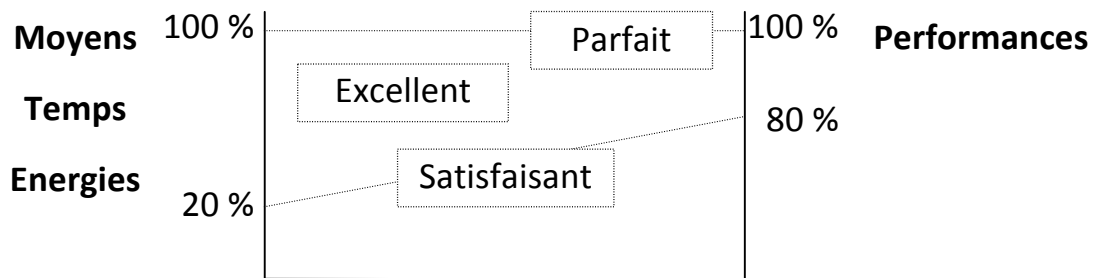


### PROGRESSER ET RESISTER AU CHANGEMENT PAR COHERENCE

« Pour progresser dans la Voie du Kyudo, il faut changer et pour changer il faut avoir le courage de changer » NAKATSUKA Shoichiro sensei Hanshi 8<sup>e</sup> dan – Montpellier 2013

#### 1 – PROGRESSER PAR COHERENCE



Le Kyudo comme beaucoup de disciplines, est soumis à la Loi de Pareto qui se résume ainsi : **Avec 20% de Temps et d'Énergie on atteint 80% de Performance ce qui est Satisfaisant.**

On voit bien qu'un débutant progresse vite et a même d'excellentes performances en Tournoi.

Aux débuts, il a beaucoup de plaisir et son Circuit Récompense le motive à poursuivre. Cela lui donne l'illusion que le Kyudo est facile mais c'est ignorer la suite logique de la Loi de Pareto :

**Il faut 80% de Temps et d'Énergie pour explorer les derniers 20% de Performance pour tirer à la Perfection.** Cela explique pourquoi après plusieurs années de Kyudo de nombreux pratiquants s'arrêtent car leur énergie (motivation) à progresser n'est pas assez maintenue et développée et que leurs résistances aux changements n'ont pas été gérées.

#### Conduite de soi Automatique et Manuelle

Dans les pensées primitives, l'humain était conduit par des forces surnaturelles comme des interventions divines. En Kyudo on continue à faire appel aux *kami* et prendre en compte la Chance. Dans les pensées actuelles on prend conscience que l'Inconscient Cognitif joue un rôle dans les conduites humaines qu'il faut de mieux en mieux comprendre. Ainsi le « petit Moi » Conscient accepte d'agir en harmonie avec son Inconscient, ce qui développe le Soi. En Kyudo, par exemple on invite à « tenir bon » consciemment tant que c'est nécessaire puis de « lâcher prise » et laisser le Soi agir librement dans un Etat de Grâce (voir plus loin).

Pour passer d'une conduite Automatique à Manuelle il convient d'observer ses propres fonctionnements, se mettre en recul, en « *Meta-cognition* ». Nous proposons dans cet article certaines clés pour mieux comprendre comment on agit pour « réussir à réussir ».

#### Mode Procédural et Déclaratif

La « psychologie de l'action », étudie le fonctionnement du cerveau sur deux modes. Le mode *Procédural* utilise les informations pour enchaîner des unités d'actions hiérarchisées et organisées les unes après les autres en fonction d'un but précis. L'humain étant un potentiel d'actions il stocke dans sa Mémoire Procédurale des lignes d'actions pour atteindre ses objectifs. La pratique du Kyudo demande de respecter des procédures.

A l'inverse le mode *Déclaratif* utilise les informations de façon non-hiérarchisée, en réseau horizontal avec une « organisation » associative où les idées apparaissent n'ayant rien à voir les unes avec les autres sans un but déterminé. Quand on comprend comment fonctionne son esprit on se met plus facilement en mode Meta. Ainsi on se sent moins coupable d'avoir laissé ses pensées divaguer

(distracteurs) alors qu'on devait se concentrer sur la ligne d'action qu'on avait décidé de suivre. Avec bienveillance envers soi-même on « revient » au mode Procédural.

## La Voie de l'Avoir et Faire, et la Voie de l'Etre et non-Faire

Dès la naissance le cerveau humain pour survivre et se développer dans son environnement montre une forte avidité pour « faire rentrer le monde en soi ». Agir (Faire) pour des bénéfiques matériels (Avoir) est son objectif unique dans une première partie de sa vie même si la qualité de sa vie ne lui donne pas entière satisfaction. Etre en harmonie avec soi-même, développer la présence de chaque instant a poussé de nombreux humains à se retirer du monde pour des « bénéfiques spirituels » selon la maxime « deviens ce que tu es ».

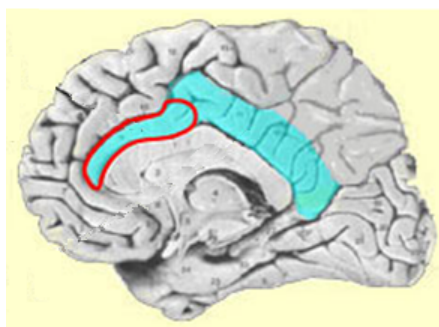
La pratique du Kyudo invite, pour celles et ceux qui le désirent, à vivre « dans le monde » sans être « du monde ». Se détacher progressivement de l'Avoir et d'un activiste effréné (Faire à tous prix) pour développer le bonheur d'Etre ici et maintenant en Pleine Conscience. « Il faut se débarrasser de tout attachement, désir, pensée matérielle face à la cible » (MdK p.70).

Par le non-Faire (Wu Wei du Tao), le Moi conscient devient transparent à l'Etre. La formule exacte est « ne rien faire et que rien ne soit pas fait ». « S'affairer sans s'affairer » signifie qu'on cesse d'agir avec des plans arrêtés, en forçant les choses et que cet « oubli de soi » permet d'accompagner le réel. C'est l'image du nageur qui plonge dans un torrent tumultueux et dangereux et qui en ressort plus bas indemne car il a accompagné les mouvements de l'eau.

(voir à la fin de ce document l'article « La Voie : vers où aller et comment »).

## Cortex Cingulaire Antérieur et « Besoin de Cohérence »

Le monde est en Chaos c'est-à-dire change sans cesse (impermanence). L'humain doit y faire face et y mettre un certain ordre (« coping »). Pour conserver ses lignes d'actions sur une plus ou moins longue durée pour atteindre un objectif, il ne doit pas les remettre en question et les changer sans cesse en réagissant aux changements du monde. Il a besoin de conserver une certaine cohérence vis-à-vis de lui-même et des autres humains avec qui il a des relations.



Le Cortex Cingulaire Antérieur (CCA) (encerclé) est une structure dans le cerveau entre le cerveau de la Raison (Néo-cortex) et le « cerveau » de l'Emotion (Limbique). Une de ses fonctions est de conserver une certaine cohérence dans les comportements. Si les comportements sont cohérents (Consonance Cognitive) alors il en « informe » la conscience en déclenchant un état de Plaisir par le Circuit Récompense. Si on est en incohérence (Dissonance Cognitive) on éprouve une douleur plus ou moins intense.

## Cortex Cingulaire Antérieur, Cohérence Personnelle et Progression

En cohérence avec ses Valeurs, ses Motivations et ses Idées-Opinions-Croyances, l'humain se donne des objectifs à atteindre et définit des lignes d'actions (procédures) pour les atteindre. Si, pendant la progression, il éprouve un état de bien-être, de satisfaction, de plaisir, d'harmonie, de joie, voire d'enthousiasme, il « sent » qu'il est sur la « bonne voie » et donc (par cohérence) poursuit ses actions. S'il « dévie de sa ligne de conduite », s'il agit avec incohérence, il éprouve une douleur (voir les travaux de Leon Festinger). Pour éviter le déplaisir il corrige ses dérives et retourne dans « le droit chemin ». Quand l'humain s'est engagé dans une action il a tendance « à la mener jusqu'au bout » par cohérence. C'est ainsi qu'il est capable de réaliser de grandes choses car il ne se désengage pas, « il ne quitte pas le navire ».

