

A.L.K.	HARAGEI (Cette fiche n'engage que son auteur. Elle sera améliorée si nécessaire)	Page 1 / 3
Ch-L ORIOU		2014-09

L'action cinétique prend naissance dans les muscles, les plus puissants, mais lents, qui se situent **autour du centre de gravité** et s'irradie simultanément vers les muscles moins puissants, mais plus rapides, des membres inférieurs et des membres supérieurs. C'est le respect de la loi physiologique dite de « L'irradiation centrale du mouvement ». Gendrier M. « L'ergomotricité » p.128 - Edition P.U.G

HARAGEI : « art du ventre »

Art de concentrer sa pensée, son esprit et son énergie dans le *Hara*, de méditer et de réaliser en soi le rassemblement des énergies vitales (*Ki*) dans le *Hara*, indispensable pour obtenir la maîtrise parfaite de soi. C'est par le *Haragei* qu'il devient possible de devenir un avec l'univers, qu'il est possible de « lire » (*Yomi*) dans la pensée d'un adversaire potentiel, et de se sentir en harmonie avec les êtres et l'environnement. Frédéric L. *Dictionnaire des arts martiaux*, Ed Felin, Paris 1988

Références sur Hara ou Tanden dans le Manuel de Kyudo

(Les pratiquants doivent aussi étudier le travail des hanches (*Koshi*) décrit dans le Manuel de Kyudo)

2. « *Placer l'esprit (Kokoro) dans le centre du corps tout entier* » signifie qu'on doit contrôler la stabilité de l'énergie spirituelle. « ... *le centre du corps tout entier* » indique le centre spirituel de l'abdomen (*Tanden*) qui est situé au centre du corps physique. (MdK 25)

4. « *L'esprit est stable, cela devient unité harmonieuse.* » signifie que lorsqu'on atteint la limite de l'action de pousser et de tirer, l'énergie de l'esprit et du mental (*Kokoro*) existant à l'intérieur du corps doit s'installer dans l'abdomen (*Tanden*), et en créant l'harmonie du corps, de l'esprit et de l'arc, « la pleine extension des trois principes essentiels en un tout » (*Sanmi-Ittai no Kai*) se révèle. (MdK 25)

De plus, l'énergie mentale et spirituelle doit se concentrer dans la région de l'abdomen située juste au-dessous du nombril (*Tanden*), le torse et les épaules décontractés, le centre de gravité doit se trouver légèrement en avant de la ligne centrale de la plante des pieds. (MdK 31)

Seiza : (...).Les hanches doivent être stables, la partie supérieure du corps en position correcte, le cou bien étiré. Le torse et les épaules sont décontractés par la concentration de l'énergie spirituelle dans l'abdomen (*Tanden*). (MdK 33)

Seiza : 3. Garder le torse décontracté de façon à ce que le corps ne bascule pas vers l'arrière. Pour éviter de bloquer la respiration, essayer de garder la partie inférieure de l'abdomen le plus proche possible des cuisses. (MdK 34)

Dôzukurî : La partie supérieure du corps doit être installée correctement, tranquillement, sur les fondations formées par l'enracinement des pieds (*Ashibumi*) ; les hanches sont fermement établies, les épaules gauche et droite bien ancrées au corps. La colonne vertébrale et la nuque doivent être tendues et bien verticales, **le centre de gravité du corps entier est placé dans les hanches**. Par ce mouvement, l'énergie spirituelle s'installe dans la zone abdominale (*Tanden*). (MdK 61)

(*Dozukurî*) : Concentrer son énergie spirituelle dans l'abdomen (*Tanden*). (MdK 128)

(*Yugamae*) : Concentrer la respiration et l'esprit au centre des pieds, des jambes (*Sokushin*), des hanches et de l'abdomen (*Tanden*). (MdK 129)

(*Uchiokoshi*) : Concentrer l'énergie spirituelle (*Kiai*) dans les jambes (*Sokushin*), les hanches et l'abdomen (*Tanden*) (MdK 130)

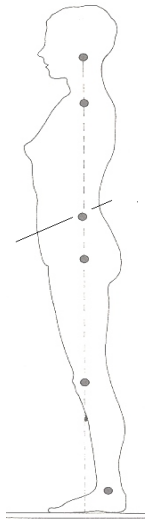
Hachibu no Tsume – affermir les huit parties : En plus des *Gobu no Tsume* (affermisssement des cinq parties), affermir les jambes, les hanches et l'abdomen (*Hara*) (MdK 132)

