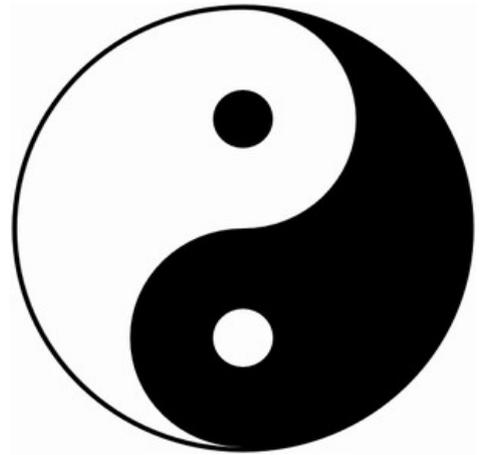




**Om** (ou Aum) Sanskrit: ॐ, ओम्

romanisé: Om, Aum, ISO 15919: Ōm



**In-Yo** ou Ying-Yang

## **Aun-no-kokyu** par [kiaz](#) | Juin 11, 2019 | [Aunkai](#) \*

**Akuzawa sensei**, en parlant d'un entraînement intensif d'un point de vue de Aunkai précise que:

« Ce n'est pas un entraînement épuisant qui cherche à dépasser ses limites mais au contraire, qu'il faut apprendre à ralentir et relâcher l'esprit et le corps. »

Il l'évoque dans le documentaire réalisé par G. Erard. « l'Entretien avec Minoru Akuzawa, fondateur de l'Aunkai ». Et développe sa réflexion.

« Il faut prendre le temps de nourrir votre imagination par un entraînement lent et calme. En réalité, dans un combat, parce que tout change, vous devez être capable de gérer des informations très vite. A l'entraînement, il faut ralentir délibérément et trouver comment créer une relation entre vous et votre opposant. Je pense que c'est aussi la technique fondamentale d'éviter un combat par « hyoshi », le «ma-ai», le timing. Tout cela développé dans le bujutsu. Quand votre corps et votre esprit s'accordent, alors vous pourrez utiliser votre corps comme vous le voulez. »

Ce qui nous renvoie au début de l'interview et au dicton japonais que sensei utilise, **aun no kokyu** ( 阿侘の呼吸 ) qui a influencé la philosophie de l'école et est à l'origine de son appellation.

Sensei précise également:

« **A-Un** en Sanskrit, décrit le début d'un évènement et son achèvement ; cela en continu, sans cesse. Il y a un début et il y a aussi une fin et cette sensation qu'on a jusqu'à la fin. Ce mouvement continu, sans arrêt. »

Il est difficile de décrire le sens du dicton mais essayons de voir ce qui le compose pour tenter de comprendre le sens de la pensée de sensei ci-dessus.

A l'entrée des temples au Japon, on peut voir deux statues de divinités gardiennes. Ce sont les **Niō** ( 仁王 ) aussi appelés *Kongō-rikishi* ( 金剛力士 ). Qui servent de gardiens de la période de Nara (710 à 794 après J.-C. à nos jours). L'un des gardiens s'ouvre et l'autre se ferme.

Ils représentent **Ungyō** ( 吽形 ) et **Agyō** ( 阿形 ). (形 = GYŌ, *katashi, kata – forme, aspect.*)

Il s'agit de l'**AUN**. L'**AUN** est considérée comme le lieu d'origine de toutes choses et l'**AUN** est le lieu où toutes choses reviennent.

- **阿吽** (あうん) C'est une translittération du Sanskrit *Ōm* , « a-hum ».
- **阿** (あ) **A** fait référence au son émis par la bouche ouverte qui expire.
- **吽** (うん) **U N** fait référence au son émis par la bouche fermée qui inspire.
- **の de** (au moyen)
- **呼吸** (こきゅう) **KOKYU** quant à lui signifie respirer (**呼** Expirer **吸** Inspirer)

**阿吽の呼吸** (あうんのこきゅう) **AUN - no - KOKYU** signifie « **synchronisation parfaite** ». Lorsque deux personnes ou plus font quelque chose ensemble, des moments différents peuvent se produire, même subtils. Cependant, de manière Aun-no-Kokyu, tous les membres du groupe se rassemblent dans l'action ou les sentiments.

Petit complément à ce qui précède.