Pratiquer le Kyudo consiste à accepter de suivre un certain nombre de comportements en cohérence avec les Valeurs *Shin* (Vérité), *Zen* (Bonté) et *Bi* (Beauté) (MdK p.19-21), les objectifs « Tendre vers la Perfection en tant qu'être humain » et un certain nombre de Motivations personnelles et collectives (voir Pratiquer le Kyudo à son domicile Exemples #6).

Tant que les clubs, le CNKyudo et l'ANKF offrent ce projet global le pratiquant (par cohérence) poursuit sa pratique et même accepte de transmettre à son tour (*Shu Ha Ri*).

## Cortex Cingulaire Antérieur, Cohérence Collective et Progression

La réussite personnelle ne peut se faire sans une réussite collective. L'humain a donc besoin d'être en cohérence avec son groupe d'appartenance : partager les mêmes Valeurs, Motivations, Idées-Opinions-Croyances, Objectifs et Comportements. S'il ne les partageait pas il serait en incohérence avec lui-même et avec les autres. (Lire l'article « L'étiquette au XXIe siècle, une approche moderne » dans *Kyûdô magazine* N° 3 – Janvier 2020)

En Kyudo il est nécessaire que le pratiquant soit en « Cohérence Sociale » avec (au moins) les membres de son club et ses aînés. Ces derniers doivent « montrer le bon exemple » afin que le pratiquant apprenne la pratique sans le langage en les imitant grâce à ses neurones miroirs. C'est ainsi que des clubs ou des équipes sont particulièrement performants.

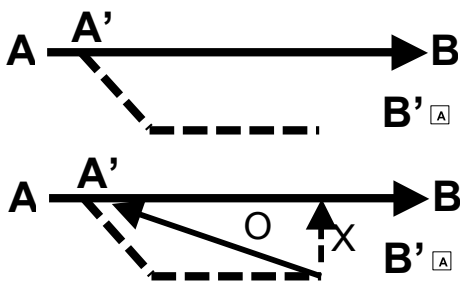
L'interdépendance dans l'équipe favorise l'apparition du « flow d'équipe » (voir plus loin).

## Assimilation puis Accommodation

Le cerveau prévoit avec un « modèle mental de réussite » de l'action puis réalise la procédure. Si le Prévu est cohérent au Réalisé le cerveau en éprouve du plaisir ce qui l'incite à poursuivre surtout s'il a atteint son objectif. S'il y a un écart, une incohérence entre Prévu et Réalisé il en éprouve du déplaisir ce qui l'incite à améliorer ou changer le modèle ses comportements.

En Kyudo, pour progresser vers des comportements efficaces (atteindre la cible, transpercer la cible, réaliser un beau tir, etc.) il est fortement conseillé d'« apprendre de plusieurs aînés » comme dans les stages ANKF où il y a toujours plusieurs sensei. Les aînés ont appris eux-aussi de leurs aînés et ainsi les informations sont transmises et la pratique du Kyudo progresse.

Dans un premier temps, l'apprenant regarde, écoute et expérimente avec son corps pour se construire des « cartes cognitives ». Il *Assimile* c'est-à-dire comprend (con-prendre = prendre avec soi) les informations qu'on lui transmet et stocke ces Savoirs en mémoires. Mais pour vraiment progresser il doit *Accommoder* c'est-à-dire changer, faire évoluer ses anciens schémas mentaux grâce à ces Savoirs qui se transforment en Connaissances (con-naître). On parle de « recomposition cognitive » qui se fait par « saut » ou illumination (insight).



Dans un stage EKF, KAMOGAWA sensei a utilisé les lignes des différents sports au sol qui étaient sur *shajô* pour expliquer comment progresser. La ligne A-B symbolise comment pratiquer correctement le Kyudo. Il arrive qu'à un moment (A') l'archer dévie et pratique de façon incorrecte (A'-B').

Il n'est pas possible pour l'archer dans l'erreur de retourner directement dans la pratique juste. Il doit revenir en arrière au moment où il a dévié (A').

J'ai suivi cette procédure quand je croyais avoir un bon *yugaeri* puisque mon arc tournait dans ma main, sauf qu'il descendait de 5 centimètres car je serrais en *kai* - dessérais à *hanare* -ressérais trop tard à *zanshin*. Pour changer cela, j'ai modifié mon tir (*Accommodé*) en suivant les indications du sensei « Ne pas serrer *nigiri* depuis *habiki* de *yugaeri* et serrer à *zanshin* de telle façon que personne ne puisse vous prendre votre arme ». Je suis donc retourné au point A'. Pendant deux heures j'ai tiré comme quand j'étais débutant en serrant tout le temps *nigiri* et ne faisant pas *yugaeri*. J'ai retrouvé la sensation douloureuse de la corde frappant mon avant-bras plusieurs fois. Pour éviter cela je suis devenu mon propre enseignant et j'ai changé.

« Communiquer c'est se transmettre de la différence » encore faut-il avoir une « tolérance à la différence ». C'est ainsi que progressivement l'archer qui a le courage de changer intègre de plusieurs sources des informations pour améliorer sans cesse ses « modèles mentaux de réussite » ou Procédures, pour les tester, les critiquer positivement et les intégrer. À chaque passage de grades ou titres il doit modifier ses mentalités et ses pratiques pour progresser dans la voie de « l'honnête homme » (*kunshi*) (Mdk p. 20).

## 2 – RESISTER AU CHANGEMENT PAR COHERENCE

Pendant un stage EKF j'étais l'assistant d'un *Hanshi* 8<sup>e</sup> dan. Je l'observais corriger un *Mudan* sur sa première flèche puis passer derrière lui pour faire travailler l'archer suivant. Le *Mudan* qui avait reçu d'un *Hanshi* une indication sur son tir a tiré sa deuxième flèche de la même façon que la première, sans rien changer de son tir. Ce qu'il ignorait c'est que le sensei l'observait dans son dos et a hoché tristement la tête.

Il peut être intéressant pour le lecteur de comprendre pourquoi l'humain ne progresse pas, mal ou trop lentement. Une explication à prendre en considération est le besoin de rester cohérent.

### Ne pas changer par cohérence

Quand un humain s'engage sur une « ligne d'actions » il la maintient pour rester cohérent à ses propres yeux (cohérence personnelle) et aux yeux des autres (cohérence sociale). Pour être « digne de confiance » il ne doit pas changer sans cesse (« il n'est pas une girouette ») pour qu'on puisse « compter sur lui ». Si pendant un certain temps il a eu des comportements précis, il a tendance à les maintenir pour « avoir Raison ». S'il change, il reconnaît implicitement qu'il avait tort d'agir de la sorte ; en continuant, il justifie tout ce qu'il a fait. Avec cette logique l'humain est capable « d'aller jusqu'au bout » pour le meilleur ou pour le pire. L'humain a donc beaucoup de difficultés à changer donc à progresser.

### Ne pas sortir de ses ornières physiques et mentales

L'archer progresse dans le Kyudo comme il progresse dans une forêt vierge. Au premier passage, il trace un sentier puis a tendance par cohérence à le suivre chaque fois qu'il traverse la forêt. Il trace dans son cerveau « vierge » des « chemins neuroniques » qui, s'il ne les remet pas en question, deviennent des habitudes, des « manières d'être » comme quand il porte toujours les mêmes habits. A force de passer par les mêmes routes, il s'enfoncé dans des ornières par facilité dont il lui est de plus en plus difficile de sortir.

Il doit quitter sa « zone de confort » pour prendre des risques. Si dès le début il apprend à apprendre, à revenir en arrière en cas d'erreur, à chercher comment expérimenter les « degrés de liberté d'un mouvement », il « sort facilement des sentiers battus » et progresse avec souplesse.

