

Hakuin Ekaku 白隠慧鶴

Par **Vittorio Secco**, 5e dan laido (Kiryoku.it, 20 février 2026)

Vittorio est un théologien luthérien, diplômé en philologie classique et en philosophie théorique.

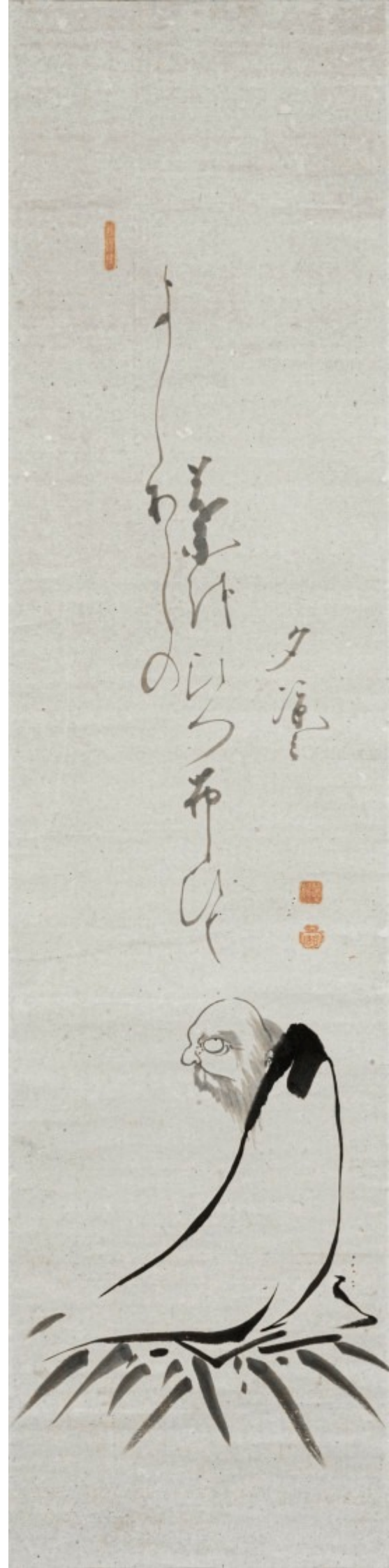
« Si votre énergie mentale continue à nourrir la sphère du nombril, l'océan d'énergie et le champ d'élixir, ainsi que l'espace entre la taille et les jambes, et que vous ne la laissez pas régresser un seul instant, même en travaillant ou en rencontrant des personnes, alors l'énergie fondamentale remplira naturellement le champ d'élixir et la partie inférieure de l'abdomen prendra une forme légèrement arrondie, comme une boule. Si on parvient à cultiver cet état, on peut méditer toute la journée sans fatigue, réciter du matin au soir sans s'épuiser, écrire pendant vingt-quatre heures sans effort et parler indéfiniment sans se prosterner. »

