

SHU HA RI et « Chercher par soi-même »

En octobre 2019, pendant un de ses « cours magistraux » d'une heure environ, Okazaki Sensei a associé « *Shu Ha Ri* » et la nécessité de « chercher par soi-même ».

SHU HA RI

« *L'élève a dépassé le Maître* » est une formule qui résume bien à mon sens, *Shu Ha Ri*. Les Sensei de club qui ont vécu cette expérience en ressortent grandis. Dans le CNKyudo ils sont encore trop peu nombreux ; je pense (de mémoire) à Thierry Guillemain d'Echon, Michel Chavret, Dominique Inarra, Lionel Oudard, Marie-Thérèse Kolmer et moi.

Shu Ha Ri est un concept traditionnel dans tous les Arts Martiaux qui décrit les trois phases de la lente maturation du pratiquant. L'attribution des grades et des titres donne des repères.

Shu est le premier stade : le disciple apprend les fondamentaux dans les détails selon les règles de son Sensei. Il respecte scrupuleusement les techniques et traditions. C'est le stade de l'imitation extérieure (*omote*) où il copie son maître. Le Sensei qui agit dans le respect de *Shu Ha Ri* aide son élève techniquement et le soutient humainement avec bienveillance. Le terme « élève » prend ici tout son sens puisqu'il s'agit de l'élever « au-dessus de ses épaules ». L'enseignant qui a résolu ses problèmes de « pouvoir sur autrui », transmet l'art du tir (*shagi* - Comment ?) et les principes du tir (*shahô* – Pourquoi ?) pour autonomiser un jour son élève.

Ha est le second stade : le pratiquant maîtrise les fondamentaux et se libère des formes qui deviennent une « seconde nature ». Il comprend le Pourquoi et le Comment au point qu'il peut commencer à se libérer du système et du carcan traditionnel. L'élève rejoint le niveau de son Sensei et ils se font travailler mutuellement alternant un travail extérieur (*omote*) et intérieur (*ura*). Le Sensei qui sait qu'« on comprend mieux quand on enseigne », partage son temps d'enseignement avec son disciple et « forme des formateurs » de qualité.

Ri (ou Li) est le stade ultime : le disciple ayant maîtrisé les règles, les transcende et les adapte selon sa nature profonde que lui seul connaît. L'évolution interne (*ura*) se poursuit. C'est le moment où le disciple chemine seul, devenu vraiment lui-même. Il modèle la forme qui le modèle. Il peut se séparer de son Sensei, sans violence, comme une chose naturelle et inéluctable. Ils peuvent cheminer ensemble dans un même club et offrir aux pratiquants une variété d'approches car le Kyudo est comme *Fuji San*, il n'a qu'un sommet mais plusieurs voies.

« Chercher par soi-même »

Pendant ce confinement, les présentes fiches ont pour objectif d'accompagner celles et ceux qui le veulent bien, à progresser dans la Voie du Kyudo. En tant que *kyôshi* (Professeur - Manuel de Kyudo p.125), nous apportons nos connaissances et nos recherches sur le « Pourquoi ? » et le « Comment ? » pour aider à « apprendre à apprendre ».

Pour progresser vers plus de Vérité, il ne faut pas se soumettre à des enseignements dogmatiques jamais remis en question. Karl Popper explique que toute démarche scientifique porte en elle ses erreurs (falsificabilité). « *La faille du sensei se transmet à l'élève* » disait Michel Martin Sensei. Il est donc nécessaire de développer sans cesse une critique constructive et bienveillante car « toute théorie est vraie tant qu'elle résiste à la critique » (réfutabilité). Pour progresser lui-même, le sensei respecte *Shu Ha Ri* et s'entoure ainsi de pratiquants avancés qui osent critiquer avec Bonté ses idées et ses comportements mais pas sa personne, son être.

Motivations et progression dans le Kyudo

Pourquoi une personne débute le Kyudo et le pratique plus ou moins longtemps puis cesse ? Que « regardent » les juges quand ils attribuent un grade ou un titre ?

Si ces deux questions semblent très éloignées elles trouvent une réponse dans la motivation.

Pour agir, pratiquer une discipline comme le Kyudo, l'archer a besoin d'un corps en bon état, d'un mental qui sait ce qu'il doit faire et d'énergie pour lancer son moteur et agir. La motivation déclenche les mouvements grâce à des motifs rationnels et des mobiles émotionnels.

Mythes sur la Motivation

Mythe 1 : Il y a des gens qui sont motivés et d'autres qui ne le sont pas !

La motivation n'est pas un état inconditionnel mais est stimulée par rapport à un objet, un objectif ; « je suis motivé pour faire telle action, je suis motivé pour atteindre tel objectif »... Le cerveau se fait une représentation mentale forcément subjective de l'action et/ou l'objectif qu'il désire ce qui déclenche l'envie. Quand la représentation mentale n'est plus motivante le cerveau se démotive et préfère des comportements d'évitements : démission, départ, fuite...

Mythe 2 : Il y a des techniques pour motiver les gens

Dans mon livre « Les techniques de vente » Editions Economica 1995, je m'appuyais sur les neurosciences pour expliquer que c'est le décideur qui SE décide seul dans son for intérieur. Le persuadeur n'a aucun pouvoir pour « entrer dans les 100 milliards de neurones » du décideur et les orienter dans la direction qui lui convient. Il ne transmet aux sens du décideur (toucher, ouïe, regard) que des stimuli sensoriels portant l'information. Le décideur fait l'effort de **comprendre** (avec plus ou moins d'objectivité) ces informations, de les **accepter**, de **réfléchir** avec elles, de **SE motiver**, de **SE décider** et de **SE donner un ordre à lui-même** pour s'approcher ou fuir.

