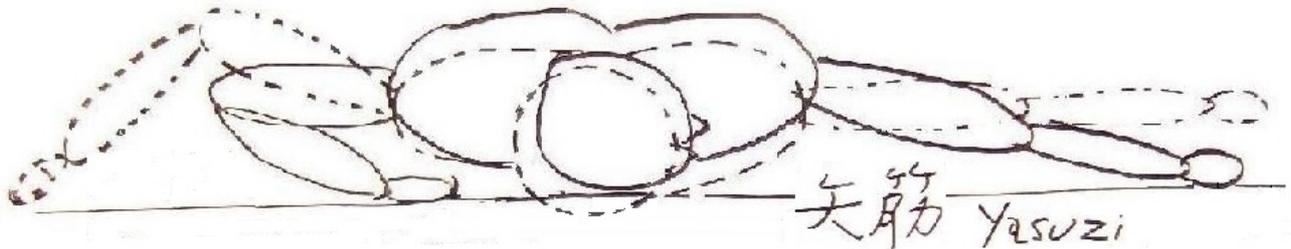


### Hanare de Mete (1<sup>ère</sup> partie)



#### Explications du dessin d'Usami sensei

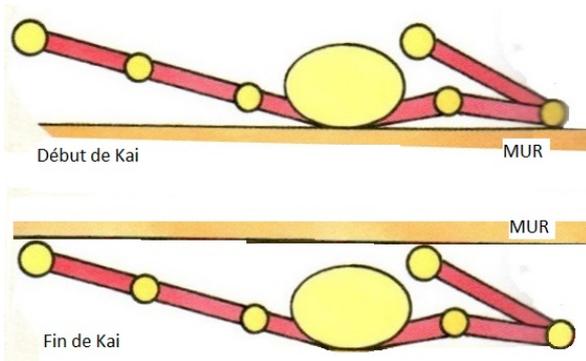
- 1 – L'archer (en traits pleins) entré en *Kai*, s'aligne sur *Yasuji*. La ligne (*Suji*) de la flèche (*Ya*) est la ligne imaginaire qui prolonge la flèche vers la droite et vers la gauche.
- 2 – *Yasuji* est collée contre la bouche (*Kuchiwari*), à l'aplomb des pieds (orientés vers le centre de *Mato*), parallèle au sol. *Tsumeai* et *Nobiai* se réalisent le long de *Yasuji*.
- 3 – Décocher avec *Mete* et *Yunde* le long de *Yasuji* pour propulser la flèche vers *Mato* avec le minimum de déviations (réduire le paradoxe de l'archer et le « Marsouinage »).
- 4 – Pour que *Mete* reste dans le prolongement de *Yasuji*, le coude droit se déplace vers l'arrière et la colonne vertébrale s'enfonce dans le corps comme pour rejoindre le sternum.

#### Gestes pédagogiques d'entraînements

Pour progresser, il faut comprendre mentalement les principes du tir (*Shahô*) (ci-dessus) puis s'exercer aux techniques du tir (*Shagi*) en cherchant soi-même par essais / erreurs. Les « gestes pédagogiques » des sensei aident à la compréhension sensorielle.



Usami sensei matérialise *Yasuji* avec son arc pour entraîner le déplacement correct du coude droit vers l'arrière. *Mete* bouge ainsi le long de *Yasuji*. Pour libérer *Tsuru*, ce déplacement est au minimum, de la distance entre *Tsurumakura* et l'extrémité du *Boshi*.



Semaine 1 : On a vu qu'au début de *Kai* le coude droit se place dans le prolongement de la ligne des épaules. On en a la sensation en se collant dos au mur.

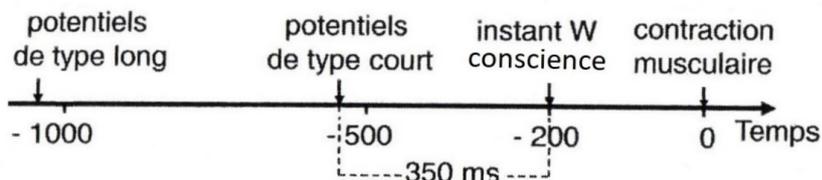
Semaine 3 : En fin de *Kai*, à titre d'entraînement, on se colle face contre le mur qui joue alors le rôle de *Yasuji*. Pour un *Hanare* correct, le coude droit se déplace vers l'arrière afin que *Mete* se déplace le long du mur dans le prolongement. Pendant *Kai*, on peut aussi demander à quelqu'un de tenir une mousse (ou planche ou Manuel de Kyudo). Pendant *Hanare*, *Mete* frôle la mousse sans la repousser vers la personne qui la tient car le coude droit se déplace en arrière.

