

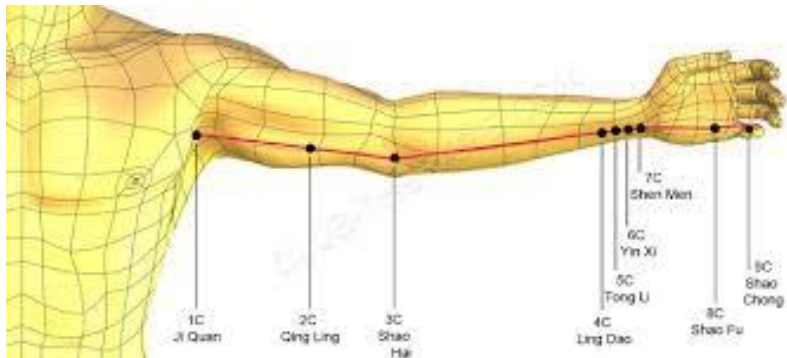
Pendant des années je me suis demandé à quoi pouvait bien servir la technique d'aïkido appelée Ikkyo. Combativement parlant, elle me semble être d'une possibilité très relative et malgré l'avoir répété pendant presque 25 ans, je n'en ai jamais vu l'utilité.... Jusqu'à ce que l'étude du shiatsu vienne éclairer d'une lumière nouvelle tout le cursus de cet art martial. Ikkyo aujourd'hui m'apparaît être la technique la plus importante qui soit, et cela, à plusieurs niveaux.

Dès le premier jour, les pratiquants d'aïkido font connaissance avec le « premier principe » ou ikkyo. Cette technique sera à la fois leur première et celle qui tout au long de leur apprentissage servira d'étalon pour jauger de leur progression et de leur compréhension des principes d'aïkido. Mais il est une dimension qui n'est jamais étudiée dans cette discipline, c'est la circulation de l'énergie selon les méridiens. À chaque fois que uke se retrouve avec le bras retourné, en arc de cercle et en extension le coude vers le ciel, son partenaire lui étire en réalité le méridien du Cœur. Ce méridien est surnommé l'Empereur en médecine traditionnelle chinoise (MTC) de par son rôle capital, sa puissance et sa fragilité à la fois.

L'Empereur commande la vie

Le surnom du méridien du Cœur et le titre d'Empereur ne sont pas donnés au hasard. Et le simple bon sens nous fait comprendre pourquoi. Le cœur en tant que muscle, est à la base de notre vie biologique. S'il s'arrête, ne serait-ce que d'un battement, le malaise est immédiat. C'est lui qui envoie le sang à l'ensemble de l'organisme, pour irriguer le moindre de nos tissus vivants, afin de les nourrir en nutriments et en oxygène. Cette notion de nourriture montre que l'Empereur dirige la vie dans son royaume qui est le corps. Il envoie le sang, et par ce biais les nutriments et l'oxygène. Il a donc une relation, bien qu'indirecte, avec le système digestif (Estomac, Intestins) et , très directe, avec le système respiratoire (Poumons), servant à la fois de point de rassemblement et de distributeur des bienfaits réalisés par d'autres organes. Il est aussi en relation avec le Foie qui est la réserve du sang dans le corps (entre 1 et 1,5 litre selon l'individu) et la Rate qui fabrique le sang. L'Empereur a également besoin d'une garde rapprochée (le Péricarde ou Enveloppe du Cœur) et d'une armée (le Foie est surnommé le Général ou Ministre de la Défense). Le Cœur est encore le réceptacle de l'émotion Joie, mais il est en également touché par toutes les émotions de l'être humain.

Enfin, il abrite l'Esprit, celui qui fait qu'un être est réellement vivant, habité par une présence. On l'aura compris, le Cœur est à la croisée des systèmes respiratoire, sanguin, immunitaire, digestif (indirectement), émotionnel et spirituel. C'est une lourde charge, c'est pourquoi en MTC on considère que c'est lui qui commande.



Méridien du Cœur, alias l'Empereur

Entre force et faiblesse

Le méridien de l'Empereur est court et possède peu de points d'acupuncture. À vrai dire, il est le méridien avec le moins de points, soit 9 en tout. S'il est si important et ne possède que 9 points, on peut, sans se tromper beaucoup, dire que chacun de ces points est d'une grande puissance et possède une capacité d'action importante sur le corps. Mais comme tous les points, tous les méridiens et tous les organes, le Cœur selon la MTC est avant tout une notion d'équilibre. Si certaines choses le renforcent, d'autres l'affaiblissent. Tout l'art de la médecine chinoise est de conserver cet équilibre précieux qu'est la bonne santé, entre excès et déficience.

Prenons un exemple simple. Sur le plan émotionnel, le Cœur est le réceptacle (et par là même le gestionnaire) de la Joie. Un excès de joie ne paraît pas être un problème en soi. Pourtant, une personne qui rigole tout le temps pour un rien, qui semble constamment euphorique, recèle en réalité une fragilité qui fait qu'elle n'est jamais bien loin des larmes. Le dicton qui dit « du rire aux larmes il n'y a qu'un pas » prend ici tout son sens. À l'inverse une personne qui ne connaît jamais la joie s'assèche, devient triste et le Cœur devient rapidement fragile à toutes émotions fortes. Il faut donc trouver l'équilibre pour avoir un Cœur qui soit émotionnellement fort et tranquille à la fois.