Hanare : garder 8 à 9 dixièmes de l'énergie spirituelle dans l'abdomen (*Tanden*) et à ce moment par le force conductrice de la volonté et de l'esprit (*Kiai*), la flèche sera lâchée. (MdK 133)

Note de l'auteur :

J'ai eu le privilège d'insérer ma main entre le *Hara* de Maître Kamogawa et son *Obi*. Je témoigne que de *Uchiokoshi* à la fin de *Kai* mes doigts ont été de plus en plus comprimés avec une énergie (*Ki*) exceptionnelle grâce à la respiration que ce soit lors des inspirations ou des expirations. A aucun moment il n'y a eu d'arrêt dans l'expansion – densification et donc encore moins de « dégonflement ». Au *Hanare* cette expansion - densification du *Hara* s'est prolongée jusqu'à la fin de *Zanshin*. Pour illustrer cela Maître Kamogawa avait placé une flèche depuis son *Hara* au mien. Je témoigne qu'au moment de *Hanare* la flèche m'est rentrée dans le ventre, non pas grâce à un coup de rein, mais, la posture immobile, par un accroissement supplémentaire d'expansion - densification du *Hara* du *sensei*.

C'est ce qui explique que nous ne devons pas porter notre *Obi* trop serré.



Le *Hara* est un lieu qui se trouve à l'intersection de deux lignes imaginaires :

Ligne reliant le milieu de la hanche gauche à la droite (*Koshi*)

Ligne reliant la 3e vertèbre lombaire à un point situé à 4 cm sous le nombril.

Hara est une zone à quelques centimètres contre la colonne vertébrale, non au ventre.

Ainsi quelqu'un n'ayant pas un « gros ventre » peut avoir un *Hara* puissant.

Koshi-ita (renfort trapézoïdal du *Hakama* d'homme), aide à sentir et placer *Hara*.

Notes : à la 3e lombaire se situe *Mingmen* lieu important en acupuncture et Chi Kung

C'est à partir de cette zone que l'on « entre tout entier dans *Yumi* »

Pour « retrouver » le *Hara* : prendre les doigts des deux mains et les presser fortement dans le bas-ventre entre le nombril et le pubis, sans bouger les épaules, comme pour faire ressortir la colonne vertébrale par derrière. Puis les retirer très vivement. Sentir intérieurement où le *Hara* s'installe librement. Ainsi on corrige la colonne vertébrale et adopte la forme juste sans que le ventre se ramollisse. De plus il se forme alors en bas un large socle, qui se fait plus large et plus lourd avec chaque expiration. C'est un pur mouvement musculaire. Si on tambourine sur le ventre on constate qu'il est dur.

EXERCICE inspiré de :

Durckheim Karlfried Graf « HARA centre vital de l'homme » Edition Le Courrier du Livre

Au commencement de l'expiration, relâcher les épaules, à la fin de l'expiration se laisser glisser dans les reins. Pour supprimer les crispations dans la taille, ne pas fermer le bassin mais le laisser aller. Se comporter comme si l'on n'avait plus peur de perdre son bas-ventre, simplement oser relâcher le bas-ventre, le laisser complètement se détendre.

Instaurer la relation avec l'espace du bassin et relâcher le bassin - pas de crispation. Se sentir dans le bassin. Intérieurement, se montrer aimable (ne pas froncer les sourcils) ne rien redouter.

Laisser pendre les bras et savourer cette position debout, solidement enracinée dans le sol. On peut encore l'accentuer en tirant par les mains vers le bas, sans bouger les épaules. Grâce à ce mouvement, on peut solidement s'enfoncer dans le sol.

Fermer les yeux et se relâcher par chaque expiration : se dégager de la moindre tension dans la nuque, la tête est complètement libre, se sentir serein.

Relâcher la poitrine, les bras pendants très lourdement. Ne pas remonter les épaules au cours de l'inspiration. Si on se tient vraiment debout dans le *Hara*, avec le centre de gravité dans le bas-ventre, l'expiration fait obligatoirement se pencher un peu en avant, et l'inspiration ramène sur les talons.

Se sentir faire un avec le sol, par le bassin et les pieds. Ressentir son poids et le picotement dans les talons. La plante des pieds devient de plus en plus grande. Sentir comment chaque expiration ancre plus profondément dans le sol, enracine. Sentir les chevilles, les mollets, les genoux, les cuisses, et nous les sentons dans leur relation avec l'espace du bassin, dans lequel nous reposons.