Mythe 3 : La motivation à agir est liée uniquement au Désir

« L'homme est une machine désirante » disait Lacan et il est évident que la « force du Désir » donne l'énergie « avec cœur », de « renverser les montagnes » ou révéler dans certaines situations émotionnellement intenses la sur-énergie (*kime*) qui est en chacun mais est inhibée. L'homme est aussi un « animal social » qui est capable, pour être accepté par son groupe d'appartenance ou pour atteindre des objectifs ambitieux, d'agir « à contre cœur », par Devoir. « IL faut le faire », « Je me suis engagé, j'ai donné ma Parole d'Honneur donc je dois... ». Au Japon, le sens du Devoir, le *giri* est très présent. Par exemple, en Kyudo, les Sensei de l'ANKF et l'ANKF *donnent* gratuitement le Kyudo donc (par réciprocité) les personnes empreintes du sens du Devoir se doivent à leur tour de donner l'enseignement reçu. L'étiquette « impose » des Devoirs envers celles et ceux qui ont précédé et aidé les suivants à s'élever (*Shu Ha Ri*).

Mythe 4 : La motivation est un ensemble d'émotions qu'il est difficile de saisir

La Psychologie est une discipline que beaucoup de gens prétendent connaître et pratiquer sans avoir fait les études et lectures nécessaires. Sous prétexte de « se connaître » elles croient bien comprendre les autres alors qu'elles projettent sur les autres leurs propres structures mentales.

La Neuropsychologie propose grâce à une réelle démarche scientifique des grilles et outils pour se connaître plus « objectivement » et mieux comprendre et respecter la singularité de l'autre. Dans ce trop bref essai, nous allons présenter quelques outils pour comprendre les motivations humaines. Cela permet de mieux observer l'évolution des motivations pendant les processus de développement personnel et transpersonnel. A travers un comportement particulier comme le tir selon la Voie de l'Arc, les sensei perçoivent « l'état d'être » de l'archer au moment de son tir et lui attribuent un grade ou titre. En relisant les pages 125 et 126 du Manuel de Kyudo, on voit les différentes étapes du « raffinement », la lente progression vers un tir qui montre du caractère (*shakaku*) mais aussi de la noblesse (*shahin*) pour enfin « *tendre vers la perfection en tant qu'être humain* » qui est une des plus grandes forces de motivation chez l'homme accompli.

