

LA MAGIE DU HARA

GEORGES SIFFREDI

LA MAGIE DU HARA

*ou
l'attitude juste*

Préface de Jérôme Gallion

 *Editions*
Quintessence

Du même auteur :

Les tribulations d'un médecin de famille - Éd. Quintessence - 2009.

Chez Guy Trédaniel

Pourquoi vieillir quand on peut faire autrement ? - 1995,
réédition 2006.

Les seniors et le golf - 2006.

La vérité sur le ventre plat - 2004.

À cerveau vaillant rien d'impossible - 1996.

Aux presses du midi

Storia di una passione, io e la beccaccia - 2003 (bilingue).

Histoire d'une passion, la bécasse et moi - 2001.

© 2009 — Éditions Quintessence

SARL Holoconcept

Rue de la Bastidonne — 13678 Aubagne Cedex — France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 — Fax (+33) 04 42 18 90 99

www.editions-quintessence.com

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-35805-011-1

PRÉFACE

Il va sans dire que le Docteur Siffredi m'a beaucoup apporté dans la vie.

Médecin de ma famille depuis ma plus tendre enfance, il m'a suivi avec beaucoup d'affection et s'est réjoui de mes performances sportives.

Je lui dois une meilleure connaissance de mon schéma corporel et la façon de l'utiliser avec aisance et efficacité.

Je n'ai trouvé nulle part ailleurs l'interprétation des différents types morphologiques que nous possédons et des différences qui existent selon que l'on possède un dos plat ou un dos à courbures. Cette approche m'a permis de mieux apprécier les possibilités physiques des joueurs. J'ai pu ainsi éviter qu'un dos plat devienne un pilier au rugby alors que cela fait un excellent talonneur. Les demis d'ouverture et les arrières qui ont, en général, un bon jeu au pied, ont un dos plat.

Il m'a montré aussi des exercices pour améliorer mon mental et prendre conscience de mon " Hara ".

Je pense que la " Magie du Hara " devrait être un bon sujet de réflexion pour tout un chacun.

Jérôme Gallion

Trente fois international dans l'équipe de France de rugby à XV

INTRODUCTION



Hara signifie “ ventre ” en Japonais.

Pour les orientaux, la force vient du ventre.

C'est dans cette zone située quelques centimètres en dessous du nombril que se trouve le centre distributeur de l'énergie qui circule dans notre corps, le centre de gravité qui assure l'équilibre du corps et de l'esprit.

Coupés de ce centre, le moindre choc peut nous faire vaciller.

Écoutons le Japonais parler de son expérience du Hara :

“ L'homme qui a perdu ses racines, va les chercher à partir du Hara. Une fois retrouvées, il cheminera le long de la voie pour arriver à l'Être ”.

Prenons conscience aussi de l'**attitude juste** des maîtres du Zen lesquels, pour arriver à l'équilibre de l'esprit, adoptent l'attitude suivante :

- les oreilles à l'aplomb des épaules ;
- le nez à l'aplomb du nombril.

Racines, Voie, Être, Attitude juste sont les mots clés du Hara. Nous les retrouverons souvent, tout au long de cet ouvrage.

L'attitude juste supprime les tensions musculaires nocives pour la gestuelle. Les tensions éliminées favorisent la circulation de l'énergie et permettent au cerveau de sécréter un certain

nombre de neuromédiateurs et neurotransmetteurs nécessaires à notre bon fonctionnement (voir annexe).

Admirons maintenant l'attitude du japonais dans la vie courante.

Elle est juste, naturellement, car l'enfant, à la différence du petit occidental, n'a pas été traumatisé par des “ *tiens-toi droit, rentre le ventre ou bombe le torse* ”. Ces injonctions diverses, bloquant l'expression corporelle, ont été catastrophiques dans notre éducation.

Le petit japonais, au contraire, ne connaît qu'un mot : quand il a l'air de perdre l'attitude dynamique, ses parents lui disent “ Hara ” et il se redresse. Il ressent automatiquement dès le plus jeune âge cette force qui se situe dans le bas du ventre et il en profite dans la vie courante, au contraire du petit occidental qui ne la trouve que dans une activité sportive ludique.

Dès le plus jeune âge le petit japonais se sentira mal dans l'attitude avachie et rectifiera automatiquement la position quand, par hasard, il se laissera aller.

Le Hara fait donc partie de la vie du Japonais, **élevé dans la tradition**, que ce soit dans la pratique des arts martiaux, de la peinture sur soie, du tir à l'arc, de la bataille au sabre aussi bien que dans la vie courante. Il connaît l'adage du droit à l'erreur, de la non obligation de résultat, ce qui fait sa force dans toutes les compétitions. Il recherche avant tout l'aisance du mouvement et l'équilibre de l'esprit. Pas de pression psychique ni de tensions musculaires dans sa mobilité.

Équilibre et aisance à tout moment¹.

1. Cependant, il faut malheureusement noter que “ l'éducation traditionnelle ” s'est perdue au Pays du Soleil Levant. Le nombre de suicides que l'on y déplore aujourd'hui, notamment chez les enfants et adolescents, en est un des résultats.

**QUELS SONT DONC
LES AVANTAGES DE L'ATTITUDE JUSTE ?**



Précisons, tout d'abord, les éléments essentiels de l'attitude juste :

- être confortablement installé dans son bassin, dans son centre de gravité ;
- avoir de bons appuis au sol ;
- avoir un dos bien droit ;
- des épaules relâchées ;
- une nuque bien pleine, c'est-à-dire bien redressée, bien musclée.

Cette posture apporte une grande économie d'énergie : on utilisera un minimum de muscles pour se mouvoir et l'on découvrira la légèreté induite par une bonne connaissance de son schéma corporel. Par conséquent, la fatigue s'installera difficilement chez nous.

Ensuite une tête bien faite, un regard horizontal et des yeux libres de se mouvoir dans leurs orbites induisent la souplesse du regard. La possibilité de séparer les mouvements de la tête et des yeux apporte une puissance incontestable. Les épaules sont relâchées grâce à une nuque bien musclée.

Lorsque l'on possède cette attitude, il est difficile de dire que tout va mal.