

Kiaï ! Le cri qui tue peut-il me guérir ?

Le kiaï, le mythique « cri qui tue » des maîtres d'arts martiaux, n'aurait pas seulement pour effet de sidérer l'adversaire. En faisant circuler le chi – le souffle vital –, il serait aussi capable de rééquilibrer le corps. Question d'intention et de technique. C'est ce qu'affirme Jean-Paul Duchêne, enseignant de tai chi rompu aux techniques de circulation de l'énergie par la voix. En exclusivité, j'ai testé l'une de ses formations. Une expérience unique.

« Le kiaï, beaucoup en parlent, peu le pratiquent vraiment. » C'est en ces termes que Jean-Paul Duchêne, enseignant de tai chi et qi gong, m'a présenté son projet de stage de kiaï au printemps. Le but : initier des pratiquants avancés de toutes disciplines internes, qu'elles soient martiales ou non, à ressentir et maîtriser ce son explosif, si riche en énergie qu'il serait capable de terrasser l'adversaire au cours d'un combat ! Mais pour cet enseignant rompu aux techniques de circulation du chi, le kiaï est bien plus qu'un cri strident. « Un vrai kiaï, affirme-t-il, est un son non seulement puissant, mais enrichi en chi, selon des techniques restées longtemps secrètes. » Pas étonnant que rares soient les pratiquants de karaté, d'aïkido, de kendō ou d'autres arts martiaux capables de l'émettre réellement... Jean-Paul Duchêne, lui, le peut. Il est même l'un des rares spécialistes du chi émis par la voix. Longtemps élève de Vlady Stevanovitch, un maître de tai chi et de qi gong qui s'était fait une spécialité des « sons porteurs de chi », il a mis au point un appareil unique à partir d'enregistrements de la voix de ce dernier alors qu'il les émettait. Les fréquences vocales les plus efficaces ont été sélectionnées après plusieurs années de tests auprès de soignants afin de procurer détente, bien-être et circulation énergétique. Pour avoir testé le VEPS ou émetteur d'ondes vives,

j'ai pu en mesurer les effets de détente, de recentrage et d'aide à la récupération physique. Il se passe bel et bien quelque chose avec ces vibrations sonores, inaudibles car transmises par un transducteur et non un haut-parleur... Quant à les émettre soi-même, il y a là quelque chose d'excitant. Pourrait-on se stimuler, voire s'autoguérir, en enrichissant sa propre voix en énergie vitale ?

MÊME QUAND LE SON EST FAIBLE, IL VIBRE DANS LE CORPS

La curiosité me pousse à visionner deux courtes vidéos que Jean-Paul Duchêne a lancées sur Internet pour promouvoir ses stages. Après une brève explication sur le kiaï, il émet un, puis deux de ces sons explosifs : à chaque fois, je sursaute... Je repasse la vidéo, m'attendant cette fois à entendre ce cri sans surprise... Nouveau sursaut ! J'appelle mon adolescent de fils : « Regarde ça ! » Il regarde et sursaute lui aussi. « C'est quoi ce truc ?! » Je baisse le son, je recommence : nous sursautons encore. Plus précisément, même quand le son est faible, il vibre dans le corps. Ça le fait beaucoup rire, mon fils... « Les sons porteurs de chi », explique Jean-Paul Duchêne, se ressentent dans le corps plus

qu'ils ne s'écoutent. Et plus on est connecté à son corps, plus on les ressent. Apprendre à maîtriser le kiaï, c'est autant apprendre à ressentir qu'à émettre...

Je prends mon inscription pour ce mystérieux enseignement. Jean-Paul Duchêne m'incite à visionner toutes les vidéos que je trouverai sur la Toile à propos du kiaï. « Ne te contente pas d'écouter, observe les effets sur ton corps. Tu vérifieras. » Je me connecte et passe de longues minutes à la recherche du « cri qui tue ». Effectivement, on y voit plusieurs pratiquants en kimono se lancer dans de longues explications, mais sans donner de technique particulière et sans émettre un seul kiaï... D'autres s'y essaient, mais je ne ressens guère de vibrations dans mon corps telles que je les ai perçues en visionnant les vidéos de Jean-Paul. Son kiaï a réellement quelque chose de spécial. Il y a une exception tout de même et non des moindres : le kiaï de Morihei Ueshiba, le fondateur de l'aïkido. Dans quelques rares vidéos, j'entends d'authentiques kiaïs, ces sons qui provoquent une rapide circulation d'énergie dans le corps. La différence avec un cri strident ordinaire est flagrante, à condition que je n'écoute pas qu'avec mes oreilles, mais en me connectant à mes sensations physiques. Le vrai kiaï semble rare, donc. Reste à savoir si je serais

capable d'en émettre un et ce que le « cri qui tue » produira dans mon corps...