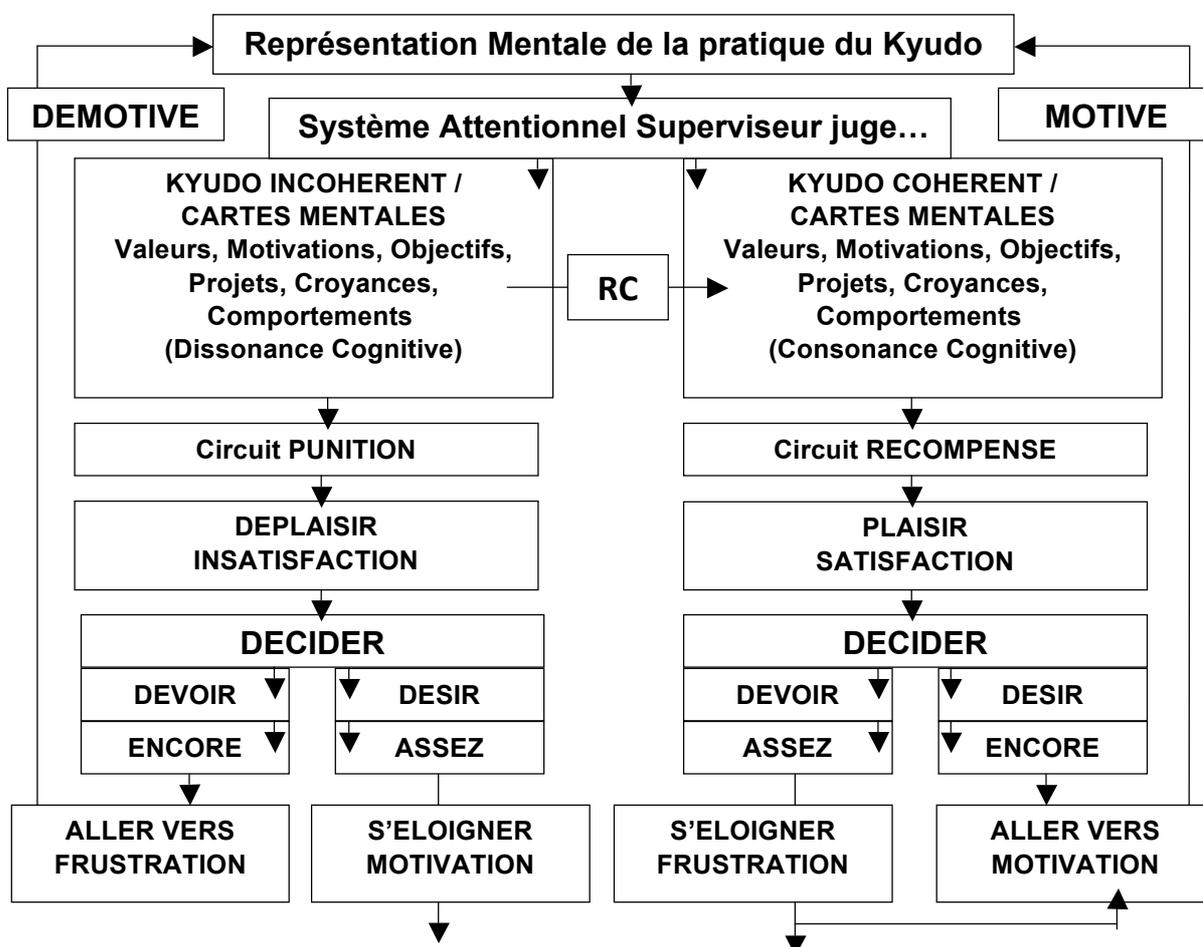
Circuit Récompense et Circuit Punition

L'humain n'a que trois comportements : 1) **s'inhiber** pour avoir l'information nécessaire pour décider vers où diriger son action, 2) **s'approcher**, « aller vers » 3) **éviter**, « s'éloigner de ».

Au contact du Kyudo, le cerveau du débutant s'en fait une **Représentation Mentale** (forcément subjective). Il juge sans cesse si cette **Image Mentale** est cohérente (ou non) avec ses **Cartes Mentales** qui sont *déjà* en lui (Valeurs, Motivations, Objectifs, Projets, etc.). S'il y a cohérence (Consonance Cognitive) entre ce qu'il recherche et ce qu'il trouve dans le Kyudo, son **Cortex Cingulaire Antérieur** (CCA) déclenche avec son **Circuit Récompense** un état de Plaisir (Dopamine) qui le motive à « aller vers » la pratique. Quand il « doit » cesser la pratique, il en éprouve une désagréable frustration ce qui le motive à retrouver le plaisir de la pratique.

Il entre dans un « cercle vertueux » qui progresse car chaque stimulation positive agréable que le Kyudo lui procure déclenche en lui de l'Ocytocine qui est l'hormone de l'attachement.

Si peu à peu l'archer « perd ses motivations pour le Kyudo », il continue un certain temps la pratique par Devoir (engagement, fidélité, attachement, Cohérence Interne...) tout en éprouvant une douloureuse frustration. La pratique ne lui fournit plus de Raisons de poursuivre, de Plaisir, de Joie ; il se trouve en **Dissonance Cognitive** dans un « cercle vicieux » dont l'issue est après avoir accumulé intérieurement assez de ressentiments, le départ pour ne plus souffrir.



Le Sensei, le président, les membres du club de Kyudo qui accueillent un débutant, sont vigilants pour l'accompagner dans la pratique dans cette discipline « **librement consentie** ». S'ils perçoivent une certaine démotivation envers la pratique, ils sont à ses côtés pour écouter, échanger avec lui et lui proposer avec la plus grande bienveillance, une façon de comprendre la situation et la voir de façon positive et motivante (« **Recomposition Cognitive** » - RC).

Ceci est d'autant plus possible si l'on connaît les « ressorts de l'action », les différents degrés de motivations pour mieux comprendre l'« équation personnelle de motivations » de chacun.

« Etapes de motivations » et développement humain

Un humain est comme une plante et sa graine. A l'intérieur de lui il existe son **programme de développement** qui ne demande qu'à s'élever et s'épanouir pleinement. Le bon « jardinier pour les hommes » (Saint-Exupéry) ne tire pas violemment sur la plante pour la faire pousser mais il la cultive, enrichit son terreau, lui offre un tuteur et beaucoup de patience et de bienveillance.

Un enseignant de Kyudo a ses propres outils pour aider son élève à grandir. Je me permets de vous présenter ceux que j'affectionne particulièrement depuis 35 ans de pratique de Kyudo.

1 – La cohérence Psycho-Somatique

Dans quelle mesure le développement mental et spirituel (Psycho-) peut se réaliser à travers des comportements corporels (-Soma) comme le propose le Kyudo ? La réponse est que l'in-divi-du(e) ne sépare pas le corps de l'esprit car ils sont en étroite cohérence et interaction. Un geste transforme le cerveau et le mental et une pensée peut transformer le corps. Sur ces principes les **Approches Cognitives** (mental>corps) et **Comportementales** (corps>mental) accompagnent le développement des humains qu'ils soient en difficultés ou en bonne santé.

Par exemple en Kyudo l'archer découvre le lien étroit entre sa décrispation des mains et son détachement mental. **Yugaeri** (entraînement plus loin) permet de passer en pleine conscience de « tenir bon » à « lâcher prise » pour ensuite « retenir bon » physiquement et mentalement.

2 – Des Motivations Extrinsèques aux Motivations Intrinsèques

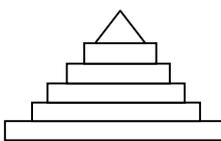
Les **Motivations Extrinsèques** viennent de l'extérieur. Si on se motive pour tel comportement *alors* on a le plaisir d'avoir la Carotte (Récompense) et le plaisir d'éviter le Bâton (Punition). Se motiver ainsi rend l'individu totalement dépendant de son environnement et des autres.