# Comprendre *Hanare* pour mieux le réussir

« Le Kyudo est un mystère » avec ses paradoxes comme par exemple *Hanare*. Certes pour réussir dans un *Shinsa* (examen), le fait d'atteindre *Mato* grâce à un excellent *Hanare* n'est pas le seul critère mais cela y contribue. Une grande partie de la réussite se joue donc en quelques millisecondes sur lesquelles l'archer ne peut avoir de contrôle. En effet il ne faut jamais oublier que ***Hanare* est la forme passive du verbe Hanaréru**. En Kyudo, le Moi conscient abandonne la croyance que tout est contrôlable. Il découvre comment « lâcher prise » et avoir « confiance en Soi ». C.G. Jung dans son livre « Dialectique du Moi et de l'inconscient » explique que « le Soi est l'ensemble complexe de la personnalité englobant le conscient et l'inconscient ». Dans une certaine mesure, nous tentons ici de « lever » un peu le mystère de *Hanare*.

Le cerveau humain a besoin de temps pour traiter consciemment l'information. Par exemple, en lecture, l'œil s'immobilise 1/4 de seconde pour traiter consciemment un paquet de caractères d'imprimerie et d'espaces blancs réunis autour d'un point de fixation sur la ligne de lecture. Puis l'œil se déplace en 1/40<sup>e</sup> de seconde pour aller se fixer plus loin sur la ligne. La recherche sur la perception subliminale démontre que le cerveau cognitif inconscient traite l'information exposée très rapidement alors que le conscient ne la perçoit pas. Par exemple, si on projette sur un écran à grande vitesse une image agréable pour l'observateur, il déclare ne voir qu'un écran blanc mais sa pupille se dilate indiquant que son inconscient cognitif a traité l'image et a réagi.

Les recherches en neuropsychologie permettent de comprendre de mieux en mieux comment inconscient cognitif et conscience s'harmonisent pour développer des stratégies de réussite. Par exemple, 1 seconde avant de contracter un muscle, l'inconscient cognitif active les réseaux de neurones nécessaires de façon électrique (potentiel évoqué) et chimique (neuromédiateurs). 200 millisecondes avant l'action du muscle le sujet a conscience de faire un geste. Il a même l'illusion que c'est lui qui « décide » consciemment d'agir alors que son inconscient cognitif a déjà « décidé » et préparé l'action avant.



Le sujet n'est pourtant pas automatisé totalement. Son libre arbitre se joue pendant cet instant de conscience plus ou moins long. Son esprit avec sa capacité de recul et son système de Valeurs, décide d'exécuter ou d'inhiber le mouvement, de dire ou ne pas dire les paroles qui lui viennent à l'esprit, etc. Il décide en pleine conscience de conduire son automobile en « pilotage automatique » ou au contraire d'en « prendre le contrôle ». Les gestes sont automatiques à force de répétition et l'absence de réflexion donne l'impression qu'ils sont « naturels ».

Pour mieux comprendre l'interaction Conscient / Inconscient nous reprenons un extrait de l'ouvrage de Thill Edgar & Thomas Raymond « L'éducateur sportif » Editions Vigot (p. 76 et 77) qui explique qu'en sport il existe **deux types de mouvements**.

**Mouvement programmé** : c'est un geste sportif d'une durée assez longue pour laisser le temps au Système Nerveux Central de contrôler et modifier consciemment le mouvement en cours d'exécution comme par exemple les enchaînements d'acrobatie, la course pour frapper dans un ballon, etc. En Kyudo cela correspond à tous les mouvements excepté *Hanare*.

**Mouvement préprogrammé** : c'est un geste sportif explosif si rapide à exécuter qu'il est impossible au cerveau de contrôler le geste en cours d'exécution. Quand ce type de geste est déclenché, **il est impossible de le modifier volontairement sans aller à l'échec**. Ceci vient du fait que, dans ce type de mouvement, l'ensemble des paramètres sont calculés à l'avance par différentes structures de l'encéphale, avant son exécution car il n'est pas possible de le

faire pendant. Les mouvements préprogrammés les plus étudiés sont le swing en golf, le smash en tennis, le shoot dans le ballon lors d'un pénalty (la course qui précède et l'accompagnement après la frappe sont contrôlables), etc. En Kyudo cela correspond à *Hanare*.

