

# Le Kiai

## Définition / Description :

**Kiai** (japonais), **Chi-yi** ou **Qi-i** ou **Fa-sheng** (en Chine), **Het** (vietnamien) ou **Kihap** (coréen), désigne dans les arts martiaux, le cri de combat qui précède ou accompagne l'application d'une technique. Ce cri est utilisé notamment pour marquer une volonté d'action, augmenter l'intensité de la technique ou bien pour perturber la concentration de l'adversaire.

## Ethymologie :

- 気, qui se lit « *ki* », et désigne l'énergie interne, l'âme, l'esprit, la volonté...
- 合, qui se lit « *ai* » se rassembler, se réunir.

Parfois vu à tort comme le « cri qui tue » des karatékas, il s'agit d'une « extension du *ki* », de l'extériorisation d'un « cri interne », du souffle-énergie (*kokyū-ryōkyū*) dans une coupe, un mouvement martial. C'est la concentration de toute l'énergie du pratiquant dans un seul mouvement.

Le kiai est un cri particulier : l'air est bloqué au niveau de la gorge ou de la glotte par la contraction des muscles. Anatomiquement, ce mouvement, s'il est bien contrôlé, peut provoquer la contraction simultanée de la plupart des muscles du torse et de l'abdomen, ce qui peut amortir les coups reçus par le pratiquant ou inverse donner plus de puissance (exercice pratique).

## Anecdote :

*En tant qu'offensive, les effets du kiai sont légendaires. Ainsi Miyamoto Musashi aurait tué un scorpion en poussant un cri inaudible, faisant chuter l'animal mort devant son adversaire, lequel, impressionné, prit la fuite. Certains ont avancé qu'un son correctement produit pouvait provoquer la mise en résonance d'un corps, jusqu'à sa rupture, d'où le « cri qui tue » ; il s'agit cependant largement d'une tentative de rationalisation d'un fait souvent rapporté mais jamais établi.*

La maîtrise du *kiai*, le *kiaijutsu*, demande une bonne connaissance et un bon contrôle de l'appareil respiratoire et des muscles de l'abdomen. Le *kiaijutsu* développe donc la force, la durée et la maîtrise de la respiration. Le concept, japonais, vient cependant de Chine, où les moines du monastère Shaolin utilisent un cri similaire pour l'exercice du qi gong. On retrouve également cette technique dans les arts martiaux coréens (*yatz* ou *kihap*), vietnamiens et thaïlandais.

Comme on l'entend souvent chez un grand nombre de débutants, le *kiai* est prononcé « *kiaï* »... Mais il n'y a pas vraiment de mot précis pour le dire.

### ***Exercices pratiques :***

Il peut être défensif, offensif, pédagogique, réglementaire (kata, compétitions).

#### Apprentissage du kiai

Il doit être ventral et non guttural.

- 1 – la base : respiration et kiai, l'expire, le souffle et le non bruit
- 2 – La déstabilisation (bruit)
- 3 – la mobilisation interne / concentration / augmentation de la capacité (énergie)
- 4 – le parcours : du bas du ventre (hara) en remontant vers la gorge pour une bonne mobilisation physique à appliquer)

*L'efficacité du kiai est directement à la maîtrise, la vitesse de l'expire et la mobilisation musculaire.*

Guttural (faute) / abdomen en contractant, mobilisant et remontant la main sur le ventre : mobilisation de la zone abdominale et cage thoracique..

#### Le kiai outil pédagogique pour développer puissance et motivation :

Source d'efficacité, il permet la mobilisation, partielle, des forces, l'optimisation et le travail en pleine conscience (qui pourra être développé dans un autre CCN)

Exemple en kion (sur oï tsuki avec les phases de travail (arrachement, neutre, accélération, réception)

Sur un assaut conventionnel : exemple : kion ippon (à gauche sans, à droite avec).

### Le Kiai offensif :

Travail « en couloir avec 4 uke avec pao» sur gyaku segu hachi et mae geri : 1 fois sans, 1 fois avec (comprendre la sensation sans l'expliquer).

### Le kiai défensif :

Sur gyaku segu hachi (uke en hachi dachi) : travail de l'encaisse avec et sans / relâchement et notion de diffusion (utilisée systema). Il permet, partiellement, l'absorption des forces adverses et la diffusion dans le haut du corps.

### Le Kiai dans les katas ::

1 exemple : le dernier mouvement de Jiion (en contraction) / opposition avec la forme du 1<sup>er</sup> kiai de Jiion.

Le kiai en kata : placement, intention ?? Plusieurs formes : sur la fin d'un ensemble de 3 techniques (exemple heian shodan) avec la notion de faire mal voir tuer sur un seul coup, décomposé, lent en contraction, assimilable à un apprentissage : jion, sur un moment de reprise de forme, de re centrage (empi)

Le Kiai en compétition : valider son point (démonstration), point fort et abus (l'intention ne doit pas passer que par le cri).

### Y a-t-il une seule forme de kiai .....

Références :

Wikipédia  
Pascal Krieger  
Personnelle