Les **Motivations Intrinsèques** régies par le **Sentiment d'Efficacité Personnelle** (Bandura) ou auto efficacité, viennent de l'Intérieur de l'individu pour gagner plus d'autonomie et de liberté. Il existe trois sources de Motivations Intrinsèques auxquelles le Kyudo répond parfaitement :

- Plaisir des **stimulations physiques** (sensori-moteur) et **émotionnelles de l'action**,
- Plaisir intellectuel d'apprendre de **nouvelles connaissances**, « enrichir » sa culture,
- Plaisir de **s'accomplir**, utiliser pleinement ses ressources, relever des défis.

3 – La progression dans son développement intérieur

Depuis des siècles on offre aux humains un Chemin, une Voie pour « devenir ce que je suis ». La psychologie moderne étudie les étapes pour développer sa maturité de l'enfance à l'adulte. Cette progression peut se représenter par deux images avec les croyances qui l'accompagnent.



L'image de l'Echelle ou de la Pyramide qui relie la Terre et le Ciel est plutôt occidentale. Son principe est qu'au début « on est au bas de l'échelle », on n'est pas grand-chose, mais qu'avec les efforts on peut progresser, gravir les échelons et « devenir quelqu'un ». En Kyudo la présentation des grades et titres par « degrés » peut inciter à voir avec cette image les progrès humains.



L'image de cercles concentriques qui vont de l'extérieur (la surface) vers l'intérieur (le centre) est plutôt orientale. Son principe est que l'humain est *déjà* parfait, *déjà* réalisé et qu'il est invité à progresser vers son Centre, son Etre, sa Nature, en prenant des distances avec son Ego et ses éducations.

« Tirez avec le Grand Archer qui est (*déjà*) en vous ! » disent des sensei.

Les sciences cognitives à l'avant-garde (donc à étudier avec un fort esprit critique) étudient le « syndrome du savant acquis ». Après un accident cérébral des personnes ont révélé des compétences exceptionnelles. Cela voudrait dire qu'il existe dans le cerveau un compromis entre inhibition et excitation des populations de neurones. Le *kyūdōjin* est invité à découvrir comment désinhiber certains réseaux de neurones pour tirer librement en **état de grâce** car c'est dans **cet état naturel que nous devrions vivre à chaque instant de notre existence**.

4 – Les forces qui « tirent vers le haut »

On ne comprend pas certains comportements humains comme pratiquer le Kyudo si on ignore les « forces » qui les animent et les poussent à se dépasser, grandir et s'épanouir.

S'Amuser vs Se Cultiver

D'un côté, des personnes cherchent à « occuper leur temps de la naissance à la mort » avec des « passe temps » comme le Kyudo pour s'amuser ou faire du sport. De l'autre côté, des personnes ont le désir profond de « *faire de sa vie ce que l'on sait qu'on pourrait en faire* ».

Sécurité vs Croissance

Des personnes s'accrochent à la sécurité, la défense contre la peur et tendent à la régression. Elles s'en tiennent au passé par crainte de grandir, d'être indépendants, libres. D'autres gens cherchent la croissance pour mettre en œuvre toutes leurs capacités et diminuer les dangers.

Égoïsme vs Altruisme

Des personnes préfèrent se centrer sur leur moi. Elles « tournent en rond » autour de leur ego sans progresser. D'autres gens au contraire s'ouvrent aux autres et avec leurs neurones miroirs intègrent des opinions et comportements différents des leurs ce qui leur permet de s'enrichir. Par réciprocité elles aident les générations suivantes à progresser (Valeur de Générativité).

Avoir vs Etre

Des personnes sont plutôt orientées « Psychologie de l'Avoir » : *Si je possède Alors je suis*. L'avidité est une des premières phases du développement de l'enfant pour « faire entrer le monde en soi » et s'attacher. La consommation « vend » du bonheur en bridant la liberté. D'autres gens à l'opposé sont orientés « Psychologie de l'Etre » : *Je suis inconditionnellement*. Elles se détachent de l'Avoir car leur bonheur est vivre en plein accord avec leur vraie nature. En Kyudo le jury n'est pas à la cible (« avoir *mato* ») mais sur *shai* pour voir l'Etre se révéler.

Ego vs non-ego

Pour vivre en société et donc dans le monde du Kyudo, il faut montrer une forte personnalité, un ego fort face aux autres. Cela se construit dans les trente premières années de la vie et certaines personnes renforcent ces apprentissages et ne les remettent pas en question. A l'opposé, d'autres personnes, tout en gardant un Ego affirmé socialement, cherchent à certains moments à « *switcher* », tourner un bouton vers le non-ego pour réduire le contrôle, s'oublier.

5 – La Pyramide des Motivations de Maslow

Longtemps la Psychologie a eu pour mission d'aider les personnes handicapées physiquement et/ou mentalement. Maslow est un des pères fondateurs de la Psychologie Positive de la santé. Elle aide la personne en bonne santé qui veut vivre plus heureux, plus pleinement, positivement avec un biais optimiste et partager cela avec les autres afin qu'ils grandissent à leur tour.

Etudions les motivations des humains et comment le Kyudo leur répond pour accompagner le pratiquant dans son développement. Les quatre premiers niveaux de la Pyramide se rattachent aux motivations Extrinsèques – Psychologie de l'Avoir, les deux dernières aux motivations Intrinsèques – Psychologie de l'Etre. Les récentes recherches sur les motivations remettent en question cette organisation hiérarchique mais elle permet de mieux les comprendre.