L'expiration part de la nuque et descend le long de la colonne vertébrale, par les fesses, les cuisses. Par l'inspiration, qui vient d'elle-même, sentir comment on est à nouveau porté vers le haut. Se tenir immobile est une façon de respirer comme l'arbre respire, en descendant dans les racines, en remontant à la cime. La bonne position donne l'impression qu'on pourrait y rester des heures durant.

Venons-en à la verticale. Ne pas avoir l'air d'avoir avalé un manche à balai, ni de se ratatiner. Grandir doucement. Lorsque la colonne n'est pas dans une position droite et détendue, la tête tombe en avant, ou en arrière, et le courant vital ne peut pas passer normalement d'où des maux de tête. La posture verticale (oreilles, épaules et hanches) n'est pas une dimension figée, mais un mouvement imperceptible vers le haut et vers le bas. Cette verticale descend du crâne et tombe au centre du bassin. Osciller prudemment d'avant en arrière, de gauche à droite, vers le milieu, jusqu'à ce que le mouvement s'arrête de lui-même : alors on est d'aplomb.

Assis ou debout droit et sentir dans le bas-ventre la force dont on a besoin. Sentir le mouvement de croissance inhérent à la respiration. Chaque expiration fait sentir comment on s'enracine, et chaque inspiration fait sentir la croissance vers le haut comme si on voulait creuser le sol de ses fesses et atteindre le ciel avec sa tête.

Hara et Ki selon son Maître Kenran Umeji

« *Hara* est synonyme d'accroissement de la force physique, de plus grande capacité de récupération. On est chaque fois étonné de voir à quel point un homme ayant le *Hara* est capable de recouvrer sa force physique, de l'améliorer et de la ménager.

Le maître de tir à l'arc *Kenran Umeji* avait coutume d'inviter ses élèves à toucher les muscles de son bras au moment où il bandait son arc, que personne d'autre que lui ne réussissait à tendre. Ses élèves pouvaient constater que ses muscles étaient parfaitement détendus. Si l'un d'eux exprimait son étonnement à ce sujet, le maître se mettait à rire et disait :

« Seul le débutant cherche à tendre l'arc avec sa force musculaire, moi, je le fais simplement avec *Ki*. *Ki* c'est la force universelle dont nous participons en notre être essentiel. Il faut apprendre, grâce au *Hara*, à la sentir et à la laisser venir, contrairement à la force mue par la volonté, la force de l'« agir ».

Chaque fois que la force physique permet d'accomplir une « performance » dans l'attitude « juste », caractéristique du *Hara*, autrement dit chaque fois que le *Hara* entre en jeu, tous les organes sont mis à contribution ; c'est le corps tout entier qui travaille, et ce travail se fait alors comme en jouant, avec précision et sans effort. Même dans le travail le plus modeste, c'est le corps *tout entier* qui est à l'œuvre.

Mais ce corps tout entier n'englobe pas uniquement les forces perceptibles par le Moi et dirigées par celui-ci. Dès qu'il manque l'enracinement dans le centre vital qui libère la force du corps tout entier, les différents membres doivent être mus consciemment par la volonté. Leur action est alors désordonnée; il n'y a pas d'unité. L'homme, bientôt, se fatigue et sent combien le membre sollicité se crispe, obligé qu'il est de fournir l'effort à lui seul. Cela vaut pour tout acte qui nécessite de la force physique, qu'il s'agisse de porter, pousser, tirer, de parler, de chanter, d'écrire, de danser, de marcher, etc. Cela est également valable pour tout sport, pour tout travail fait à la maison, au champ ou encore à l'atelier. Chaque fois que l'effort a été accompli en partant du *Hara*, c'est-à-dire effectué avec calme grâce à la force du centre vital, cet effort s'en trouve réduit, car le travail se déroule alors de façon organique et n'est pas fait sous la pression du Moi.

Le *Hara* permet à l'homme de supporter la douleur de façon étonnante. Dans la mesure où ce dernier a appris à lâcher son Moi anxieux toujours en quête de sécurisation et a rassemblé ses forces, s'est entièrement « recueilli » dans le centre vital, la douleur diminue, car la tension du point douloureux disparaît. Il semble même que le Moi souffrant physiquement n'existe presque plus chez l'homme dont la conscience est centrée sur le *Hara*. » (p. 180-181)

DURKHEIM K.G. (1974), *Hara, centre vital de l'homme*, Edition Le courrier du livre, Paris, (254 pages).

Remarque : photo de Maître Kenran Umeji au centre du livre