### Dire « non » !

Le développement de la maturité et de l'autonomie passe par quatre phases :

- *Dépendance* : le « petit d'homme » est attaché et se soumet à sa famille, à l'autorité, etc.
- *Contre-dépendance* : il s'oppose de façon infantile à tout pour « quitter le nid »
- *In-dépendance* : il agit dans l'illusion qu'il n'a besoin de personne pour « vivre sa vie »
- *Inter-dépendance* : avec la maturité il vit de façon autonome en tenant compte des autres

Même à l'âge adulte certaines personnes, consciemment ou non, s'opposent systématiquement à toute forme d'autorité, toute forme d'intrusion dans leur vie. Il faut comprendre que l'humain « lutte pour sa liberté » par « réactance psychologique ». Cela a débuté par Adam et Eve qui s'opposent à l'interdit de Dieu, continué avec Roméo qui s'oppose à l'interdit de son père d'aimer Juliette pour finir « à n'en faire qu'à sa tête ».

Une personne mature et autonome n'a pas l'impression de se « soumettre à l'autorité » en suivant une consigne mais « obéit librement ».

### Ne pas écouter la différence donc ne pas progresser par cohérence

Pour ne pas changer, l'humain n'écoute que ce qui correspond à ses idées préconçues par cohérence. Il sait qu'une information nouvelle s'il l'assimile et s'accommode avec elle, va « remettre en question » ses croyances, ses certitudes, ses comportements, son Moi, etc.

L'apprenant pour protéger ses certitudes et sa liberté de penser met en place différents *mécanismes de défense du moi* souvent quand l'enseignant est perçu comme autoritaire.

Le premier mécanisme consiste à *ne pas écouter la différence* (surdité mentale). Devant cette attitude, l'enseignant aide l'apprenant à passer d'une * coute passive*   une * coute active* en lui demandant seulement de reformuler ce qu'il vient de lui dire. Au moins l'enseignant « sait qu'il sait » mais de là à ce qu'il l'utilise pour se transformer et progresser...

Le deuxième mécanisme de défense consiste à écouter mais à *déformer* l'information nouvelle pour être cohérente avec ses informations anciennes. Ce mécanisme souvent inconscient fait partie des *biais cognitifs*. Encore une fois la reformulation par l'apprenant permet à l'enseignant de constater les distorsions, de comprendre l'incompréhension de ses propos et de réduire avec bienveillance les écarts de compréhension.

Le troisième mécanisme consiste à écouter sans déformer l'information nouvelle mais la *nier* : remettre en question la crédibilité de la source (enseignant), ironiser, s'opposer avec plus ou moins de bonne foi, critiquer «   tort et à travers », continuer pour « avoir Raison », etc.

Le quatrième mécanisme consiste simplement à la *fuite*, la démission, le désengagement, etc.

La place manque dans cet article pour traiter avec un peu plus de profondeur comment gérer ces comportements. Si un entretien de soutien ne donne pas de résultats, le mieux est de filmer globalement ou en détail le tir qui pose problème. Par des questions amener le pratiquant à comparer son tir aux préconisations du Manuel de Kyudo considéré comme « la Bible » (dixit KAMOGAWA sensei à Louvain quand il nous a autorisé à traduire en français le Manuel).

## **Avoir des comportements sectaires pour ne pas progresser**

Pour ne pas « sortir de sa Zone de Confort » la stratégie consiste à s'entourer de personnes avec qui on partage les mêmes Valeurs, Motivations, Croyances et Comportements et exclure toute personne différente ou ne pas aller à leur rencontre (Cohérence Sociale). C'est ainsi que peu à peu des groupes risquent de développer par imitation des comportements sectaires avec leurs rituels, leur langage, leurs gestes, etc. En général quand ils organisent un stage, ils risquent d'inviter les sensei en cohérence avec leurs certitudes.

« Les défauts du sensei se transmettent à l'élève » (par cohérence sociale) répétait Michel MARTIN sensei. Par ce mécanisme, le groupe peut être d'accord avec des décisions du sensei comme par exemple celui d'interdire à un pratiquant de se présenter à un grade ou un titre.

La recherche de cohérence peut mener loin ou nulle part comme l'illustre ce conte.  
Mulla Nasrudin est un « sage-fou » de la tradition soufie qui a de curieuses façons d'enseigner.

*Une nuit très sombre, un homme voit son ami Mulla Nasrudin dans la rue, sous la lumière d'un réverbère qui va et vient la tête inclinée vers le sol. Curieux, il lui demande :*

- « Mulla, que fais-tu dans la rue sous la lumière de ce réverbère ?
- *J'ai perdu mes clés et je les cherche*
- *Es-tu certain que c'est ici que tu as perdu tes clés ?*
- *Non, je les ai perdues dans ma maison*
- *Si c'est dans ta maison que tu as perdu tes clés, pourquoi les cherches-tu ici ?*
- *Idiot, parce qu'ici il y a plus de lumière que dans ma maison ! »*

(Idries Shah « *Les exploits de l'incomparable Mulla Nasrudin* » - Les courriers du livre 1979)

Trois *Ky shi* français ont été formés pour juger du 1<sup>er</sup> au 4<sup>e</sup> dan et ont commencé à attribuer ces grades soit à Francfort soit à Paris. Avec maintenant un quatrième *Ky shi*, ils sont tous compétents et motivés pour « apporter leurs lumières » et accompagner les pratiquants qui le demandent dans les changements qu'impose la Voie du Kyudo.

Il serait cohérent de mieux les utiliser.

# EXERCICES POUR TESTER VOTRE CAPACITE A CHANGER.

*Documentez-vous, lisez l'esprit ouvert des textes et créez vos propres entraînements.*

## Entraînement statique

Pendant un temps libre et sans déranger personne, imaginez seulement les mouvements de chaque *hassetsu*, sans bouger. Quand vous visualisez que vous élevez lentement les bras (*uchiokoshi*), vous sentez le travail des muscles des bras, épaules, dos, reins, ventre, etc. « *Les théories neuromusculaires postulent que l'évocation mentale d'une action s'accompagne de micro-contractions des muscles concernés par le mouvement suffisamment élevés pour délivrer des informations rétroactives proprioceptives. Celles-ci seraient alors intégrées par le Système Nerveux Central pour renforcer le programme moteur correspondant* » A. GUILLOT « Visualisation en sport de combat » Edition @mphora 2012

Par l'imagination la vascularisation du cerveau et des muscles est très augmentée.

S'entraîner au Kyudo au domicile par visualisation se fait même en cas de risques de douleur (mal au dos, courbature, blessure, etc.). Le pratiquant en sécurité n'épuise pas son énergie.

*« On connaît le principe du travail statique, c'est-à-dire sans mouvement, dans la gymnastique sous plâtre. L'immobilisation entraîne une fonte musculaire très rapide (à partir de trois jours). Pour éviter de ne plus avoir de muscle quand on va retirer le plâtre, on demande alors d'imaginer le mouvement, par exemple de ramener l'avant-bras sur le bras pour travailler le biceps. Le seul fait d'envoyer les influx nerveux réalise une contraction du muscle qui maintient ses capacités et son volume. Par ailleurs, une étude aux États-Unis a porté sur le travail sans mouvement du biceps. Les électroencéphalogrammes et l'imagerie du cerveau ont permis de voir que les mêmes zones étaient vascularisées et stimulées, que le mouvement soit réel ou imaginaire. Au bout de trois semaines d'exercices (à raison de quinze minutes par jour), le volume du biceps avait augmenté ! »* Dr B. DE GASQUET « Gym de Gasquet » Ed Marabout.

## Entraînement Mobile et Arrêté

*« On raconte qu'un vieux maître Zen pratiquait Za-Zen avec une posture parfaite. Un jour la fin de séance avait sonné et pourtant le vieux maître était toujours immobile. Après quelques minutes un pratiquant vint poser sa main sur son épaule pour lui indiquer la fin de la pratique. Le vieux maître s'affaissa lentement car il était mort depuis un certain moment ».* Ce conte illustre seulement que la posture parfaite est le résultat de l'empilement correct de l'ossature et de la détente de (presque) tous les muscles et tendons.