Les Besoins Physiologiques sont à la base de la Pyramide. L'humain doit respirer, manger, boire, se loger, etc. Le Kyudo n'est plus une arme de chasse se nourrir et n'autorise pas de gagner de l'argent pour satisfaire ces motivations. Cependant la pratique intelligente, régulière de cette discipline permet de maintenir et de développer son état de santé. De plus en plus de recherches prouvent que l'action ralentit les vieillissements physiques, émotionnels et mentaux.

Les Besoins de Sécurité à l'instant présent ou pour le futur sont le second degré. Le Kyudo a remplacé la *kyūjutsu* et n'est plus une arme de guerre pour se défendre. Par contre la pratique régulière et intelligente de ce *budō* développe le sens du combat, l'endurance, l'assurance, la confiance en soi pour affronter avec le moins d'anxiété les crises de la vie quotidienne.

Les Besoins d'Appartenance et d'amour se situent au troisième degré de la Pyramide. L'humain est un animal à sang chaud qui a besoin de contacts avec ses semblables pour des questions de sécurité, on l'a vu mais aussi pour se développer. Nous avons vu dans *Égoïsme vs Altruisme* que les neurones miroirs (même et surtout chez un bébé) permettent d'intégrer dans son cerveau les comportements complexes des personnes de son entourage. En Kyudo l'apprentissage du se fait beaucoup à travers l'observation (*mitorigeiko*) sans avoir besoin d'explication verbales. Les membres sincères de l'IKYF forment une grande fraternité pleine de Bonté, recherchant la Vérité et le Beau pour créer « la Paix entre les nations ».

Les Besoins de Reconnaissance

Pour un humain, il ne suffit pas d'appartenir à un groupe, il faut recevoir de ses membres des signes d'estime pour avoir confirmation qu'il a de la valeur. Les **Signes de Reconnaissance conditionnels** sont donnés à *condition* de montrer tel comportement ou adhérer à telle opinion. Dans les débuts c'est nécessaire pour croire avec les autres : « Que ne ferions-nous pas pour que les autres nous regardent et admirent ! ». En Kyudo on reçoit tel grade ou titre à *condition* d'avoir tel ou tel comportement. Poussé à l'extrême le pratiquant n'est plus libre dans ses actes. « *Si l'enjeu d'une partie est une tuile, tout joueur sera adroit ; si c'est une agrafe de ceinture, le joueur ressentira une légère frayeur ; si c'est un objet en or, il sera confondu. L'adresse du joueur reste la même, mais son émotion vient de son attachement au bien extérieur. Ainsi celui qui s'attache au bien extérieur n'aura que maladresse en son for intérieur* » Tchouang-Tseu. Recevoir des **Signes de Reconnaissance inconditionnels** aide à se libérer, se détacher.

Les Besoins d'accomplissement, de réalisation de sa personne

Chez tout humain, il existe une force qui le pousse à mieux se connaître pour se dépasser, développer ce qui est unique en lui, son Génie, son programme de réussite, répondre à l'appel de sa vocation, etc. Cette quête dynamique est plus ou moins contrecarrée par l'éducation donnée par les autres. Le Kyudo comme *budô* propose une Voie qui répond à cette demande. Les hauts gradés de chaque club par les exemples techniques et humains qu'ils montrent, accompagnent le plein développement du potentiel de leurs pratiquants. Ils les aident à révéler par la pratique bien comprise « l'honnête homme » (*kunshi*) qui est *déjà* en chacun (MdK p.20).

Les Besoins de dépassement de soi, de transcendance

A la fin de sa vie, Maslow a ajouté un « dernier étage » à sa pyramide que chacun peut vivre : les **Expériences Paroxystiques** pour « *transcender le moi, manifester détachement et oubli de soi* » (A.H. Maslow « *Vers une psychologie de l'être* » Edition Fayard 1986 p.90). Depuis, les recherches dans cette dimension trans-personnelle (au-delà de son Moi) propre à la nature humaine se sont développées sous plusieurs appellations : **Expérience Paroxystique** ou **Flow** (Mihaly Csikszentmihalyi « *Vivre* » Ed R. Laffont), **Moment au Sommet** (peak performance), **Zone, Etat de Grâce, Etat Originnaire** (origin state), **Performance Hors-Sujet**, etc.

Nous les développerons en détail une autre fois pour progresser vers la Perfection de son tir.

Les sensei de l'ANKF en stages officiels, font de très brèves allusions à cette ultime dimension. Okazaki sensei évoque l'apparition d'un « phénomène » quand on tire « au-delà de la *mato* » et entre dans l'état *muhatsu*, un tir en oubliant son Ego, vide d'intentions et de désirs (*mushin*).

Il est étrange que le livre « Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc » de E. Herrigel ait été plusieurs fois édité en très grand nombre et que beaucoup de pratiquants aient débuté après sa lecture et se soient arrêtés alors que le Kyudo répond à toutes leurs motivations. Idéalement, les gradés en Kyudo doivent développer leurs pratiques physiques, mentales et humaines dans toutes ces directions pour jouer leur rôle de « passeurs » et accompagner les pratiquants dans leurs progressions depuis le Kyudo « passe temps » jusqu'à *shugyo* (Faire un avec l'Univers).

