



### LES KATA RESPIRATOIRES

La respiration occupe une place très importante dans les arts martiaux japonais. Elle sert en particulier à prendre conscience, à réguler et à alimenter l'énergie au niveau du *tanden* ou *sekai tanden* (*dan tien* en chinois) qui est le berceau du Ki. Cette énergie est l'élément primordial de l'exécution de toutes les techniques, la spécificité même des arts martiaux. Les *kata* (ou *taolu* pour les Chinois) ont été de tout temps un mode de transmission en même temps qu'une méthode d'entraînement pour parvenir à l'acquisition de l'unité entre l'esprit *shin*, la technique *gi*, le corps *tai* et le *ki*. En karaté-do, par exemple, chaque école possède son, ou ses *kata* respiratoires mais il apparaît qu'en réalité dans chaque *kata* la respiration est primordiale. On peut distinguer quatre formes de respiration :

- > inspiration longue & expiration longue
- > inspiration courte & expiration longue
- > inspiration courte & expiration courte
- > inspiration longue & expiration courte

Dans les *kata*, il convient d'adapter ces formes en fonction des séquences et des techniques à exécuter, de manière à rendre ces dernières les plus efficaces possibles. Mais chaque individu étant unique, le pratiquant au bout de quelques années d'entraînement doit trouver lui-même, selon ses propres sensations et sa propre perception du *kata*, les formes respiratoires. Le rythme et le mouvement qui sont l'essence même de la vie sont aussi différents que le sont les humains. La pratique des arts martiaux japonais, en cela en plein accord avec les préceptes de l'enseignement du bouddhisme zen, a pour objectif de donner à chacun les moyens d'étudier sa propre sensibilité et de la développer en fonction de sa personnalité.

Jean-Marc Descotes

photos : Jean-Marc Lefèvre



Flavius Moler, champion de karaté Shotokan exécute un *kata* respiratoire.



## Qi Gong, amener le souffle de vie

par Martine Scrive

Le Qi Gong permet de faire « respirer » tous les recoins du corps y compris les plus enfouis. La respiration est ce mouvement d'entrée de l'eau, de l'oxygène, de tous les aliments, et de sortie des déchets comme le gaz carbonique. Toutes les cellules du corps respirent si les flux — le sang, la lymphe, etc. — les irriguent. L'énergie de la vie est cette oscillation permanente, tantôt en expansion, tantôt en contraction, de notre mer intérieure, c'est-à-dire de tous les liquides qui circulent dans le corps.

### Le mouvement des flux

Le Qi Gong dirige ces flux dans le corps par un rythme de compression et de décompression, par des torsions au niveau des tendons. Souvent j'utilise l'image de la serpillière, pour que l'eau sorte, une main tord la serpillière dans un sens et l'autre en sens inverse. Les mouvements sont des guides pour que l'énergie s'écoule dans un sens ou un autre : du haut vers le bas, du bas vers le haut, de droite à gauche, d'avant vers l'arrière, car le corps est un circuit fermé. On laisse faire. Le centre de tous ces croisements est derrière le nombril. Les flux circulent en hélice, comme le liseron autour d'un arbre, mais l'arbre est invisible, au centre du corps. Il n'y a pas de concentration, juste de l'attention. Les yeux suivent et guident

comme s'ils regardaient l'intérieur du corps. Là où l'attention se pose, l'influx nerveux arrive, les vaisseaux se dilatent, etc. Cette partie du corps respire. On dit : « amener le souffle de vie ». Il est d'ailleurs possible de sentir son corps chauffer.

### « Faire respirer »

Les mouvements de compression et décompression du Qi Gong sont rythmés par la respiration des poumons. Lorsque les poumons respirent, le diaphragme qui monte et descend entraîne les intestins suspendus sous sa coupole ; le diaphragme comprime et dilate le sac posé en son centre, qui contient le cœur et l'œsophage, l'aorte et la veine cave : le cœur respire, les vaisseaux respirent.

**Les flux circulent en hélice, comme le liseron autour d'un arbre.**

Si le corps respire, il lâche les tensions créées par les émotions retenues et même enfouies dans des recoins qui, justement, ne respirent plus. Faire respirer tous les coins du corps jusqu'au bout des doigts des mains, jusqu'au bout des doigts de pieds est vital ; Les mains, la paume des mains, les doigts des mains, sont des extensions vers les autres et vers tout ce qui nous environne. Lorsque les mains sont atteintes, ce contact est coupé. Lorsque les pieds et les genoux sont atteints, ce qui nous lie à la terre est sectionné. Cette respiration par le Qi Gong permet de s'ouvrir et de communiquer avec le monde extérieur.