À votre domicile donnez-vous 12 minutes pour faire l'exercice suivant. Faites les gestes du tir en allongeant la durée de *zanshin* qui termine chaque séquence de tir pour mieux amorcer la suivante. L'arrêt de la posture permet de prendre conscience de sa construction interne.

Pieds nus, mettez-vous dans la posture *ashibumi - dôzukuri - yugamae* et faites à votre vitesse votre « scanner corporel ». Sentez les plantes des pieds ancrés dans le sol en sentant que les tranches internes portent tout le poids du corps (le sensei peut glisser son gros orteil sous vos pieds à partir de la tranche externe). Oscillez d'avant en arrière pour trouver votre centre de gravité. Remontez le long des jambes en tendant légèrement l'arrière des genoux (*ikagami*). Sentez les relations entre les pieds ouverts à environ 60° et l'ouverture du bassin. Placez le périnée, le bassin et la zone des reins selon votre sensation intérieure pour pouvoir ériger la colonne vertébrale. Remontez vos sensations vers la nuque en sentant la 7° vertèbre thoracique si importante dans le travail des omoplates lors de *kai - hanare - zanshin*. Relâchez les épaules puisque les bras sont sous la ligne des épaules. Allongez la nuque, regardez à 4 mètres devant vous et « poussez le ciel » avec la fontanelle. Placez la langue comme il vous convient (testez la pointe contre les dents supérieures). Redescendez dans le ventre et arrêtez-vous pendant un certain temps dans votre centre de gravité. Comme le maître de zen vous pouvez tenir longtemps en empilant correctement l'ossature et en réduisant les tensions des muscles antérieurs et postérieurs.

Sentez le poids de votre corps sur terre. Observez et acceptez votre respiration abdominale sans intervenir, laissez-vous respirer, lâchez-prise. Depuis le *tanden* sentez l'énergie descendre le long des

jambes vers les plantes des pieds (*sokushin*). Apprenez peut-être à « respirer par les pieds ». Vous pratiquez le Zen debout (*Ritsu Zen*). Ayez du plaisir à garder cette posture. Quand vous pratiquez le tir *tachi-sharei* (Mdk p.83) vous comprenez l'importance de cet exercice de base.

Elevez en pleine conscience et lentement vos bras légèrement arrondis (*habiki*) à partir des coudes (*uchiokoshi*). « *En kyudo soyez présents à chaque geste qui se fait l'un après l'autre* » (AKIYAMA sensei). Sentez ce qui se passe quand vos bras et mains passent à la hauteur des yeux car votre centre de gravité monte mécaniquement. Grâce à vos sensations n'élevez pas les bras plus haut qu'à 45° environ (Mdk p.65) car au-delà les épaules montent. Arrêtez-vous pendant une minute (ou plus) dans cette posture. Expérimentez les « degrés de liberté » des épaules qui peuvent aller de « loin devant soi » (avec un dos arrondi) à « très en arrière » (avec un dos très fermé) qui est la posture à ne pas mettre en place ! Les épaules toujours basses, sentez le poids des bras dans les omoplates. Ancrez particulièrement bien l'épaule gauche maintenue la plus basse possible en laissant la tête de l'humerus s'enfoncer dans la glène de l'omoplate. Ce point devient la charnière qui permet le passage à *daisan* sans se blesser.

A partir du coude gauche déplacez l'arrière-bras puis l'avant bras vers la position *daisan* en bougeant le moins possible l'épaule gauche et surtout pas en l'allongeant. Même sans la présence de la pression de l'arc, sentez l'ancrage. Montez haut l'arrière bras et le coude droit en faisant *hineri* par rotation de l'avant-bras. L'épaule droite peut être un peu élevée (voir schéma MdK p.131). Arrêtez-vous pendant une minute (ou plus) dans cette posture. C'est peut-être à ce moment que sa petite voix intérieure se récite « *La voie n'est pas avec l'arc, mais avec l'ossature, qui est de la plus grande importance dans le tir* » (MdK p.IX)

Amorcez lentement et harmonieusement la descente des bras (*hikiwake*). Arrêtez-vous à *sanbun no ni* plus ou moins longtemps comme le font (ou pas) les pratiquants en *shamen-uchiokoshi*. À ce moment les deux épaules sont les plus basses possibles pour ne pas se blesser. Souvenez-vous que « *à sanbun no ni, le dos prend le relais* ». C'est ici que la 7<sup>e</sup> vertèbre thoracique commence à jouer son rôle.

Arrivé en *kai*, arrêter le mouvement et sentir de l'intérieur toute la beauté de cette posture avec la croix visible (*tateyoko-jûmonji*). Sentir la croix invisible qui relie les gros orteils aux coudes en passant par le *tanden*. Sentir les ancrages (*tsume*). « *Équilibrer la tension entre la base du pouce (tsunomi) de la main gauche (oshide) et le coude droit, il faut essayer de séparer la gauche de la droite à partir du centre de la poitrine (comme si l'on ouvrait la poitrine)* » (Mdk p.69). S'entraîner à garder la posture immobile. Pour USAMI sensei *kai* devait durer 5 à 7 secondes alors que pour OKAZAKI sensei le *kai* doit durer plus longtemps (voir son interview par Eric MOISY sensei dans « Au-delà du film » Editions Shimerick 2017).

Conserver *zanshin* un long moment (voir article suivant). Faire des photos de sa posture sous tous les angles, la comparer à la page 133 du Manuel et étudier comment se rapprocher de la posture parfaite en tenant compte de ses contraintes. Respecter avant tout son « véhicule », son corps. « Ne jamais insulter son avenir » pour cheminer encore longtemps sur la Voie du Kyudo.

## **Exercices de Kyudo pour tester sa tolérance au changement, avec l'autorisation de votre sensei, en privé et sans film qui risqueraient d'aller sur YouTube !**

- 1 – S'exercer à ouvrir l'arc sans arrêt à *daisan* (Mdk p. 65) et en apprendre quelque chose
- 2 – Pratiquer parfois *shamen-uchiokoshi* (Mdk p. 66) et en apprendre quelque chose
- 3 – Inverser le mouvement à vide (*subiki*) avec un arc faible. Tenir l'arc de la main droite et la corde de la main gauche. Redécouvrir ainsi les premières sensations de débutant.
- 4 – Pratiquer « la Voie de l'arc faible ». Tirer à la cible avec un arc de 10 kg (ou moins) et des flèches légères et en apprendre quelque chose pour son tir. Certaines sensations deviennent « fines » car un arc fort les anesthésie.
- 5 – *Yumi no teiko ryoku*. Faire au moins une fois ce qui est conseillé dans le Manuel de Kyudo page 56 : « On dit que la puissance convenable (d'un arc) est égale à la moitié de la force combinée de deux arcs que l'on a pu tendre ensemble jusqu'au niveau de l'épaule ».
- 6 – Regarder des films sur YouTube sur des *makiwara sharei* et se donner le droit de pousser le *yagoe* (*kiai*) quand on est seul. Ne pas attendre d'être *hanshi* pour avoir ces sensations. Pousser parfois le *kiai* intérieurement avec la plénitude de l'énergie (*yagoro*) est instructif.  
<https://www.youtube.com/watch?v=AseE7fNnwwU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ajh8bTy9m5A>  
[https://www.youtube.com/watch?v=UH\\_cHK2VjSs](https://www.youtube.com/watch?v=UH_cHK2VjSs)
- 7 - S'entraîner aux rôles de *kaizoe*. Regarder des films sur YouTube et s'entraîner à tenir *sonkyo* sans tomber. Progresser de 30 secondes en 30 secondes jusqu'à deux minutes !  
Tenir immobile un *kae Yyumi* à bout de bras arrondis pendant la durée d'un *makiwara sharei*
- 8 – Il y a cinq tailles de *mato*. Il est instructif de tirer sur chacune d'elle.  
*kohaku* : jeu avec une grande *mato* moitié rouge et moitié blanche
- 9 – Tirer depuis *honza* donc à 30 mètres avec plus d'énergie (*ki*) puis retourner sur *shai* et tirer avec la même énergie pour tirer « au-delà de *mato* » avec *tekichu* puissant.
- 10 – Tirer sans *mato* avec pour seul exercice de développer au maximum son *ki* dans le tir (exercice d'OKAZAKI sensei à Tokyo)
- 11 – Tirer à genoux *tsukubai* (MdK p.105) avec le même *nerai* que pour tirer debout.
- 12 – Pendant un tir de nuit éteindre *matoba* avec devant la cible « une longue bougie à moustique » (Herrigel p. 82-83). En ne voyant plus *mato* on est obligé de ramener son mental au centre de son corps puis tirer détaché de la cible.
- 13 – S'inspirer du tir debout (*tachi-sharei* – Mdk p.103) pour tirer (même avec des débutants) *en éventail* sur une seule cible. Cela oblige les archers 1-2 et 4-5 à aligner correctement *ashibumi* et à tirer avec plus d'énergie puisque la distance est supérieure à 28 mètres.
- 14 – Faire les tirs de cérémonie même si on n'a pas « le niveau, le grade ou le titre » avec ou sans le *kimono* : *hitotsu-mato sharei*, *tachi sharei*, *makiwara sharei* avec ou sans *kaizoe*, *yawatashi* avec ou sans *kaizoe*, etc.