En Kyudo, on peut donc contrôler consciemment les mouvements programmés comme les *Hassetsu*. En une seconde on peut rapidement porter son attention sur un ou deux points du mouvement en cours d'exécution et décider de le modifier ou non ce qui prend du temps. Ce contrôle est impossible pour *Hanare* qui est préprogrammé par l'inconscient cognitif et se déclenche en quelques millisecondes. Idéalement *Hanare* doit surprendre l'archer.

Trop de contrôle mental (« conscientisation ») d'une action provoque un « bruitage » et un dysfonctionnement des processus sensori-moteurs (blocages, perte de fluidité, ralentissement, tremblements...). L'archer de Kyudo « s'oublie » et se met au service de l'arc et la flèche.

Progresser vers le « lâcher prise » et la confiance en Soi et son inconscient est indiqué dans le Manuel de Kyudo p. 70 : passer de ***Tada-Yazuka* à *Hikanu-Yazuka***

***Tada-Yazuka*** signifie tendre la corde de la longueur de la flèche et rester ainsi.

***Hiku-Yazuka***, c'est lâcher la corde en utilisant uniquement la technique des doigts pour exercer une poussée et une traction sur l'arc.

***Hikanu-Yazuka***, c'est la stabilité de l'esprit, la plénitude de l'énergie spirituelle en maturation, et à la fin, le lâcher se produisant de lui-même au moment qui est le sien.

Voici quelques pistes pour l'entraînement de *Hanare* et expérimenter des améliorations.

***Mitorigeiko*** : s'entraîner par le regard et activer ses neurones miroirs pour développer un apprentissage vicariant. Regarder globalement de beaux tirs, sans chercher à analyser. Admirer la décoche limpide de Nakatsuka sensei et la qualité du *Tsurune* à la minute 5 dans le film vidéo suivant : <https://www.youtube.com/watch?v=DYQdvwgmujs>

***Kufugeiko*** : s'entraîner à tirer peu de flèches pour analyser (découper) les gestes programmés. Utiliser toutes les informations obtenues en stagen dans les lectures du Manuel de Kyudo les documents traduits par la Commission du CNKyudo et les textes présentés ici.

Par exemple porter son attention consciente pendant un temps sur le crissement du *Giriko* depuis *Uchiokoshi* jusqu'à *Daisan* et de *Daisan* jusqu'à *Hanare*. Par exemple, porter son attention consciente pendant un temps sur la corde qui s'enfonce dans *Hinerigawa* du *Yugake* grâce à l'action du *Haneri* (rotation de l'avant-bras, poignet, *Mete*).

***Kazugeiko*** : s'entraîner à tirer beaucoup de flèches de façon globale, sans analyse (découpe).

C'est l'occasion de travailler sur le geste préprogrammé de *Hanare*. Certains archers de tir à l'arc n'ont aucun contrôle de leur lâcher. En tir occidental on appelle cela « maladie de la carte » et en Kyudo « *Hayake* » (décocher avant d'arriver à *Kai* ou immédiatement en arrivant). Jean-Marie Coche dans son livre « Guider son mental » (éditions Gentiane) propose l'exercice du « selforder » c'est-à-dire de se donner consciemment des ordres à soi-même. Comme le corps et le mental sont reliés par une cohérence interne (lien Psycho-Somatique) si le mental donne un ordre le corps devrait l'exécuter. Pour J-M Coche le premier ordre est « je termine mon geste » et le deuxième « je stimule mon dos ».

Cette consigne est celle que donne le Sensei au pratiquant, qui l'accepte, se la répète dans son for intérieur, décide d'y obéir (sans se soumettre) et réalise le geste. A la demande du Sensei, l'archer peut dire à voix haute l'ordre qu'il se donne à lui-même et l'exécuter. Le mot « ordre » peut-être compris comme la dominance du mental sur le corps. Nous conseillons de demander intérieurement avec bienveillance à son inconscient un « *Hanare* rapide, tranchant » et visualiser un beau *Zanshin* avec *Mete* le long de *Yasuji* (voir plus haut). Le Moi conscient ayant fait sa demande, il lâche prise, n'intervient plus, laisse son inconscient cognitif et l'intelligence de son corps agir en harmonie, bref développe la Confiance en Soi.