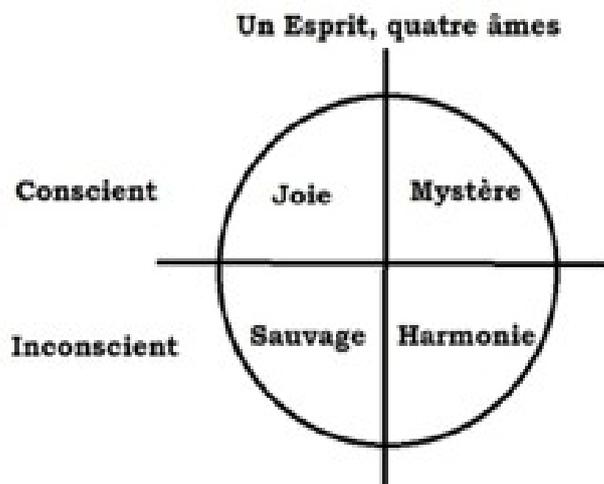
L'**AUN japonais est l'équivalent chinois de Heng-ha**, qui représente deux généraux qui s'affrontaient dans la mythologie chinoise. En Chine, la **respiration Heng-ha** est un type de conditionnement et d'entraînement utilisé dans les arts martiaux.

Le général **Ha**, pendant de *Agyō* à la bouche ouverte et il expire. En dépit du fait qu'il exhale, son abdomen est fortement dilaté, sous pression. Le général **Heng** lui a la bouche fermée et il inhale. Bien qu'il inhale son abdomen est fortement contracté. Quand on parle de la respiration **Heng-ha**, on parle généralement de la respiration inversée.



Sensei précise également que « L'expression japonaise **aun no kokyū**, certains la comprennent comme le *Yin-yang* du taïchi, le *In-Yo*, comme dans *taikyoku*.

Dans la cosmologie shinto, chaque être vivant possède un Esprit unique : **Ichi rei** . Du simple caillou à l'être humain le plus accompli, cet esprit résulte du degré de développement de quatre âmes que tout être vivant possède : l'âme sauvage, l'âme d'harmonie, l'âme joyeuse et l'âme mystérieuse.



Ces quatre âmes ont chacune une fonction bien particulière, elles coexistent et agissent indépendamment et composent les quatre aspects de l'être humain (physique, émotionnel, intellectuel et spirituel). Les deux premières âmes se situent au niveau de l'inconscient, alors que les deux autres sont du domaine du conscient.

La somme de ces quatre âmes, représentant chronologiquement les aspects physique, émotionnel, intellectuel et spirituel, va donc constituer l'Esprit unique (**Ichi rei**) de chaque être humain.

C'est en cherchant l'équilibre perpétuel entre les quatre âmes que nous rentrons dans le cycle d'un renouvellement continu.

### Glossaire

\* **Aunkai bujutsu tanren** est une discipline martiale japonaise fondée en 2003 par Minoru Akuzawa, s'inspirant des koryu. (écoles anciennes)

- **hyoshi** : le rythme, la cadence

- **taikyoku** : le terme « Taikyoku » (太極) est la prononciation en japonais de tai, « très », et kyoku, « extrémité », signifiant « cause ultime » ou « première cause » du terme chinois **taiji** du [taoïsme](#).

- **ma-ai** (間合), qu'on peut simplement traduire par « intervalle », l'espace entre deux adversaires au combat ; plus formellement, la « distance d'engagement ».

- **Heng-ha : respiration inversée** : (Source : shaolintemple.com) *La respiration abdominale inversée est la progression de la respiration abdominale normale. La meilleure pratique consiste à maîtriser la respiration abdominale normale avant de pratiquer la respiration abdominale inversée.*

*La respiration abdominale inversée, également connue sous le nom de **respiration taoïste, prénatale** ou de **respiration utérine**, est utilisée pour l'**accumulation du Qi** et sa **manifestation** à l'intérieur du corps. Le Qi est ensuite transféré aux membres, aux autres extrémités du corps, aux os (moelle et cerveau) et au-delà, comme la respiration des cinq portes. Pendant la respiration abdominale inversée, on peut prendre conscience des emplacements énergétiques **du Qi** et **du Yin-Yang** dans le corps ainsi que des **méridiens et collatéraux énergétiques**.*

*La respiration abdominale inversée est expérimentée au niveau inconscient lorsque l'on pleure, rit, bâille, gonfle un ballon ou pousse un objet lourd. Dans le Chen Taiji Quan, lors de la puissance explosive, l'expiration est rapide pour augmenter la puissance de frappe et faire descendre le Qi afin d'améliorer l'équilibre et l'ancrage. Le même effet est appliqué dans le Shaolin Quan lors du piétinement du sol.*