# ZANSHIN POUR PROGRESSER PAR SOI-MEME



A la fin du stage ANKF à Miyakonojo en Mars 1995, je vais obtenir le titre de *Renshi* après Michel MARTIN sensei et Jacques NORMAND sensei. Mais entre temps je vais devoir répondre à deux questions de SHISHIME sensei : « Où est votre flèche ? » (elle était perdue parmi de nombreuses autres autour de *mato*) et comme le tir n'avait pas été excellent, il m'a posé une question que la traductrice a résumé par « Why ? (Pourquoi ?) ». Je n'ai pas pu répondre à ces deux questions ce qui a fortement étonné le sensei qui a conclu en me disant « Comment pouvez-vous progresser ? ». Depuis, j'apprends à mieux répondre à ces deux questions.

## Tirer deux flèches... seulement

Quand on se présente à un examen (*shinsa*) on tire seulement deux flèches. Ce n'est donc pas la quantité de flèches dans la cible qui compte mais la qualité du tir. C'est pourquoi les juges ne sont pas au niveau de l'*azuchi* près des cibles mais sur le *shajō* pour voir la beauté des tirs. Ils ne veulent pas voir un « tir habile » qui « fait des trous dans une feuille de papier » (KAMOGAWA sensei à Annecy) mais éprouver une émotion esthétique en regardant un *kyūdōjin* qui tend vers la perfection en offrant un tir plein de Caractère (*shakaku*) et de Noblesse (*shahin*).

Avec une telle ambition, l'archer mobilise tout son être pour tirer sa première flèche (*haya*). Deux cas se présentent alors : il atteint *mato* (*atari*) ou manque (*hazure*). Dans les deux cas il ne lui faut que quelques secondes afin « d'oublier » son premier tir et mobiliser tout son être pour tirer sa deuxième flèche (*otoya*). Si son tir a réussi, il a tendance par cohérence (voir article précédent) à reproduire le même tir quelques minutes plus tard. Quand le tir a manqué, l'archer va-t-il reproduire le même tir que pour *haya* dans l'espoir qu'il va « quand même » réussir pour « rester cohérent » ou va-t-il « changer quelque chose dans son tir de *otoya* » ? Les juges observent sa capacité à changer et progresser même pendant un examen. Ils « pardonneront » l'échec d'*haya* « s'il ne fait jamais deux fois la même erreur ». Quand j'ai eu le *Kyōshi*, au premier tour (*ichi-ii*) j'avais manqué *haya* mais poussé *otoya* dans *mato* avec plus de *yunde*.

L'archer « reprend conscience » après *hanare* qui s'est réalisé sans son contrôle conscient. Son temps de *zanshin* dure environ six secondes (pour au moins attendre la fin de la vibration de son arc dans sa main). Pendant ce bref moment, il collecte les informations sur son premier tir pour ensuite décider (ou non) comment tirer *otoya*. Il a des outils pour réussir cela. C'est possible car pendant des années d'entraînements avec des sensei, de *taikai* et de *shinsa*, *zanshin* lui a donné l'occasion de progresser sans cesse par lui-même dans sa pratique.

## Sentiment d'efficacité Personnelle et Résignation Apprise

L'archer sait que pendant les quelques secondes de *zanshin*, il ne peut analyser son tir que sur trois à cinq points à reproduire en cas de réussite ou à corriger en cas d'échec. Ensuite il fait une synthèse pour le tir suivant. Mais le doute sur ses capacités peut faire échouer *otoya*.

La pratique intelligente du Kyudo aide l'archer à développer son « Sentiment d'efficacité Personnelle ». Ses croyances en son efficacité sont le facteur clé de sa réussite. Il estime pouvoir produire les résultats satisfaisants et, par cohérence, exécute les gestes justes.

Il ne « baisse pas les bras » en cas d'échec car il repère en lui les moindres signes de « Résignation Apprise » et lutte contre. Le travail personnel sur soi dans tous les domaines de la vie est indispensable avec le soutien d'un sensei et d'un groupe sensibles à ces questions. Dès le début de la pratique ils ont veillé à proposer au débutant une progression dans la pratique du Kyudo et dans la confiance en soi. « *Sei sha Iochû* » est régulièrement évoqué dans l'esprit du *kyûdôjin*. Il sait qu'il atteint forcément la cible avec un tir juste et sincère. Il repère ses « manques », comprend les causes (Pourquoi ?) et apprend comment les corriger.

## Imagerie Visuelle

Toutes les informations visuelles à l'instant de *zanshin* sont nécessaires pour décider. La première information répond à la question « Où est placée *haya* ? » (*yadokoro*). Idéalement elle est dans le centre de *mato* ou dans sa moitié supérieure. En étudiant à son domicile et sur le *shajô* les principes du tir (*shahô*), il sait comment réussir le tir d'*otoya* (*shagi*).

Une première information utile pour comprendre est de savoir « Où se place *mato* par rapport à *yumi* ? ». L'archer bien entraîné sait que *mato* est toujours contre la partie droite de l'arc au sommet de *yazurido* (rotin de visée). S'il cherche à savoir « Pourquoi ? », il sait que son *zanshin* est correct (MdK p. 72-73 et 133) car il a réalisé *nobiai* (pleine extension) le long de *yasuji* (ligne de la flèche). En effet à la fin de *nobiai*, le bras d'arc s'aligne sur l'axe des épaules et descend d'un poing (10 cm). Si *mato* est toujours à gauche de l'arc c'est que le bras d'arc s'est replié vers l'avant. Si *mato* est plus haut que le sommet de *yazurido* c'est que le bras d'arc est trop descendu détruisant *yokosen*.

La Mémoire à Court Terme conserve les informations jusqu'à 20 secondes. L'archer entraîné a le temps de revisualiser intérieurement les 20 secondes de son tir ou ne garder que quelques images ; on parle alors de visualisation « reproductrice » par opposition à « anticipatrice ».

L'archer a une troisième information en se demandant « Comment a volé *haya* ? » (*yatobi*). Idéalement le trait est presque droit (« presque » à cause du paradoxe de l'archer et du « marsouinage »). S'il se demande « Pourquoi j'ai réussi ? » il sait que son *hanare* a été exécuté sans hésitation, rapidement et de façon tranchante (« *sharp* »). Il refera cela pour tirer *otoya*. *Tekichû* sera alors plein d'énergie et la flèche percera « en étoile » le papier de *mato*.

## Imagerie Kinesthésique

« Le *Zanshin* démontre de façon décisive les résultats du tir, à travers ce qu'il reste de la croix horizontale et verticale (*tateyoko-jûmonji*) » (MdK p.133). Pendant *zanshin* la proprioception de l'instant présent et la mémoire sensorielle du tir jouent des rôles essentiels pour faire son « scan corporel », comprendre pourquoi et décider comment tirer *otoya*.