# Entraîner son mental

« L'homme est bien un roseau pensant, mais ses plus grandes œuvres se font quand il ne pense ni ne calcule. Il nous faut redevenir « comme des enfants » par de longues années d'entraînement à l'oubli de soi. Quand cela est réalité l'homme pense et pourtant il ne pense pas » (D.T. Suzuki in Herrigel « Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc » p 10)

L'idéal du Kyudo est que pendant le tir et surtout à *Hanare*, le mental conscient soit « vide » (*Mushin*) afin que le mental inconscient agisse. Le Kyudo invite à changer d'attitudes mentales, réduire la volonté du Moi conscient de vouloir tout contrôler car il ignore ou n'a pas confiance en ses ressources inconscientes. Tirer à l'arc en Pleine Conscience permet peu à peu de découvrir son « inconscient cognitif » et lui faire de plus en plus confiance, avoir confiance en Soi (on lui fait bien une totale confiance pour conduire à grande vitesse son automobile).

Arrivé à *Kai* en ayant plus ou moins conduit consciemment ses gestes, le mental n'intervient plus. Tout le corps agit en harmonie comme le font depuis la ligne centrale *Meté* et *Yunde*.

Le problème est que le cerveau fait son travail c'est-à-dire « penser » alors qu'il y a des moments où « il ne faut pas penser ». « Penser » c'est laisser monter à la conscience des enchaînements d'idées au point d'avoir le mental « plein » (*Yushin*) ce qui crée du « bruitage » (dysfonction des processus sensori-moteurs : blocage, perte de fluidité, ralentissement, etc.).

La première technique consiste à « détourner son attention » par exemple en se concentrant sur sa respiration. La respiration est bien sûr très importante mais n'a rien à voir avec l'acte de tirer à l'arc puisqu'on peut tirer en apnée comme le dit Onuma sensei dans son livre p.99.

Comment éviter que « une pensée s'interpose », comment passer de *Yushin* à *Mushin* ?

## Attitude corporelle juste et une attitude mentale juste

Pour communiquer, on utilise des mots qui séparent les choses. Par exemple on emploie les mots « corps » et « mental » ce qui sépare voire oppose ce qui est une même réalité. Pas d'attitude mentale juste sans d'abord une attitude corporelle juste. La posture juste, qu'elle soit debout ou en *Seiza*, *Kiza*, *Sonkyo*, sur une chaise ou au sol, demande un ancrage au sol ferme pour pouvoir depuis son centre de gravité (*Tanden* ou *Hara*) descendre les épaules et pousser la colonne vertébrale vers le haut (*Tatesen*) et le bas. Pousser la fontanelle vers le ciel dégage la nuque, libère le travail du cervelet et favorise l'Éveil.

## Le « Vide de Turya »

Dans cette posture juste, l'esprit peut observer son mental avec distance (position Méta). Comme un film cinématographique est une succession d'images fixes séparées par une non-image, le « film mental » pendant un tir est une suite de pensées séparées par des non-pensées. Ce vide interstitiel entre deux pensées est appelé « vide de Turya » dans le bouddhisme indien et dans le Védanta. Cette notion joue un rôle essentiel dans le Zen et actuellement dans la Méditation de Pleine Conscience. La perception de ce vide interstitiel est indispensable à l'Éveil.

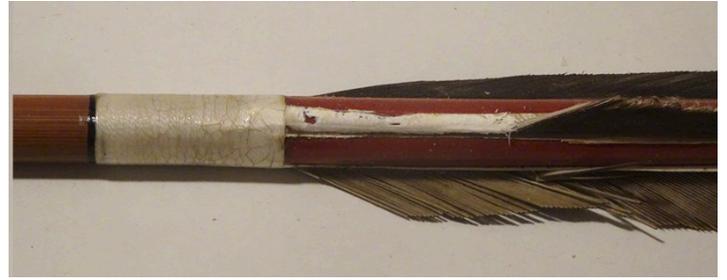
## Regarder le train passer

Imaginez que vous êtes dans votre automobile à l'arrêt à un passage à niveau un train passant sous vos yeux. En sachant qu'il existe un vide entre deux wagons, vous pouvez exercer de plus en plus votre attention pour les percevoir. C'est le même principe pour la méditation. Dès qu'on sait qu'il existe une non-pensée entre deux pensées, on apprend à la repérer puis à accroître sa durée. On accepte avec sagesse que cela prenne du temps car le mental est aussi difficile à dompter que le taureau. Mais on sait aussi qu'il est possible que cette compréhension et l'expérience qui l'accompagne se réalise en un éclair, une illumination (Insight).