Pour développer son Kyudo il faut étudier les anciens comme Anzawa Sensei : « *Les disciples du shadô qui veulent vivre dans cette voie suprême et noble, ne doivent jamais oublier, même pour un instant, le grand esprit de désintéressement, d'abandon de soi, qui peut permettre d'entrer dans le monde sacré de l'absolu, du non-ego, et d'y réaliser le Beau suprême* ».

Maitriser les Degrés De Liberté de ses mouvements

(L. Marin & F. Danion « *Neurosciences, Contrôle et apprentissage moteur* » Editions Ellipses – Collection « L'essentiel en sciences du sport » - Licences STAPS Educateurs sportifs - 2005)

Nous étions plusieurs hauts gradés européens à avoir le plaisir de dîner un soir avec Okazaki sensei. Avec son autorisation je me suis permis une question à peu près dans ces termes : « *Sensei, vous pratiquez le Kyudo depuis plus de 60 ans et en avez une parfaite maitrise. Quand vous êtes entré ce matin sur le shajô pour votre yawatashi, étiez-vous certain de réussir ?* ». Il a souri et nous a répondu : « *Le pratiquant de Kyudo quelle que soit sa maitrise, est incapable de répéter exactement deux fois le même mouvement. Donc quand j'entre sur le shajô je ne sais pas comment cela va se passer. C'est pour moi, le plaisir de la surprise.* »

Quand l'archer réalise un mouvement il mobilise un nombre important de muscles, de segments et d'articulations. Or chaque mouvement peut prendre différentes formes appelées **Degrés De Liberté** (DDL). Par exemple, à la fin de *uchiokoshi* les bras sont à 45° (MdK p.130) mais cela dépend aussi de la morphologie et des handicaps du pratiquant afin qu'il ne mette pas en danger ses épaules. En *kai*, bras et coude droit se placent par rapport la ligne des épaules (comme si une flèche se posait sur les épaules en traversant le cou). Le coude droit a la liberté de se placer en avant de cette ligne, dans son prolongement (MdK p.131) ou trop en arrière car l'arc est faible pour lui. Il peut se placer au-dessus de cette même ligne, dans le prolongement, en dessous de 10 cm (MdK p.132) ou trop en dessous. Les DDL expliquent la « **variabilité du geste** » afin d'explorer et améliorer sans cesse par exemple, son *kai* et/ou son *yugaeri*.

L'archer introduit des contraintes nerveuses entre ses muscles, articulations ou membres pour aboutir à des « **structures coordinatives** ». Par sa vision, sa proprioception, ses résultats et avec l'aide d'un Sensei « qui le précède sur le chemin », l'archer découvre les DDL de chacun de ses mouvements et choisit ceux qui lui conviennent. L'apprentissage consiste donc d'abord à explorer puis à **réduire les Degrés De Liberté d'un mouvement** pour simplifier l'exécution, le contrôle et le rendre Beau donc efficient. « *L'efficacité sous-entend que la dépense d'énergie liée au travail musculaire est optimale* » (et pas maximale). Les flèches de l'expert atteignent alors régulièrement *mato* malgré des tirs différents car chaque mouvement est le résultat de **micro-mouvements qui se compensent « librement »**, se neutralisent entre eux. C'est ainsi, par exemple, que l'arc finit par rester immobile à l'instant fulgurant de *hanare*.

« *De manière générale, avec l'entraînement, les individus ont tendance à devenir de plus en plus reproductibles, en d'autres termes leurs performance fluctuent de moins en moins. Cette stabilité est d'ailleurs souvent prise comme un signe d'expertise.* » (L. Marin & F. Danion p.208). En Kyudo on observe cela grâce au placement des flèches dans *mato* (*yadokoro*).

On peut distinguer trois stades de l'apprentissage du tir, ce qui éclaire la pratique du Kyudo.

« *Le débutant souhaite rester le plus immobile possible pour atteindre la cible et pour cela il « gèle » ses articulations (freezing) même s'il constate que le bout du canon oscille davantage que chez les experts. Dans une deuxième phase, le sujet libère progressivement ses DDL (freeing). Chez les experts en tir, les articulations bougent beaucoup plus, pour autant le bout du canon est plus stable.* » (p.206)

Le pratiquant de Kyudo passe lui aussi par cette succession de trois apprentissages et il découvre un phénomène paradoxal dans son *kai* se résumant par : « *Si tu crispes tes muscles pour ne pas bouger ton arc Alors ton bras tremble et l'arc bouge, si tu détends tes muscles et restes en mouvement par une progressive expansion (nobiai) Alors tu atteins une immobilité dynamique propice à la réussite de ton hanare* ». C'est pourquoi « *Il faut bien comprendre que le tsumeai et le nobiai sont essentiels à un bon tir.* » (MdK p.68)

Le Kyudo ne forme pas des pratiquants ayant les mêmes mouvements. Au contraire il aide chacun à découvrir son style ce qui crée une émotion dans le cœur des observateurs et juges. Les entraînements réguliers, « intelligents » (qui comprennent « le Pourquoi du Comment ») et variés de l'archer lui permettent de découvrir les Degrés De Libertés de ses gestes et de choisir ceux qui correspondent bien à sa nature profonde pour progresser dans sa Voie du Kyudo.

Yugaeri (voir sur KyudoTV des exercices d'entraînements)

En Juillet 2019 à Noisiel, après l'attribution (ou pas) des grades, nous avons eu un *debriefing* avec Nakatsuka sensei pour savoir ce qu'il reprochait à certains tirs. Sa pudeur personnelle l'a amené à ne parler que de technique et de la façon de tenir son arc (*tenouchi*). Il a insisté sur *yugaeri* car c'est un critère à partir de *sandan* dans les critères harmonisés de *shinsa* (ANKF).

