

LE CENTRE

Par Georges Saby

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.

Un petit rappel sur la Chine et le Japon remémorera à ceux qui l'ignorent ou ceux qui l'avait oublié qu'il 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 geste.

Cette communauté de savoir-être entre Japon, 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. 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, 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 :

- 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 ce 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 sont qu'un
- 7) Plus, on fusionne notre ego, notre moi avec le point Qihai, c'est une phase où nous nous sentons diminuer, alors autre chose grandit

La pratique régulière de ce type de concentration permet de se constituer un ventre fort, tonique, d'accéder au pouvoir de ce centre, tel que courage détermination, force souple, 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. On s'aperçoit de la profondeur de la sagesse contenue dans la transmission orientale. Qu'on retrouve dans quelques dictons de chez nous : « il en a dans les trippes », « du cœur au ventre ». Si un jour, nous acceptons de ne pas être respecté intimement dans une circonstance quelconque de la vie quotidienne, cela induirait une diminution de plénitude de ce point. Si nous sommes perturbés émotionnellement aussi. Lorsque nous sommes malade, il est vide. Lorsqu'il est vide trop souvent, on finit 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 qu'à un des chakras, en Chine d'autres Dan tian sont considérés

Pour nombre d'entre nous l'histoire de la création de notre conditionnement vers notre centre (appelé aussi arc réflexe Qigong) par l'étude d'exercices orientaux, se conjugue avec un déconditionnement en miroir de notre centre privilégié d'occidental : le cerveau-roi induisant le cérébro-centrisme. Le cérébro-centrisme trouve son origine dans la longue phase d'étude scolaire que nous vivons et subissons parfois. Il correspond à un conditionnement axé sur le cerveau comme réceptacle de la logique de la mémoire et du savoir intellectuel, comme centre décisionnel ultime. De nombreuses découvertes scientifiques montrant le contraire sont occultées, il y a une infinité de cellules nerveuses dans les intestins, et qui décident elles aussi. Le cerveau pense en accord avec des micro contractions musculaires de tous ou de certains muscles du corps. Les émotions impliquent des actions sensibles des viscères en interrelation avec le système nerveux, elles influent sur notre décisionnel. Le 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. Ce cérébro-centrisme déséquilibre l'être humain vers le haut c'est pourquoi nombre de personnes très naturellement recherchent un équilibre à travers diverses activités qu'il s'agisse d'activités de voix ou corporelles qu'elles soient occidentales ou orientales, la majorité d'entre elles 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 et internationalement, 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, de la cuisine au chant en passant par la calligraphie ou le tambour.

Aussi 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, 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 vraiment.....

Je n'enseigne pas toujours l'exercice indiqué ci-dessus aux débutants, je n'ai pas de méthode stricte pour faire passer le message, de ventre à ventre, de cœur à cœur, il passe un jour.