La sensation essentielle répond à la question « Mon corps est-il en pleine extension ? ». Si c'est le cas, l'archer se souvient sensoriellement qu'en faisant *nobiai* le long de *yokosen*, sa poitrine et donc ses épaules ont « poussé » les deux bras et les poings aux limites de sa bulle physique et qu'avec *nobiai* le long de *tatesen*, le sommet de son crâne continue à pousser le Ciel, tout en s'enfonçant dans la Terre.

Tout ceci n'est possible que si *hanare* « est parti du *hara* ». Il sent bien que son *tanden* a poussé à la fois extérieurement et intérieurement. Personne ne peut glisser une main entre son ventre et le *obi* car « il ne s'est pas dégonflé ». Son souffle se poursuit jusqu'à la fin de *zanshin*. Peut-être son *yagoe* intérieur (cri de la flèche ou *kiai*) continue de vibrer en lui.

Une autre sensation de l'instant présent est celle de ses poings. Ils doivent être fermement serrés « pour se préparer déjà au tir suivant » (USAMI sensei). En *zanshin*, l'archer sent que sa main droite (*mete*) n'est pas ouverte et que le pouce est dans la direction « de la *mato* de droite ». Sa main gauche (*yunde*)

est aussi fermée sur *nigiri* ou (à la rigueur) sur un ou deux centimètres du *yazurido* à la hauteur de *togashira*. S'il tient son arc par le milieu du rotin c'est qu'il a trop serré *nigiri* pendant *kai*, ouvert *yunde* pendant *hanare* pour faciliter *yugaeri* et refermé trop tard la main, l'arc étant descendu par la force de gravitation. Il sait donc qu'il doit faire le contraire : ne pas serrer *nigiri* en *kai* et resserrer au début de *zanshin*.

La Mémoire à Court Terme conserve les informations jusqu'à 20 secondes s'il ne bouge pas. En effet les sensations du tir sont présentes dans tout le corps mais s'il amorce *yudaoshi*, le corps se centre sur ce geste et « efface » les informations précédentes (interférence rétro-active). Si *tsurune* et *tekichû* sont « les échos de la Vérité dans la réalité » (MdK p.20) l'archer même bien entraîné a des difficultés à les entendre. Par contre, son corps devrait se souvenir de la Beauté, la limpidité, l'harmonie de l'ouverture de arc (*yumi no sae*). « *Un grand tir, une grande âme* » disait KAMOGAWA sensei. Il sait qu'il doit reproduire tout cela pour réussir *otoya*.

## S'enseigner

Au fur et à mesure que l'archer progresse en grades et titres, il doit travailler avec des archers plus avancés. Il apprend d'eux pendant des stages régionaux, nationaux ou internationaux puis progresse seul. Par exemple, il sent qu'en *zanshin* son corps est plus ou moins recroquevillé car il ne déploie pas pleinement *nobiai* dans toutes les directions. Pour se faire travailler, après le tir et pendant *zanshin*, il déploie tout son corps volontairement jusqu'à ses limites par la détente et l'énergie (*yagoro*). Ainsi il sent de l'intérieur le chemin à parcourir pour réaliser un beau *zanshin*. Entraînements après entraînements la posture de *zanshin* se développe de plus en plus et c'est ce qu'il réussit à montrer le jour de l'examen.

« L'important n'est pas ce que l'on sait mais ce qui vient à l'esprit au bon moment ». Après six secondes de *zanshin*, l'archer a les informations pour comprendre « Pourquoi ? » il a réussi (ou échoué) le tir d'*haya*. Sa petite voix intérieure ne juge pas le tir mais le conseille avec bienveillance et l'archer s'enseigne « Comment ? » réussir le tir d'*otoya*.

Le pratiquant est heureux d'avoir bien mémorisé les conseils de ses sensei pour répondre correctement à leurs questions : « Où est ta flèche ? », « Qu'as-tu fait pour respecter *yumi no sae* ? », « Quelles émotions esthétiques as-tu suscité en nous ? », « Pourquoi y as-tu réussi (ou échoué) ? », « Comment vas-tu tirer avec succès la prochaine flèche ? », etc.

Pour « toujours rester un débutant », il utilise « la technique des 3 miroirs ». Il enseigne à trois pratiquants comment bien observer son tir. Le premier face à sa poitrine, observe deux ou trois points de son tir qu'il cherche à comprendre (*tateyoko-jûmonji*, travail de *mete*, etc.). Le deuxième observe l'horizontalité de ses épaules, le travail de ses omoplates, etc. Enfin le troisième observe l'alignement de la flèche par rapport à *mato (nerai)* de *daisan* (par en dessous) à *kai*, le déplacement de son coude droit pour s'aligner avec ses épaules, etc.

Pendant chaque tir de démonstration, d'examen ou d'entraînement, l'archer se plonge tout entier dans l'action (*sutemi*). Mais il sait aussi prendre du recul pour être acteur et spectateur. Ainsi il renforce ses succès et corrige ses erreurs. Il expérimente les degrés de liberté de ses gestes, choisit seul dans son for intérieur ceux qui le rapprochent de sa nature profonde et développe son tir en harmonie avec son être.

# LA VOIE : VERS OÙ ALLER ET COMMENT



Tryggvi SIGURDSSON sensei *Kyōshi* 7<sup>e</sup> dan a eu la générosité de partager avec nous sa calligraphie de ANZAWA sensei qui signifie :

## SHA TOKU SEI SHO : Le tir vertueux fait naître le sacré

Selon moi, cela indique bien dans quelle direction le Kyudo nous invite à agir. « Le Kyudo est la voie de la vertu parfaite » (MdK p. VII).

La vertu est une force qui agit et fait passer l'homme de l'humanisation (comme fait biologique) à l'humanisation (comme exigence culturelle). La vertu c'est notre manière d'être et d'agir humainement, c'est-à-dire notre capacité à *bien* agir. A. Comte-Sponville dans son « Traité des grandes vertus » (Edition P.U.F. Points 1995) propose 18 vertus.

Pour faire son examen de conscience on pourrait mettre une croix sur chaque continuum en justifiant chaque choix par des comportements effectivement mis en œuvre récemment. Par exemple :

Egoïsme /\_/\_/\_/\_/\_/\_/\_/ Générosité (Comportement : \_\_\_\_\_)  
Ingratitude /\_/\_/\_/\_/\_/\_/\_/ Gratitude (Comportement : \_\_\_\_\_)  
Arrogance /\_/\_/\_/\_/\_/\_/\_/ Humilité (Comportement : \_\_\_\_\_)  
Intolérance /\_/\_/\_/\_/\_/\_/\_/ Tolérance (Comportement : \_\_\_\_\_)  
Indifférence /\_/\_/\_/\_/\_/\_/\_/ Compassion (Comportement : \_\_\_\_\_)

Les 13 autres vertus à examiner de la même façon : Politesse, Fidélité, Prudence, Tempérance, Courage, Justice, Miséricorde, Simplicité, Pureté, Douceur, Bonne foi, Humour, Amour (Bonté).

Selon sa façon de penser, le terme « Voie » signifie le But à atteindre (le *satori* par exemple) ou le Chemin lui-même. En Kyudo ces deux dimensions sont sans cesse évoquées :

1. « Tous les mouvements (*kikyo-shintai*) doivent obéir aux critères du tir et exprimer la sincérité et la dignité, et non l'arrogance ou l'indifférence.
2. Les hommes, en particulier, doivent exprimer dignité, force, raffinement et contrôle de soi.
3. Les femmes, elles, doivent être élégantes tout en imposant leur présence. » (MdK p. 28)

## Besoin d'animateurs de Kyudo de qualité

Pour développer la pratique du Kyudo dans toutes les régions de France, les créateurs et/ou animateurs de clubs devraient pouvoir répondre aux motivations des débutants. Saint Thomas d'Aquin disait qu'il ne fallait pas interpellé de loin la personne pour la faire venir à soi mais au contraire aller vers elle et lui parler son langage. Selon moi, l'animateur de qualité devrait se comporter comme un « passeur » en faisant le « pont » entre le Kyudo et le pratiquant. D'un côté il comprend toutes les dimensions qu'offre le Kyudo et de l'autre, il écoute et comprend les demandes de chaque pratiquant dès le début de sa pratique et tout au long de sa progression.