Cet exercice est bon pour sa santé mentale et ramène au bonheur de vivre physiquement, émotionnellement, mentalement et spirituellement l'instant présent avec ou sans son arc.

## Greffer un morceau de plume

Parfois un morceau de plume est enlevé pour diverses raisons mais ce serait dommage de changer la plume entièrement. Voici comment le technicien du magasin de matériel de Kyudo Asahi à Tokyo, greffe un morceau de plume à n'importe quel endroit d'une plume abimée. Il est conseillé d'essayer avec de moins belles plumes avant de faire une belle greffe définitive.



Avec une très fine lame, réduire le plus possible l'épaisseur du rachis de la plume collé sur le *No* (fût). Ne pas enlever trop de matière comme c'est un peu le cas dans la photo de droite.

Avoir en réserve (ou partager) des plumes *Haya* et *Otoya* qui sont sacrifiées pour donner des greffes.

Utiliser bien sûr une greffe *Otoya* pour réparer une flèche *Otoya* comme c'est donné en exemple ici.

Pour utiliser une plume entière non préparée, poser le rachis à plat « dos » arrondi visible sur une planche et taper avec un marteau petit à petit tout le long. Quand il commence à naturellement se fendre en deux, couper la plume en deux parties le long de la fente interne visible et la fente externe.



Pour mieux travailler la plume sans l'abimer, tenir les barbes dans une pince de dessinateur. Délicatement avec la pointe d'un couteau, enlever toute la matière blanche à l'intérieur du rachis.

Tailler la longueur et les bords de la greffe pour l'adapter à la partie de la flèche à recouvrir.



Coller la greffe avec une colle semi-rapide. N'importe quelle colle convient les deux matières étant identiques. Attendre quelques instants que la colle commence à prendre. Quand c'est le cas, utiliser la technique traditionnelle pour plaquer les trois plumes sur le *No* quand on monte une flèche. Enrouler un fin fil entre les barbules des trois plumes et serrer un peu pour plaquer la greffe sur son support.



Quand la greffe est collée, retirer le fil. Enlever les excédents de colle si nécessaire. Redonner aux plumes leur forme en les passant au-dessus de la vapeur d'eau. Avec une bonne paire de ciseaux tailler la greffe dans le prolongement de la plume. Il est très difficile que les barbules de la greffe s'unissent naturellement avec la plume réparée.

## Annexe 3 : Films vidéo de la semaine 3

### Lien pour les vidéos en ligne du KYUDO TV

<https://www.youtube.com/channel/UC8OyTZnuOrDJzv9ZL-jMP8A/videos>

5 des plus hauts sensei actuels en tournoi

[https://www.youtube.com/watch?v=sv\\_DjwoCV6I](https://www.youtube.com/watch?v=sv_DjwoCV6I)

Parallèle entre Kyudo, cérémonie du Thé et le Théâtre Nô

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

Yawatashi de Satake sensei

<https://www.youtube.com/watch?v=U-IDIQGTDT8>

Film sur O'Brien sensei et son fabricant d'arc avec décoche limpide de Nakatsuka sensei

<https://www.youtube.com/watch?v=DYQdvwgmuj5>

Tir Shamen

<https://www.youtube.com/watch?v=R4hdoiNp9O0>

Film vidéo pour faire le nœud de son Hakama pour hommes

<https://www.youtube.com/watch?v=iGZmLDkDm6w&t=2s>

Tir historique Ogasawara (tiré des documents d'Erick Moisy)

<https://www.youtube.com/watch?v=8oWD0pSAFPQ>

Film vidéo : fabriquer des flèches en bambou 1

<https://youtu.be/vyejbipavWw>

Film vidéo : fabriquer des flèches en bambou 2

<https://www.youtube.com/watch?v=RdB59FWQpN8>

Pratique et enseignement scolaire

<https://www.youtube.com/watch?v=oboN2DDxfe8>

Kyudo et esprit du samouraï

<https://www.youtube.com/watch?v=hXn6Zphenw4>

Film historique sur le Kyudo

[https://www.youtube.com/watch?v=G\\_6i3EWWwms](https://www.youtube.com/watch?v=G_6i3EWWwms)