Échauffement de l'Empereur

Si le méridien du Cœur est abordé avec douceur, celui-ci se renforce en laissant l'énergie circuler pleinement, et ainsi en communiquant cette énergie à l'organe cœur lui-même. C'est exactement ce que propose l'échauffement de base d'Ikkyo. Tori retourne le bras d'uke, le met en extension jusqu'à ce qu'il ressente une tension qui va de la pointe du petit doigt jusque sous l'aisselle du bras, puis le relâche sans le mettre au sol. La répétition de ce geste en guise d'échauffement est tout à fait bénéfique. Il ouvre l'aisselle où se niche le premier point qui est enfoui dans la profondeur des tissus. Il pousse sur le coude où se trouve le point Mer. Il étire et ouvre le poignet où se logent 4 points (sur 9, c'est dire l'importance de cette zone). Pour peu que uke y mette du sien en étirant son petit doigt et c'est toute la circulation de l'Empereur qui est activée, pour le plus grand bienfait de celui qui reçoit cette technique.



Pour améliorer la sensation, je conseille de prendre le temps de faire une grande inspiration et expiration avant de relâcher le bras. En répétant régulièrement ce geste, au moins 5 fois de chaque côté, on stimule le cœur, on détend la personne, on la tranquillise notamment sur le plan émotionnel.

Ikkyo et son champ d'application

La technique connue en aikido sous le nom d'ikkyo est d'une redoutable efficacité.

Mécaniquement parlant, il est possible de faire très mal, notamment en frappant la tête d'uke avec son propre coude, puis en le plantant avec force dans le sol. Mais la connaissance des

points permettent de faire pire encore, en tapant directement sur l'un ou l'autre point du méridien du Cœur, afin de provoquer un raté voire un arrêt. Cette science des kyusho est vraiment terrible lorsqu'elle est appliquée ainsi dans le but de détruire.

Toutefois, l'aïkido a choisi d'épurer son curriculum de toutes les frappes combattives et des points vitaux afin de ne plus rester sur le terrain du combat, mais de se déplacer sur celui du partage et de la construction de l'individu à un niveau plus haut, plus spirituel. Du coup, ikkyo s'est vidé de son sens martial... pour se parer d'un sens plus intéressant, humainement parlant. Pour en revenir au point de vue mécanique de la technique, le but est de réussir à réaliser ikkyo sans laisser de choix à uke que de subir jusqu'au bout, sans pour autant lui faire mal ni l'humilier. Ce travail est souvent celui d'une bonne trentaine d'années de pratique au bas mot. Lorsqu'ikkyo est bien réalisé, c'est un bonheur pour le corps. On se sent pris dans un mouvement en arc de cercle sans heurt et, avant de comprendre ce qui se passe, on se retrouve par terre le nez contre le tatami. A aucun moment on ne se sent agressé ni humilié. On se relève plutôt avec le sourire en disant « tu peux me le refaire, c'était magique » ! J'ai eu la chance d'avoir cette sensation trois ou quatre fois dans mes années de pratique, avec Tamura Senseï, Daniel Toutain ou Léo Tamaki par exemple. C'est vraiment le cœur qui parle dans ces moments-là.



L'ouverture du bras met à jour le point Rate 21 dans les côtes et Coeur 1 sous l'aisselle, deux points appartenant aux kyusho

Mais tout le monde ne possède pas ce niveau de douceur efficace. Pire encore, un grand nombre de pratiquants vont chercher à bloquer le coude, le bras, pour ne pas laisser passer la technique. Du coup, rien ne semble possible et on peut être rebuté par ikkyo que l'on jugera inutile, impraticable et même « débile ». Pourtant, la simple connaissance du méridien du Cœur peut changer tout cela. Lorsqu'uke bloque son bras, il suffit de se rappeler l'étirement et de le refaire à partir du petit doigt. Ce mouvement en arc de cercle est difficile à contrer, car aucun muscle n'est capable de bloquer ce chemin. Ça, c'est pour la partie mécanique. Mais une fois placé sur le côté avec le coude en l'air, uke peut encore rebloquer la technique, notamment en se repositionnant. Placez alors le pouce sur le point 3 du Cœur (dans le creux interne du coude côté petit doigt) et sur l'un des 4 points du Cœur au niveau du poignet (dans le creux interne du poignet, côté petit doigt, de préférence le Cœur 7 dans le pli du poignet) et vous dérivez l'énergie du méridien chez uke. La force de uke est instantanément divisée par un bon tiers, voire de moitié, et la technique passe toute seule sans qu'il puisse rien faire. Voilà pour l'énergétique. Si vous avez du mal à le croire, essayez simplement.