Agir ainsi devrait réduire les désengagements prématurés dus aux maladresses pédagogiques.

Dans notre article « Motivations et progressions dans le Kyudo » (*in* Pratiquer le Kyudo à son domicile Exemples # 6), nous avons présenté les différents « niveaux » de motivations à travers la Pyramide de MASLOW. Comme prévu nous étudions plus en profondeur « Les Besoins de dépassement de soi, de transcendance » pour donner des pistes aux animateurs de clubs.

## La préparation mentale aujourd'hui

OKAZAKI sensei nous a dit qu'il lisait beaucoup sur des sujets qui n'étaient pas directement liés au Kyudo pour enrichir ses réflexions et nous a invité implicitement à faire de même.

Dans les années à venir les sciences cognitives continueront à explorer le fonctionnement humain et en particulier l'interaction entre la conscience et l'inconscient. En tant que pratiquant de Kyudo, j'ai été interviewé par Jean-Philippe LACHAUX spécialiste en sciences cognitives de l'attention (« *Le cerveau attentif, contrôle, maîtrise et lâcher-prise* » Edition Odile Jacob 2011). Il est en train de préparer un nouvel ouvrage. J'ai expliqué que dans l'avenir, il faut prouver le lien entre la venue naturelle de l'Etat de Grâce et « l'agir sans agir ».

Les spécialistes de la préparation mentale dans le sport s'intéressent à l'Etat Mental qui assure l'excellence de la performance. Ils l'appellent **Expérience Paroxystique** ou **Flow** (Mihaly CSIKSZENTMIHALYI « *Vivre* » Ed R. Laffont), **Moment au Sommet** (peak performance), **Zone, Etat de Grâce, Etat Originare** (origin state), **Performance Hors-Sujet**, etc.

Il s'agit d'un état naturel auquel on ne peut accéder volontairement à un moment particulier.

Pour mieux comprendre certains termes, nous nous appuyons ici sur l'ouvrage « Entraînement mental et sport de haute performance » Cahier de l'INSEP N° 22 1998.

**Peak performance** correspond à un comportement du sportif qui va au-delà du niveau habituel de fonctionnement : Comportement supérieur, haut niveau de performance, focus clair, grand sens de soi, accomplissement, action intentionnelle, mais performance spontanée.

**Flow** : fun, plaisir, perte de l'ego, gaieté, sensation de contrôle, oubli du temps et de l'espace, motivation intrinsèque.

**Etat Idéal de Performance** : RAVIZZA (1977) : absence de peur et de crainte de l'échec ; absence de pensée sur la performance, immersion totale dans l'activité ; focus attentionnel étroit, performance aisée, sans impression de forcer ; sentiment d'être parfaitement contrôlé ; désorientation spatiale et temporelle, perception d'un univers intégré et unifié.

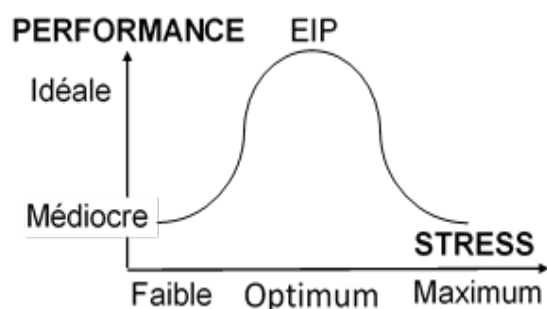
GARFIELD et BENNETT (1984) : relaxation mentale et physique, confiance, optimisme, concentration sur le présent, forte énergie, conscience extraordinaire, contrôle du corps et de l'esprit.

LOEHR (1986) : relaxation physique, calme mental, basse anxiété, stimulation énergétique, optimisme, plaisir, aisance, automatisme, vigilance, concentration, assurance, contrôle.

LE SCANFF (1995) : amnésie sélective, concentration et dissociation d'autres perceptions, détachement de la douleur, de l'épuisement et de la fatigue, modifications perceptives (dont distorsion temps-espace), enfin puissance et contrôle.

## Favoriser l'Etat de Grâce (muhatu) en Kyudo

Un certain nombre de travaux sur ce sujet peuvent éclairer et enrichir la pratique du Kyudo.



La courbe de YERKES-DODSON montre la relation entre le niveau de Performance et l'Énergie nécessaire pour réaliser une action (stress).

Pour atteindre l'**Etat Idéal de Performance** (EIP) il ne faut pas donner le maximum d'énergie mais la quantité optimale. En *Kyudo* cela correspond au *hanare* parfait. Une énergie trop faible avant *hanare* et c'est *hayake* et trop tard c'est *motare*.

Anxiété	Activation	Flow
Stressé	Eveillé	Joyeux
Inquiétude		Maîtrise
Triste		Heureux
Apathie	Ennui	Relaxé
Indifférent	Détaché	Confiant

Mihaly CSIKSZENTMIHALYI, répartit 8 états mentaux sur 2 axes : Compétences détenues (Horizontal) Compétences demandées pour un Défi (Vertical). Le **Flow** entre l'Activation et la Maîtrise apparaît quand le sujet affronte avec ses compétences un Défi qui exige les compétences qu'il possède. Trop d'exigence et pas assez de compétences crée l'Anxiété. Trop de compétences et pas assez d'exigence crée l'Ennui.



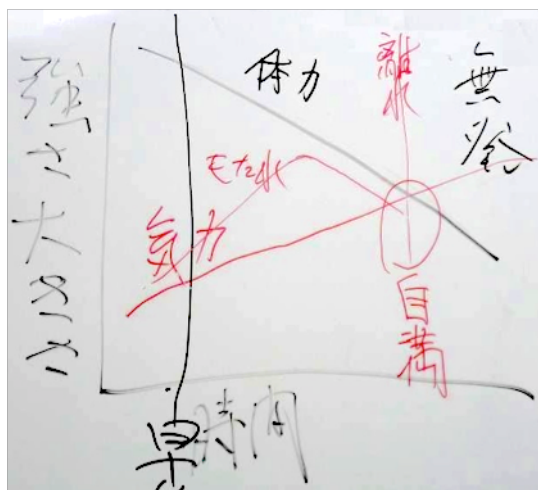
Mihaly CSIKSZENTMIHALYI (1993) définit **8 dimensions** du Flow ou **Expérience Optimale** :

- Des buts clairs et un feedback immédiat
- Un équilibre entre le niveau de difficulté (défi) et les compétences personnelles
- Une fusion entre l'action et la conscience
- Une attention focalisée
- La sensation d'exercer un contrôle
- Une perte de la conscience de soi
- Une déformation du temps
- Une expérience auto-satisfaisante

Le *kyûdôjin*, en relisant régulièrement cette liste, pourrait mieux créer les conditions mentales pour que l'Etat de Grâce apparaisse pendant son tir et en particulier à l'instant de *hanare*.

José Luis MORAGUÉS repère 4 pratiques pour entrer dans ce qu'il appelle Etat « hors sujet » (*Fondements métapsychologiques pour une éthique de la performance sportive* ISSN 0563-9743). Nous nous permettons de les mettre en parallèle avec les pratiques du *Kyudo*.

Etat « hors sujet » (sport haut niveau)	<i>muhatu</i> ( <i>Kyudo</i> )
La désactivation du penser	<i>mushin</i> , esprit et cœur vide, (pas <i>yushin</i> ),...
L'expérience du corps en mouvement	Agir, Sentir, détendre, laisser faire, lâcher prise,...
Une spatio-temporalité du mouvement	Pleine Conscience du présent ici et maintenant...
La densité existentielle du se-mouvoir	<i>sutemi</i> se jeter dans l'acte, être l'acte, sacrifice Abandon du corps et de l'Ego conscient



OKAZAKI sensei nous a fait le graphisme suivant.

Le trait noir qui descend de la gauche vers la droite correspond à l'énergie physique qui décroît en *kai*. Le trait rouge qui monte de la gauche vers la droite correspond à l'énergie mentale qui croît en *kai*.