L'archer doit comprendre que *yumi* est à la fois solide et fragile surtout à son sommet et s'il est en bambou. S'il ne tourne pas correctement, il risque de se retourner et se briser à *uwasekiita*. *Yugaeri* évite de se blesser l'intérieur de l'avant-bras, la joue et de faire s'envoler les lunettes.

Les mains travaillant ensemble on devrait aussi étudier *mete* mais nous n'étudierons que *yunde*. Le problème pédagogique est que le débutant aborde *yugaeri* dès le début avec des croyances et des comportements d'occidental qu'il doit remettre en question rapidement pour progresser.

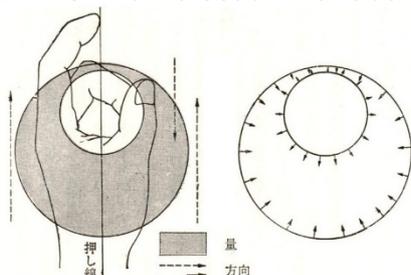
1 – Laisser l'arc tourner

Les kanji de *yugaeri* sont : 弓 *yumi* (arc) et 返 *kaesu* (rendre - retourner) et ㇿ indique la forme passive.

Mon interprétation est que l'archer entre sur le *shajô* en *toriyumi no shisei* avec la corde posée à l'arrière de son bras. Pendant *yatsugae* il amène la corde à l'avant de son bras. Après le tir il convient de sortir du *shajô* en *toriyumi no shisei* après avoir retourné la corde. La forme passive indique que l'archer « lâche prise » pour laisser l'arc libre de tourner dans *yunde*. Spirituellement, l'archer oublie sa personne et accepte d'être *au service* de son arc.

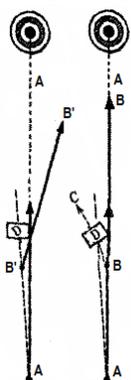
L'archer débutant pratique *yugaeshi* 弓返し (ㇿ indique la forme active) car il veut être actif, volontaire dans la rotation de son arc avec différentes techniques. Il se sert de son arc.

2 – Tenir un oiseau vivant dans sa main sans qu'il s'envole



Après avoir fait *torikake* (placer la corde dans *tsurumakura*) et *tenouchi* (placer *nigiri* contre *tsunomi*), écarter les coudes pour dégager les plumes (*habiki*). C'est une erreur de tenir fermement l'arc avec les articulations qui blanchissent. Plus on serre et moins les sensations sont perçues. L'extérieur de la main (gris) est ferme et l'intérieur (blanc) au contact de l'arc est molle, les chairs de la paume, la peau retournée de *kokô* (MdKp.129) et les pulpes des doigts servent de ressort pour faciliter *yugaeri*.

3 – Poser la flèche à l'extérieur de l'arc



Avec le longbow de Robin des Bois, la flèche est placée à l'intérieur de l'arc et avec l'arc moderne à son milieu à travers la fenêtre. Ces arcs ne tournent pas et il faut une protection de l'avant bras d'arc car la corde peut blesser. En Kyudo on place la longue flèche à l'extérieur du grand arc asymétrique contre sa tranche (*sobaki*). La poignée (D) pivote (C) comme une porte sur son gond pour garder le vol de la flèche (*yatobi*) (ligne B-B) sur la ligne de flèche (*yasuji*) (ligne A-A) et toucher *mato*. Si le débutant de Kyudo ne change pas ses croyances et habitudes, il tient fixement sa poignée et quand la flèche se décoche de la corde à quelques centimètres de l'arc elle dévie vers la droite (ligne B'-B') et manque la cible. L'archer peut atteindre la cible même sans *yugaeri* car il commet d'autres erreurs ailleurs qui se compensent.

4 – Pousser l'arc sur son tiers droit



La corde du *longbow* et arc moderne est alignée sur le milieu de l'arc. La main pousse la poignée d'arc vers la cible avec le milieu de la fourche pouce - index. En Kyudo, on contrôle le réglage de son arc en posant *urahazu* droit devant soi, et en regardant son intérieur (*uchidake*). La corde est légèrement déplacée en haut vers la droite (*hiriki*) et se situe ainsi au tiers droit de la poignée (*nigiri*). Si on retourne l'arc et contrôle sa partie extérieur (*todake*), il a une forme courbe. On pousse *nigiri* par en haut au tiers droit et vrille un peu l'arc pour qu'il tourne. En *kai* on voit le haut de la corde qui passe de *hiriki* au centre de *uwasekiita*.