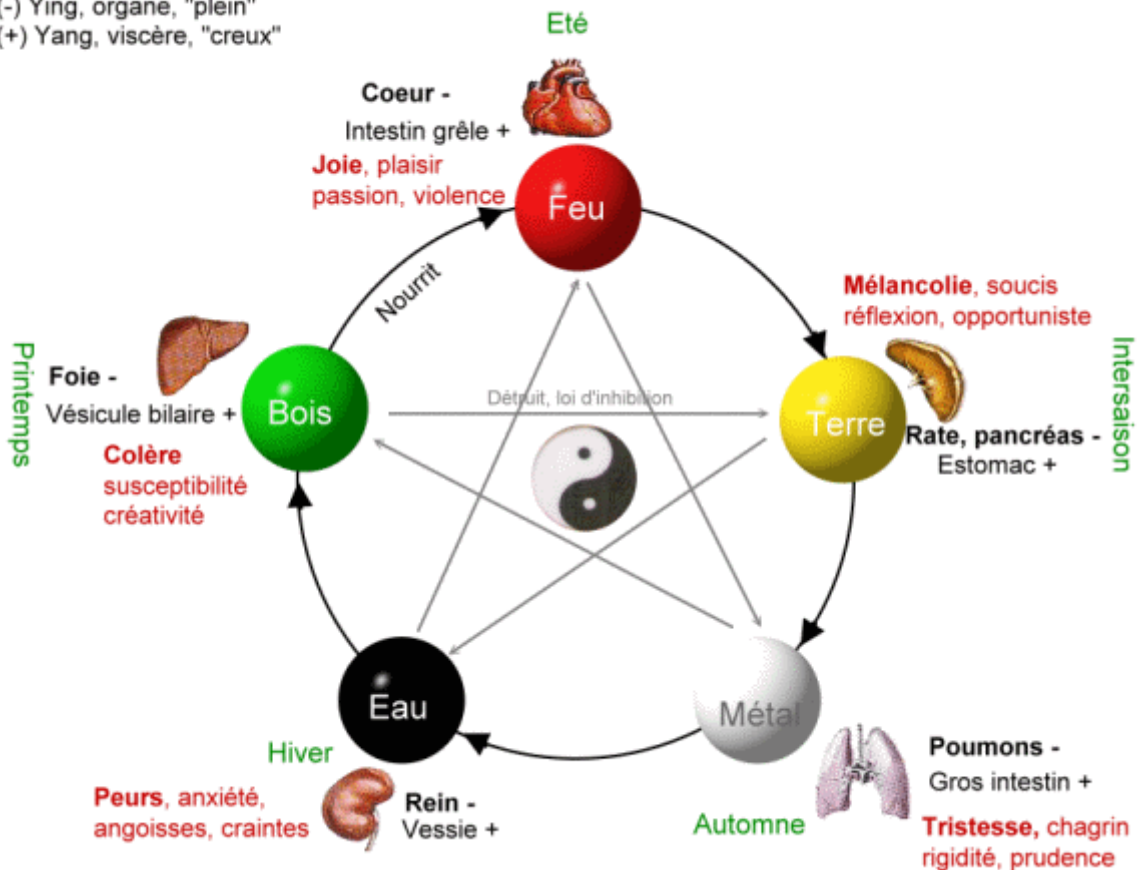


Dans cette image, on voit bien Saïto Senseï enfoncer son pouce sur le point Coeur 3

Ikkyo, symbole clé de l'aïkido

Au niveau symbolique, l'application d'ikkyo (sans frappe ni kyusho) tel qu'il est enseigné aujourd'hui possède un véritable message de paix. Il s'agit de faire du bien à uke en lui étirant le méridien le plus important de son corps. En MTC, le méridien du Cœur représente l'élément Feu.

(-) Ying, organe, "plein"
 (+) Yang, viscère, "creux"



Cycles des 5 éléments, base théorique de la médecine chinoise

Lorsqu'une personne est en colère et veut en découdre, c'est le Foie qui s'exprime à travers l'élément Bois. Dans le cycle d'engendrement des 5 éléments, le Bois devient Feu. Mais lorsque le Bois s'embrasse (comprendre la colère monte), il ajoute du feu au Feu et perturbe l'Empereur. En étirant l'Empereur, en mettant le corps à terre avec douceur, mais fermeté, en appuyant sur les points du Cœur qui calme l'esprit, l'agresseur une fois au sol se calme (comprendre son feu diminue), passant ainsi à l'élément suivant (la Terre) dans le cycle. Si cette explication vous paraît un peu compliquée, ce n'est pas bien grave. Il suffit d'appliquer

ikkyo pour le comprendre sans explications trop « chinoises ». Ressentir suffit. Penser ne sert à rien dans cette situation.

Souvenez-vous, le méridien du Cœur apprécie l'émotion Joie. C'est exactement ce que uke doit ressentir à la fin de la technique. La joie d'être vivant, d'avoir expérimenté une sensation inédite, non dégradante ni blessante, qui le respecte dans son intégrité physique et énergétique, qui lui donne envie d'être meilleur et surtout, qui lui montre qu'il existe une autre solution au conflit que la destruction d'autrui. Et c'est bien là le Cœur du message de paix de l'aïkido.