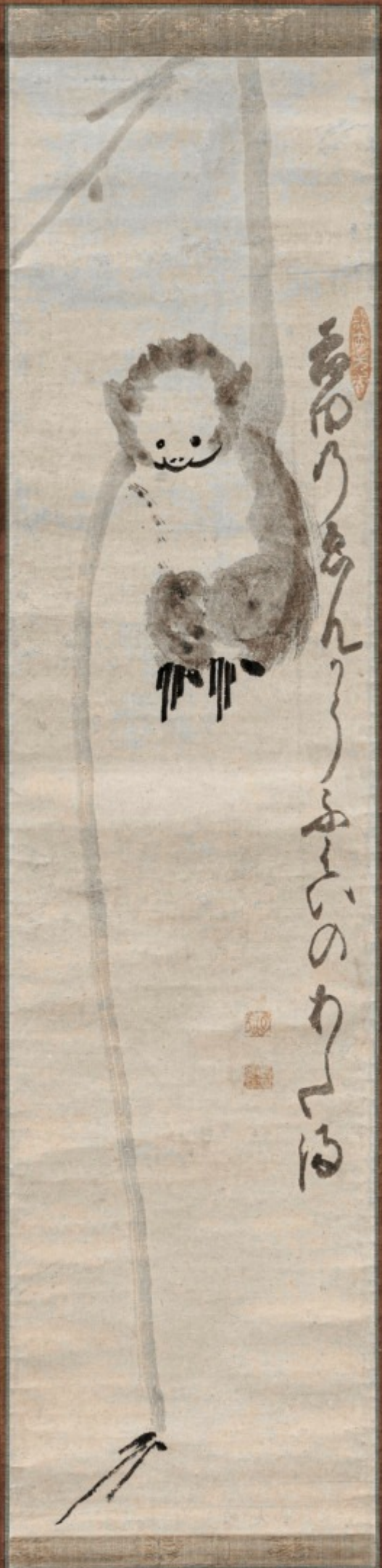
Hakuin Ekaku (1686-1769), in T. Cleary (ed), Training the Samurai Mind: a Bushido Sourcebook, Shambala, Boston (MA) 2008. [éd. italienne: La mente del Samurai, Mondadori, Milano 2009, p. 146]

Dans les dix à quinze premières années de pratique du laido, l'attention du pratiquant se concentre généralement sur l'exécution correcte des mouvements individuels qui constituent l'ensemble d'une forme, peu importe qu'il s'agisse d'un Kata complexe ou d'un simple exercice de Kihon. L'enseignant démontre le déroulement idéal de la forme et les élèves tentent de l'imiter, en décomposant et en analysant les mouvements individuels ou (idéalement) en ralentissant l'action pour pouvoir l'étudier.

Cette phase d'apprentissage est nécessaire et porte indéniablement ses fruits. Après seulement quelques années, une personne particulièrement douée, même novice en maniement du sabre, peut comprendre et exécuter divers Kata et exercices avec une relative justesse. Cependant, il arrive un moment dans la pratique où ce type d'exercice ne suffit plus. Attention, cela ne signifie pas qu'il n'est plus nécessaire, mais simplement qu'il n'est plus suffisant. Après une dizaine ou une quinzaine d'années de pratique régulière, le problème ne concerne généralement plus (ou ne devrait plus concerner) la technique elle-même. Un pratiquant avancé peut, bien sûr, commettre des erreurs techniques, comme tout le monde, mais il est généralement capable de les corriger rapidement si on les lui signale. Le véritable enjeu est de savoir où placer son énergie mentale (Ki).

Il ne s'agit pas tant de « concentration » au sens analytique du terme, mais des paramètres généraux de notre système énergétique pendant la pratique. Les jeunes pratiquants (dont





l'auteur) et peut-être les hommes dans une plus grande mesure que les femmes, ont tendance à répartir inconsciemment leur énergie mentale dans la partie supérieure du corps, ce qui entraîne un usage excessif de la force lors des mouvements de coupe et une rupture de l'harmonie globale pendant l'action. Hakuin Ekaku nous rappelle une grande vérité qui trouve précisément son application dans le maniement du sabre. Ce qui a été traduit, de façon correcte quoique littérale, par « champ d'élixir » ou « océan d'énergie » n'est autre que le mot japonais Tanden (丹田), ou plus précisément, le Tanden central, le point énergétique situé à l'intérieur du ventre, à environ 4 cm sous le nombril.

Cette zone et l'attention énergétique qui l'implique sont communément appelées Seika Tanden (気海丹田) et Hara (腹). Le maître explique comment le fait de nourrir constamment et attentivement cette zone au quotidien engendre un rayonnement naturel d'énergie vers le bas et permet d'atteindre des niveaux d'endurance surhumains dans les domaines de la méditation, de la pratique religieuse, des études et de l'éloquence. Je suis convaincu que c'est le type d'objectif pour lequel je devrais personnellement m'entraîner plus que tout autre.

[Les Sumi-e sont de Hakuin Ekaku]



KIRYOKU