5 – Souffrir au *tsunomi* de la main gauche (*yunde*)



Avec l'arc moderne la main tient confortablement la poignée avec l'intérieur de la paume. Le Kyudo est un *budô* et la notion de confort n'entre pas en jeu. *Tsunomi* est une surface de la taille d'une tête de punaise située à la base du pouce et légèrement vers l'intérieur. La main reçoit progressivement toute la puissance de l'arc en ce point ce qui est douloureux au début mais favorise une décoche précise et rapide. Le point de contact est sur la partie supérieure du *nigiri* sur le tiers droit. On contrôle la bonne pratique régulière par l'usure à cet endroit précis du *nigirikawa* (peau de la poignée). (Voir photo)

6 – Conserver la croix de *gojû-jûmonji* entre *yumi* & *tenouchi* (MdK p. 57 et 132)



a



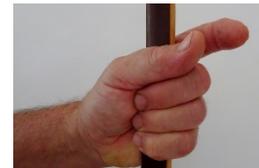
b



c



d



e

Yugaeri permet d'étudier les principes d'un bon *tenouchi* et les Degrés De Liberté du poignet. (a) Flèche et pouce restant parallèles au sol, à *daisan* le poignet se plie en position *uwaoshi*. (b) En descendant en *kai* le poignet modifie son angle pour se retrouver *nakaoshi* (MdK p.129). Le pouce et les trois doigts sont parallèles au sol et le plus alignés verticalement (*tsumazoroe*). Le *ki* circule à travers bras détendu, poulx (*myaku dokoro*), majeur pour tirer au-delà de *mato*. L'espace entre la base du pouce et le bout du majeur aide *nobiai* donc un bon *yugaeri* (voir 7).

(c) A *zanshin*, la base du pouce a rejoint le bout du majeur grâce à l'allongement du pouce vers *mato* et non par le retour des doigts vers l'intérieur freinant *yugaeri*. (d) Des sensei préfèrent conserver en *kai* la position *uwaoshi* pour pousser la partie haute de l'arc et du *nigiri* (voir 4). (e) A la libération de la pression de l'arc à *hanare*, le poignet peut réagir par un mouvement en le sens opposé et passer de *uwaoshi* à *betaoshi* ce qui ne favorise pas un correct *yudaoshi*.

7 – Desserrer puis reserrer



Le *grasping* (flexion permanente et solide des doigts sur un objet) est un réflexe archaïque pour que le nouveau-né se tienne à sa mère. Le Kyudo fait progresser vers le « lâcher prise ». En *toriyumi no thisei*, l'archer tient ferme *yumi* et personne ne peut lui prendre son arme. Dès qu'il tire, il ne serre plus le *nigiri* mais après *hanare* il resserre avec fermeté pendant *zanshin* pour se préparer à la flèche suivante et réaliser un *yudaoshi* conduit correctement.

Le débutant serre fort le *nigiri* puis au *hanare* ouvre la main puis la referme, mais l'arc descend de plusieurs centimètres alors que la descente d'un centimètre environ est acceptée. De plus quand il « laisse le médium se détacher de la partie charnue du pouce » (MdK p.129) l'index qui était en extension, vient se replier entre ces deux doigts par réflexe donc manque de contrôle.

8 – Unifier les expansions du corps et de l'esprit

Yugaeri ne peut se réaliser rapidement et correctement qu'avec l'énergie dégagée par *nobiai*. Un *yugaeri* correct évite *hiku-yazuka* (MdK p.70) et favorise *hikanu-yazuka*.

9 – Allonger le pouce droit dans *mato*

En *daisan*, la forme globale de *yunde* est en place. En *kai*, sa forme est mieux visible car elle prend la forme d'un Y. L'index, comme une gâchette, est en tension à l'arrière du bras ce qui évitera qu'il revienne entre pouce et majeur et accélèrera *ibiraki*. Le pouce forme un angle par rapport à la ligne de *mato* au point que l'archer en *kai* voit son ongle. Pendant *hanare-zanshin*, le pouce s'oriente vers *sa mato* (*ibiraki*). Le poignet ferme ne s'oriente pas le pouce vers la *mato* qui précède ou suit la sienne. *Ibiraki* accélère *yugaeri*.

Restez immobile et prenez du plaisir à regarder ces films vidéo sur le Kyudo avec vos « neurones miroirs ». Cela complète votre entraînement physique.

Yawatashi de Toba Sensei lors d'un *taikai*. Ce jour-là il faisait très chaud et humide. Admirez comment *dai ni kaizoe* l'aide pour *hadanugi* et *hadaire*

<https://www.youtube.com/watch?v=bex5P4R4WXY>

Homage à Kamogawa sensei

<https://www.youtube.com/watch?v=J0bZTdGjmkc>

Leçon de kyudo en Japonais... mais tout est bon à prendre (apprendre)

<https://www.youtube.com/watch?v=6vTNZidpYq0>

Démonstration champions du monde avec 10 flèches sur 12 dans *mato*... c'est possible !

Leurs tirs vus de dos

<https://www.youtube.com/watch?v=NdeQBsdcrFU>

&

Leurs tirs vus de face

<https://www.youtube.com/watch?v=ICXUFYUa0Y0>

Hitosumato sharei exemplaire de trois Hanshi 8^e dan (範士八段) à voir et revoir

Honda sensei † (本田 政和) - Ozawa sensei (小澤 通春) – Sakuma sensei (佐久間 剛)

<https://www.youtube.com/watch?v=KztWJ6mncz8&list=PLXX8FtbUbMACTWdxn4WPT4A3ZSTHXGZ67&index=29>

Hitosumato avec Akiyama et 3 autres sensei : admirez les longs *kai*. Le kyudo est un *budô*.

https://www.youtube.com/watch?v=u_Xi0LrHSho

Comparaison Kyudo / Théâtre Nô et Shanoyu (Cérémonie de thé) en Japonais ...mais tout est..

<https://www.youtube.com/watch?v=NO9rw9k2yfw>

Etude technique du matériel Kyudo en japonais

<https://www.youtube.com/watch?v=yZXPExclbu0&t=248s>