

sur les Phases d'un TCHAGUI (coup de pied)

A la recherche du Qi ... explosif

Sur la terrasse, assis sur ses genoux, dans la position de la méditation, l'homme se recueille, ou plutôt fait le silence en lui. Ce soir, pas d'étoiles en vue, pas de lune, ni de lumières aux alentours. Une nuit d'encre... Souple et agile comme un félin malgré son âge avancé, l'homme se glisse dans la pénombre, se met en position du tireur, bande son arc en direction de son jardin, vers le néant, vers l'inconnu...

Un sifflement déchira le silence, suivi d'un deuxième... Par deux fois, ses flèches atteignent... le centre de la cible. Comment est-ce possible ? Toucher la cible sans la voir ? Comment a-t-il pu faire ? C'est incroyable.

Devant tant de questions, l'homme consentit à répondre : « Ramassez votre énergie située dans le hara (centre de la véritable énergie, situé à un centimètre en dessous du nombril) et utilisez là, à bon escient, tirez avec votre cœur et non avec vos muscles, vos bras ou votre tête, et vous atteindrez toujours le but, car à ce moment-là vous êtes libre d'esprit et de corps, vous ne faites plus du tir à l'arc, vous êtes flèche, ce n'est plus vous qui tirez, mais quelqu'un tire en vous... »

Cet homme-là, de petite taille et d'apparence frêle n'était autre que O'Sensei (Grand Maître) Anzawa Heigiro, le plus grand archer dans l'art chevaleresque du tir à l'arc de tous les temps. Ainsi O'Sensei venait de démontrer la fusion interne et harmonieuse du Qi* (prononcez Tchi) énergie vitale de l'individu, état suprême que tous les sportifs, pratiquants des arts martiaux et compétiteurs recherchent depuis la nuit des temps.

Le Qi* veut dire ENERGIE. Oui, mais quelle énergie ? Tout le monde en parle, mais quelle est sa vraie définition ? Gardons-nous de la définir.

L'énergie dont nous allons parler est la suivante : lorsque nous étions dans le ventre de notre mère, notre Qi vital était déjà formé. Cette essence menant vers le souffle intérieur qu'en médecine traditionnelle chinoise on surnomme l'énergie innée, vitale, ou ancestrale nous est donnée par nos parents. En fait, le véritable Qi est une combinaison de l'énergie innée ainsi que d'autres énergies qui circulent dans notre corps, à savoir, les énergies produites par la respiration, la transformation des aliments, etc...

Deux formes d'énergie se dégagent de ce souffle intérieur : la première visible, circulant à la périphérie du corps, énergie de défense contre les agressions externes (chaleur, froid, vent, humidité, sécheresse...) et où nous pouvons la ressentir, c'est la notion du Wei-Qi (énergie externe) et la seconde impalpable, invisible, immatérielle mais réelle, circulant à l'intérieur du corps, à travers nos méridiens. C'est cette dernière forme d'énergie, qu'il nous faut travailler, car c'est elle qui nous mènera un jour, à force de travail bien entendu, à l'étape ultime du Qi explosif, à savoir, la réelle maîtrise de cette fameuse « substance-énergie » avec le pouvoir de la diriger en tel ou tel point précis du corps à notre guise.

Bien entendu, nous pouvons passer une vie sans que cette énergie ne se manifeste grandement. La vie sédentaire, le système « métro-boulot-dodo », ou encore la paresse physique font que cette énergie, innée au départ, ne demandant qu'à fuser, stagne.

Pour prouver que ce Qi existe en nous, prenons l'exemple de l'expérience vécue par quelques-uns d'entre nous, lorsqu'en présence d'un fait exigeant du secours, tel incendie, accident de la circulation, etc..., nous arrivons à

SYNOPTIQUE DES DIFFERENTES PHASES D'UN TCHAGUI

Technique 1



PREPARATION (de la technique)

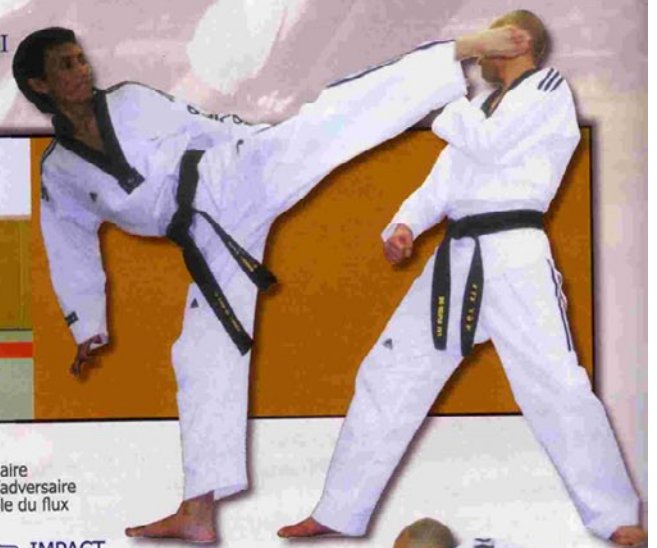
Corps : relâchement musculaire
Esprit : absence de pensées
Qi : Neutre - Harmonisation du Qi dans les méridiens

TRAJET

Corps : contraction musculaire
Esprit : Vision globale de l'adversaire
Qi : Récupération et contrôle du flux énergétique

IMPACT.