Arrive le jour du stage tant attendu. Nous sommes 7 hommes réunis autour de Jean-Paul Duchêne dans son dojo. Deux ceintures noires de karaté, une d'aïkido, deux pratiquants de tai chi, un enseignant de yoga et moi-même, pratiquant épisodique et sans grade de yoga et tai chi, explorateur tous azimuts de techniques internes et, aussi, chanteur lyrique amateur. Je suis curieux de savoir si ma technique de chant, patiemment apprise pendant plus de dix ans, a quelque chose à voir avec celle des sons porteurs de chi. Enrichirai-je ma voix en la chargeant de chi ? Le chi est-il compatible avec l'esthétique du chant ?

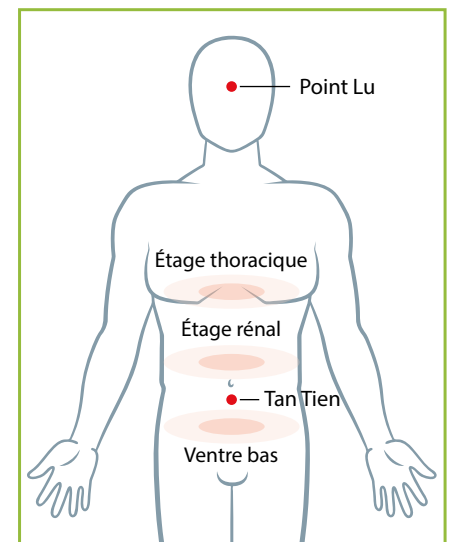
IL ÉMIT UN SON ÉNORME, TOUT EN PROJÉTANT SON ADVERSAIRE À PLUSIEURS MÈTRES

Notre coach nous prévient : il s'agit avant tout de ressentir les sons porteurs de chi, afin de les faire circuler dans le corps... Et pour cela, le maître mot est la détente. Le kiaï, Jean-Paul Duchêne l'a découvert il y a 41 ans, alors qu'il pratiquait l'aïkido avec son maître, Itsuo Tsuda. Incités par leur professeur à émettre des kiaïs pendant leurs gestes, tous les élèves s'égosillaient en hurlements pénibles quand soudain, spontanément, Jean-Paul émit un son énorme, tout en projetant son adversaire à plusieurs mètres. Silence sidéré dans le dojo... Itsuo Tsuda s'arrêta, posa un regard circulaire sur la salle et demanda : « Qui a fait cela ? » À l'instinct, Jean-Paul venait d'émettre un authentique kiaï, un kiaï de maître... Gonflé d'orgueil, il s'y essaya de nouveau, en vain. Il avait bénéficié de la chance du

débutant. Il n'osa plus y toucher pendant trente ans, jusqu'à ce qu'il rencontre son second maître, Vlady Stevanovitch, détenteur des techniques de sons porteurs de chi, qui les lui transmet avec patience... Vlady avait appris de ses maîtres orientaux l'art de charger les sons en énergie vitale et les utilisait pour soigner. Pour Jean-Paul Duchêne, le kiaï des maîtres d'arts martiaux ou les sons guérisseurs font appel à la même technique phonatoire. Seules changent l'intensité et l'intention. Dans l'explosion du kiaï, le chi potentialise le geste martial, lui conférant une efficacité redoutable. Émis en douceur, il apporterait détente et équilibre énergétique, jusqu'à soigner...

