiale répandue, on transfère la force dans les mains

TECHNIQUE

La concentration sur le point Qihai est un préalable à une pratique enrichie dans tous les domaines des disciplines venues d'Asie, des arts corporels à la calligraphie. On commence par le localiser en appuyant avec les doigts sous le nombril. Ceci fait lâchez le avec la main pour le saisir par la pensée : concentrez-vous sur la zone du point Qihai. Ensuite la concentration devient fusion de la pensée et de la sensation de ce point. On y fusionne aussi le souffle respiratoire externe. Lorsqu'on approfondit encore, il devient nécessaire de fusionner notre moi et ce point. La pensée s'arrête, il n'y a plus grand chose à écrire ensuite, bien qu'il se passe bien des choses.....



Une question se pose encore : qu'est ce que notre moi, pouvons nous dépasser les limites de ce qui est conscient en nous pour aller plus loin. On entre alors dans le domaine spirituel.

G. SABY