Corps : Contraction/Détente musculaire
Esprit : Focalisation du point d'impact
Qi : Extension/ Décharge/ Explosion



Technique 2



PREPARATION (de la technique)

Corps : relâchement musculaire
Esprit : absence de pensées
Qi : Neutre - Harmonisation du Qi dans les méridiens

TRAJET

Corps : contraction musculaire
Esprit : Vision globale de l'adversaire
Qi : Récupération et contrôle du flux énergétique

IMPACT.

Corps : Contraction/Détente musculaire
Esprit : Focalisation du point d'impact
Qi : Implosion/ Décharge/ Explosion



Me Roger CAO VAN 5^{ème} DAN

transporter sur notre dos, ou à dégager des gens deux à trois fois plus lourds que nous comme si de rien n'était, car cette force mystérieuse, cette Energie Plus, ce jet d'adrénaline est bien présent.

Avez-vous déjà vu avec quelle rapidité et quelle détente, un chat avec sa patte capture une souris, un lézard avec sa langue attrape une mouche..., ils utilisent tous cette même Energie, rapidité, détente, puissance et explosion, car tous les animaux, ont cette faculté de se détendre totalement, sauf l'homme.

C'est cette détente, cette Energie, dans le domaine des arts martiaux, que nous essayons de réapprendre et de cultiver, et si nous l'orientons et l'employons de manière positive, nous pouvons parvenir à des résultats exceptionnels voire incroyables.

Pour parvenir à ce but, à être neutre, à avoir cette force explosive du tigre dans l'action et la souplesse d'un enfant au repos, dans toutes les écoles d'arts martiaux, nous utilisons d'innombrables formes d'exercices telles la manière d'apprivoiser cette force vitale et de pouvoir l'orienter, le pouvoir de pénétration, de traverser le corps par onde de choc et le fameux Kiop, où ce cri, bref et puissant, doit plutôt venir du ventre et non de la gorge et encore pour certains, le développement d'un sixième sens, cette sensation des félins à pressentir une attaque.

Bien sûr, pour parvenir aux résultats escomptés, toutes ces techniques nous demandent énormément d'efforts ; le « Veni-vidi-vici » n'existe pas dans l'Art, ne comptons pas le nombre d'heures voire d'années passées sur le tapis, oublions les quelques bleus hérités ici et là ... et travaillons ! Seul le travail compte.

A force de « techniques » de développement de la circulation du Qi, mais aussi du courage, de courtoisie, d'humilité, d'intégrité et de contrôle de soi, nous parvenons à posséder cette énergie tant convoitée, ou plutôt ce Qi éclot spontanément, un jour, sans crier gare, « comme le fruit mûr tombant de l'arbre »...

Du Tae-Kwon-Do au Mudo, de l'Hapkido au Gumdo (sabre coréen) ou Mouhébon (nunchaku coréen)... tous les pratiquants d'arts martiaux connaissent cette « fulgurance » énergétique, cette sensation de traverser l'adversaire - ou le point d'impact- avec une puissance incommensurable, cette sensation d'explosion énergétique derrière un jireugi, un tchagi ou l'arme qui frappe, ponctuant par un Kiop dévastateur...

Quelle que soit la discipline pratiquée, toutes les techniques suivent principalement une même séquence :
PREPARATION (de la technique) ➡ TRAJET ➡ IMPACT.

La réussite de la totale libération du Qi à l'impact se trouve dans l'équation Corps-Esprit-Qi unifié, chacun jouant son rôle au moment précis. S'il se produit, au moment de l'action -ou du combat-, un décalage ou un dérapage du contrôle d'une des composantes de cette triade, cela entraînera irrémédiablement une déperdition du flux énergétique du corps, d'où une innervation non efficace du Qi au moment de l'impact, sanctionnée par une mauvaise technique ou une défaite.

Aussi, la maîtrise réside surtout dans la faculté de se déconnecter de l'appareil cérébral ou de toutes pensées décousues afin d'appréhender le début de la séquence «Préparation-Trajet-Impact» dans un état de Qi, neutre au départ, évoluant jusqu'à la totale libération du Qi en fin de technique (voir photos).

Enfin, terminons cet essai en soulignant une sentence d'un artiste des arts martiaux, réputé pour son Qi explosif à laquelle on lui demande la recette de sa vitalité légendaire :
«Le Qi n'est pas concevable sans contrôle mental. Tao et poing ne font qu'un !»... répondait un certain Bruce Lee.

Maitre Roger Caovan
Ex-entraîneur des fusiliers commandos et
des élèves officiers de l'Armée de l'Air
Entraîneur de Peloton de Surveillance et
d'Intervention de la Gendarmerie nationale
Médaille d'Argent de la Jeunesse et des Sports.

Qi* (terme chinois) -traduction succincte : énergie vitale, celle qui est donnée à tout homme à sa naissance, mais que peu d'individus arrivent à développer et à contrôler.
avec Le concours de Lahfid Massali CN 2^{ème} dan