Pour le moment, place à la théorie : pour charger un son de chi, ce souffle vital au cœur de toutes les pratiques orientales, il faut mettre en relation le tan tien et le point lu. Le tan tien, pour les Chinois, correspond à notre centre de gravité. C'est aussi le centre énergétique du corps le plus capable de stocker l'énergie vitale. Ce que disent les enseignants d'arts martiaux, c'est que si notre conscience demeure centrée dans notre tan tien, nous sommes stables, confiants, en paix. C'est pourquoi ils incitent leurs élèves à remettre constamment leur conscience dans cette zone. Un apprentissage de longue haleine, tant les stimulations extérieures sont nombreuses. « Le tan tien, nous indique notre initiateur, ne correspond à aucun organe, à aucune zone anatomique. » Purement énergétique, il se situe dans le bas de l'abdomen, au centre d'un axe reliant un point situé trois doigts

point entre les sourcils et la base de l'occiput. Ce sera le deuxième point à mettre en conscience et à faire vibrer sous l'effet de l'énergie concentrée du tan tien... « La tension entre le tan tien et le point lu permet de faire vibrer ce dernier. » C'est cette vibration qui charge les sons de chi. En matière de sons porteurs de chi, il convient d'être très progressif : le chi mal maîtrisé et utilisé en état de tension peut faire plus de mal que de bien...



L'anatomie du kiaï

Jean-Paul dessine un buste au tableau contenant trois cercles horizontaux, qui représentent les trois étages mobilisés dans une respiration complète : le ventre bas, l'étage rénal et l'étage thoracique. Nous allons apprendre à respirer en conscience dans chacun de ces trois étages. Pour commencer, notre initiateur nous incite à lancer des coups de poing dans le vide, alternativement de la main droite puis de la gauche, tout en émettant un cri. Il nous écoute attentivement. Chacun fait ce qu'il peut... C'est-à-dire pas grand-chose. Fin de l'exercice. Nous n'allons presque plus crier avant la fin du week-end. L'heure est à la pratique interne afin de prendre conscience, de détendre et de mobiliser les différents espaces du corps impliqués dans la production du kiaï et des autres sons énergétiques.

OUBLIÉE, LA DICTATURE DU VENTRE PLAT !

Après nos tentatives de *kiäi* débutant, nous allons apprendre à respirer successivement dans les trois étages. Le but, ouvrir ces espaces, les rendre conscients et parvenir, grâce à un ajustement postural, à un alignement du *tong* (plancher pelvien), du *tan tien*, du *point lu* et du sommet du crâne, indispensable pour que le *chi* monte le long de cet axe. Assis en position yogique ou à genoux, nous respirons lentement et consciencieusement dans le ventre bas. La consigne : respirer de manière à exercer une pression au niveau de la ceinture que portent les *karatékas* et les *aïkidokas*. Dans ces arts martiaux, le but de la ceinture est de soutenir le *tan tien*, de donner un point d'appui permettant au geste de se déployer puissamment. Mais dans cet exercice, pas de ceinture extérieure : le but est précisément de créer une ceinture énergétique, grâce à la conscience et la pression d'air internes. « Le *tan tien* n'est rien sans les muscles qui l'entourent. Mais il n'est rien non plus si les abdominaux sont durs. Pour mobiliser le *tan tien*, il faut à la fois un ventre souple et tonique. » Oubliée la dictature du ventre plat ! Jean-Paul affiche un ventre rond et puissant. J'ai remarqué cette caractéristique chez nombre de pratiquants avancés d'*aïkido*. Après de longues années d'entraînement, certains d'entre eux voient brusquement leur ventre s'arrondir et leurs épaules s'élargir sans que l'alimentation y soit pour quoi que ce soit. L'énergie patiemment travaillée dans le geste martial a fait son œuvre. Parfois, cette expansion se produit sur une période très courte, trois semaines à peine, au cours desquelles les *aïkidokas* changent de mensurations, développant une puissance nouvelle. À l'image du bouddha

chinois, Jean-Paul Duchêne semble avoir intégré cette énergie du *tan tien* et laissé de côté les canons esthétiques occidentaux. De silhouette plutôt trapue, mais tonique, il semble solidement ancré dans le sol. Son allure est assez massive, mais ses mouvements sont souples et déliés, tantôt lents, tantôt rapides. À soixante-dix ans, il conduit de manière sportive, tous réflexes intacts, et ne porte pas de lunettes, grâce au *chi*, qu'il laisse couler dans ses mains, qu'il pose quotidiennement sur ses yeux pour entretenir sa vision.