*jiman* est le moment où la force mentale l'emporte sur la force physique et favorise *hanare* puissant.

« *jiman* : En *kai*, le fait d'attendre que l'énergie vitale (*seiki*) soit à son apogée » (Glossaire ANKF traduit par l'équipe de traducteurs du CNKyudo).

Au-delà de *Jiman*, OKAZAKI sensei situe *muhatu* ou Etat de Grâce. Il parle d'un événement qui survient.

« *Quelque chose a tiré* » HERRIGEL p. 83

Beaucoup d'informations seraient encore à transmettre sur ce sujet. Personnellement, j'ai la conviction que c'est l'état naturel, originel de l'humain toujours présent qui agit parfois à travers nous à la perfection. L'éducation de comportements et le langage nous permettent de nous relier aux autres mais nous éloignent de notre vraie nature. L'euphorie naturelle et la Joie qu'on éprouve pendant ces moments de grâce justifient qu'on chemine dans une ou plusieurs voies pour les retrouver, se retrouver.

Actuellement, il est intéressant de constater que de très nombreuses disciplines modernes se retrouvent plus ou moins autour des mêmes objectifs : Thérapies (même pour les personnes en bonne santé) Cognitives et Comportementales, Acceptation et Engagement (ACT), Préparation Psychologique et Mentale, Méditation de Pleine Conscience, Sophrologie, Hypnose Humaniste, Psychologie Positive, Cohérence Cardiaque, etc.

Le *Kyudo* aura un jour sa place parmi toutes ces disciplines de développement personnel et transpersonnel. Ses Valeurs, son Ethique, ses pratiques, ses dimensions esthétiques, sa recherche de la Paix intérieure et entre les humains en font une discipline qui permet, au-delà des différences de sexes, âges et cultures, de découvrir ce qu'il y a d'universel chez l'humain.

**RESTEZ IMMOBILE ET PRENEZ PLAISIR A REGARDER  
CES FILMS VIDEO SUR LE KYUDO  
AVEC VOS « NEURONES MIROIRS ».  
CELA COMPLETE VOTRE ENTRAINEMENT AU DOMICILE.**

Il y aura probablement des répétitions

Finale de tournoi HONDA sensei tire ses deux dernières flèches au total 8 flèches sur 8

[https://www.youtube.com/watch?v=uBdG6G\\_UyU0&t=85s](https://www.youtube.com/watch?v=uBdG6G_UyU0&t=85s)

[https://www.youtube.com/watch?v=uBdG6G\\_UyU0&t=320s](https://www.youtube.com/watch?v=uBdG6G_UyU0&t=320s)

Coupe du monde 2014 à Paris

<https://www.youtube.com/watch?v=JIFiLNE1f6s>

<https://www.youtube.com/watch?v=c85gfrQKAo8>

O'BRIEN examen

<https://youtu.be/yz178OZBDUU>

Reportage sur Laurence ORIOU

<https://www.youtube.com/watch?v=Llo8Kkjp4U0&t=174s>

*Tachi sharei* 4 Français à la Falaise Verte

<https://www.youtube.com/watch?v=UdaYzVb8PnE>

5 sensei japonais faisant une démonstration *shinsa no maai*

<https://www.youtube.com/watch?v=MyQJEUM4Gv8>

*Yawatashi* SATAKE sensei décomposé en phases avec pour *kaizoe* ISHIKAWA sensei

<https://www.youtube.com/watch?v=PxUPe3FPOiQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=pj6EP6BLwbE>

<https://www.youtube.com/watch?v=bMjamic7mzl>

<https://www.youtube.com/watch?v=PhBVzh5mJSw>

<https://www.youtube.com/watch?v=Njf3r3LLoDQ>

Paradoxe de l'archer (merci à Pascal Colmaire)

<http://www.youtube.com/watch?v=aNI9BG87qcl>

AWA sensei (archives)

[http://www.youtube.com/watch?v=7s4tY-z\\_0eo](http://www.youtube.com/watch?v=7s4tY-z_0eo)

AWA sensei, ANZAWA sensei, KAMINAGA sensei, OHTA sensei...

(archives) (merci à Yumi MINAMINAKA sensei)

<http://fr.youtube.com/watch?v=AGMbroS3JwM&feature=related>

*Merci de partager entre vous vos meilleurs films trouvés sur YouTube !*

# Epilogue

Ce Numéro de « Pratiquer le Kyudo à son domicile Exemples # 8 » est pour l'instant considéré comme le dernier. Paradoxalement c'est pendant une période de manque de liberté dû au confinement que les *Kyōshi* ont eu la liberté de transmettre leurs approches du Kyudo et de ses pratiques. Ils ont rempli chacun à leur façon leur rôle de « Professeur » (MdK p.125).

Contrairement aux traditions orales, les traditions utilisant l'écrit ont progressé. Certains gradés, conservent le pouvoir de l'information en disant « Le Kyudo ne s'apprend pas dans les livres ». Rien n'est plus faux quand on voit tous les écrits sur le Kyudo au Japon et en Europe à commencer par le Manuel de Kyudo Tome 1 et les articles de l'ANKF traduits en français par l'équipe de traducteurs du CNKyudo. Par contre ce qui est exact c'est qu'il faut « incarner » dans son tir les connaissances « qui remplissent la tête » (*yushin*) dans l'état de « vide mental » (*mushin*).

La pratique au domicile passe aussi par l'étude. On sait maintenant que la lecture de textes transforme plus ou moins profondément le cerveau. Contrairement à un enseignement oral en stage, le lecteur s'informe et gère ses résistances au changement dans les conditions qu'il choisit : le moment, la vitesse du flux d'informations, les pauses de réflexion, les possibilités de relecture, les informations « clés » *pour lui* (20% des idées qui portent 80% d'information), etc.

L'autre avantage de l'écrit est qu'il permet de progresser dans la recherche de la Vérité en trois temps. D'abord l'auteur pose une Thèse c'est-à-dire une conviction (pas une certitude) étayée par des informations et demande une critique constructive. Depuis Karl POPPER on sait que « toute thèse est vraie (ou vraisemblable) tant qu'elle résiste à la critique ». En effet, toute représentation, théorie, opinion porte en elle des erreurs (falsificabilité) et que c'est par la communication et la critique intelligente qu'on peut les repérer et les corriger. Le lecteur prend donc connaissance de la Thèse et propose une Antithèse où il reconnaît « les parts de Vérité » et souligne avec bienveillance les erreurs. La rencontre de la Thèse et de son Antithèse permet de construire une Synthèse qui sera à son tour soumise à la critique.

Pour ma part j'ai profité de cette opportunité pour transmettre aux lecteurs intéressés, ma vision et compréhension de 35 ans de pratique et de stages avec les plus hauts titrés japonais. A mes débuts, j'aurais aimé qu'on me donne ces informations pour « éviter les mauvais plis ».

Jusqu'à présent, je n'avais jamais eu cette occasion et je l'ai saisie car j'ai senti que c'était un devoir (*giri*) de donner ce que l'on m'avait donné avec pour objectif de faire progresser les pratiquants dans cette belle et mystérieuse Voie du Kyudo proposée par les sensei de l'ANKF.

OKAZAKI sensei qui dirige les stages des hauts gradés internationaux, insiste sur la nécessité d'être toujours en recherche. J'espère que les pratiquants français avec l'aide des *Shōgōsha* et les membres du Comité Directeur de CNKyudo chercheront à améliorer la pratique du *Kyudo*.

Pour conclure définitivement rappelons la strophe 48 du Tao-Tō King de LAO-TSEU :  
(Traduit du chinois par Liou KIA-HWAY Edition Connaissance de l'Orient – Gallimard 1967)

*Celui qui s'adonne à l'étude augmente de jour en jour.*

*Celui qui se consacre au Tao diminue de jour en jour.*

*Diminue et diminue encore pour arriver à ne plus agir.*

*Par le non-agir il n'y a rien qui ne se fasse.*

*Celui qui veut faire ne peut gagner l'Univers.*

*C'est par le non-faire que l'on gagne l'Univers.*