Après la respiration dans le ventre bas, place à la respiration rénale. Jean-Paul nous incite à respirer jusque dans les organes reins et à utiliser l'inspiration pour écarter les côtes flottantes. Indispensable pour un diaphragme libre, ce qui n'est souvent pas le cas chez nos contemporains. Ensuite, nous passons à la respiration thoracique. Pendant de longues minutes, nous mobilisons successivement les trois étages respiratoires, d'abord sur une inspiration chacun, ensuite dans une seule inspiration. Après chaque inspiration, sur une courte apnée, nous relâchons les épaules et laissons couler les clavicules, afin de nous ancrer dans le *tan tien*, tout en allongeant la nuque afin d'aligner le sommet du crâne et le plancher pelvien. Vient le premier son de base : un soupir chargé de *chi*. À la fin d'une inspiration complète, épaules et omoplates détendues, étirant le sommet du crâne et le positionnant à la verticale du périnée, nous devons ouvrir tout grand la bouche jusqu'à laisser la hauteur d'au moins deux doigts entre les incisives, puis relâcher l'apnée et laisser l'air s'écouler dans un soupir, sans mobiliser les cordes vocales. Un son grave et caverneux sort de la bouche de notre instructeur. Pas évident de produire la même chose...

DES ONDES DE DÉTENTE

Après une pause, nous abordons la clé d'un son chargé en *chi* : la mise en vibration du *point lu*. Nous voilà dans le vif du sujet. En position, Jean-Paul inspire profondément, comme il nous l'a indiqué, relâche ses épaules sur une courte apnée et émet un son doux en continu, en le faisant passer alternativement par la bouche, puis le nez. « Le passage entre les deux, indique-t-il, cette zone que vous sentez vibrer, c'est le *point lu*. Si le *tan tien* est mobilisé et le dos vertical, vous pouvez projeter l'énergie du *tan tien* le long de l'axe central jusqu'à faire vibrer ce point. Pour cela, la bouche doit être très ouverte. En produisant le son, imaginez que vous avez un œuf dur pelé dans la bouche et que vous essayez de l'avalier entier. Cela vous donne la posture nécessaire pour le faire vibrer. » Nous nous exerçons en chœur. Je commence à sentir la vibration ! C'est très agréable. À présent, c'est le moment d'un temps d'écoute intérieure, pour sentir la résonance de la vibration dans le corps. Il se passe quelque chose, en effet. Des ondes de détente me parcourent le dos. J'ai les mains et les pieds qui vibrent. Ces sons ont bel et bien un effet physique.

À la pause de midi, l'ambiance contraste avec celle d'autres stages auxquels j'ai participé. Les conversations sont riches, mais calmes. Les corps sont déliés. Il y a parfois de longs silences qui n'ont pas besoin d'être comblés. Ils sont habités. La suite de l'enseignement va consister à explorer d'autres espaces mobilisés lors d'un *kiäi*. De nouveau, nous respirons dans la ceinture de *chi*. Cette fois, il s'agit de l'expanser par la pression de l'inspiration, puis de la tenir par une mobilisation des abdominaux. La construction de cette ceinture va permettre de projeter efficacement le *chi* depuis le *tan tien* vers le *point lu*.

La journée se termine par une séance de relaxation à l'aide de sons porteurs de chi. Jean-Paul diffuse l'enregistrement de la voix de Vlady Stevanovitch, mixée avec le bruit d'une fontaine, riche en chi... Son irréel, entre la voix et le bruit d'un ressac, dans lequel nous calons notre inspiration et notre expiration. Tout en respirant au rythme des sons, nous sommes incités à nous connecter aux sensations de notre corps et à faire circuler le son dans toutes nos fibres musculaires. Je m'applique à l'exercice. Au-delà du son, quelque chose de physique se produit. J'ai l'impression que le son me pénètre, puis se retire, puis me pénètre de nouveau à un autre endroit. Sensation étrange, jamais éprouvée auparavant...

DES SONS QUI FONT DU BIEN

Le samedi soir, je me sens profondément détendu. Mon sommeil est profond. En fin de nuit, je vais plusieurs rêves étranges, mettant en scène des situations franchement incongrues. Arrivé au dojo, je rencontre Nicolas : « Ah ! J'ai fait des rêves bizarroïdes cette nuit. » Un classique quand on manie le chi...

Jour 2 : l'exploration continue. Longuement, consciencieusement, nous visitons d'autres espaces impliqués dans les sons porteurs de chi. C'est alors que nous sommes incités à émettre de petits kiaïs : des sons énergétiques mais non explosifs, afin de sentir que l'on atteint le point lu. J'écoute ma propre voix et celle des autres. Et là, pour la première fois, j'entends des sons qui me font penser à ceux qu'émet Jean-Paul ! Des sons qui vibrent et qui font du bien. Puis, comme lors des exercices précédents, nous prenons un temps silencieux, afin de goûter au chi vocal dans le corps... Jean-Paul nous propose de ressentir un son porteur de chi silencieux. La tech-

nique consiste à mobiliser tout le système phonatoire et énergétique comme lors de la production d'un son porteur de chi ou d'un kiaï, mais sans mobiliser les cordes vocales. Je ferme les yeux. Soudain, je sens une sorte d'onde qui me traverse. Je n'ai rien entendu, mais la sensation corporelle est palpable, comme un courant électrique, en plus doux.

À la mi-journée, pendant la pause, je m'essaie, dans le dojo vide, à vocaliser l'un de mes airs préférés de Mozart, d'abord avec ma technique habituelle, puis en tentant de la charger de chi. Les jambes imperceptiblement fléchies pour bien m'ancrer dans mon tan tien, en position bien verticale, j'ouvre la bouche de cette manière qui me semble démesurée et chante quelques phrases en visant mon point lu... Et la voix sort de manière apparemment plus sonore, avec des harmoniques qui me semblent plus riches. Surtout, je ressens une détente inhabituelle dans mon corps. Aucun effort ! Jean-Paul et un autre élève assistent à ma tentative... Ils confirment : ma voix est plus riche en chi. Et musicalement, ça donne quoi ? Ils ne sauraient dire. Il me restera à le vérifier *in vivo*...

La fin de journée arrive : nous allons vérifier ce qu'est devenu notre kiaï. Comme au début du stage, nous lançons des coups de poing tout en émettant le son explosif. Cette fois, le niveau sonore est monté d'un cran : les voix sortent, mais surtout, la vibration est palpable dans le corps. Je prends la route du retour, détendu et plein d'énergie. Au volant, je constate que ma position assise est naturellement juste, verticale, sans tension ni effort. Le chi a fait son œuvre. Reste à le cultiver...

ÉCOUTER UN VRAI KIAÏ !

Les vrais kiaïs, ceux qui s'entendent dans le corps,

sont rares. Nous en avons glané quelques-uns sur Internet. Pour les ressentir, observez vos sensations corporelles et laissez faire le chi...

Le kiaï de Morihei Ueshiba

Sur YouTube, taper **Morihei Ueshiba kiaï**. Les deux premières vidéos montrent des kiaïs. Après une première vidéo de 10 secondes, un court reportage montre le fondateur de l'aïkido, maître Morihei Ueshiba émettant des kiaïs, parlant, puis récitant des noritos (chants rituels shintos) chargés de chi.

Le kiaï de Jean-Paul Duchêne

Dans ses vidéos de promotion des stages de kiaï, Jean-Paul Duchêne émet plusieurs sons chargés de chi. Pour les visionner, rendez-vous sur le site www.veps.fr.

COMMENT TIRER PROFIT DES SONS PORTEURS DE CHI ?

Détente, récupération physique, énergie, sommeil, accompagnement à la convalescence : deux voies sont possibles pour profiter de l'effet rééquilibrant des sons porteurs de chi.

En mode passif : se procurer ou louer l'émetteur d'ondes vives VEPS, un appareil émettant le chi du maître de l'art du chi, Vlady Stevanovitch, mis au point à partir d'enregistrements de sa voix.

www.veps.fr

En mode actif : apprendre à ressentir les sons porteurs de chi et à les émettre au cours de stages animés par Jean-Paul Duchêne pour pratiquants débutants et avancés. Un travail sur soi en profondeur qui demande un réel investissement. Sur le site www.veps.fr, cliquez sur l'onglet « Agenda » afin de consulter la rubrique « Stage d'initiation au kiaï ».

Emmanuel Duquoc ■■■