

Avec les connexions entre les neurones de son cerveau, l'humain peut être en constante progression. Si son évolution physiologique est à peine perceptible, ses progrès mentaux et comportementaux sont possible grâce à la « plasticité neuronale et cérébrale ». Par des pratiques qui harmonisent vie émotionnelle (cerveau profond limbique) la vie rationnelle (cerveau superficielle préfrontal), le Kyudo permet de développer des compétences physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles pour progresser.

### Comment maintenir et développer ses compétences

Pour développer ces compétences en Kyudo, le pratiquant s'exerce régulièrement de différentes façons. Mais ses entraînements doivent s'interrompre et reprendre quelques heures, jours ou semaines plus tard. Les recherches sur « l'apprentissage fractionné » montrent que si l'apprenant se donne mentalement l'objectif de reprendre sa pratique dans quelques heures, jours ou semaines, le cerveau ne reste pas inactif bien au contraire. Pour être plus performant à la reprise, il maintient les compétences au niveau inconscient. Pour cela, il « fait tourner en boucle » des Potentiels Electriques à Long Terme dans les circuits neuroniques porteurs des acquis à conserver et réutiliser au moment voulu.

Ce travail neuronal de maintien des acquis consomme de l'énergie. Par économie, le cerveau élimine tout ce qui est inutile et simplifie donc les programmes à conserver. C'est ainsi qu'on dit « On apprend à patiner pendant l'été ». Le pratiquant de Kyudo en fait lui aussi l'expérience. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut rien faire entre deux entraînements de Kyudo. Voici les principales pratiques pour conserver et développer ses acquis entre des séances aussi bien pour Hassetsu que pour Taihai : Kihon no Shisei, Kihon no Dosa, Toriyumi no Shisei, Hadanugi-Hadaire en Zasha et/ou Rissha, Tasuki Sabaki en Zasha et/ou Rissha, Sonkyo de Dai ni Kaizoe (et tenir plusieurs minutes), etc.

### LIRE et ETUDIER : Rokka

Lire et étudier de bons textes transforment bénéfiquement les connections neuronales. L'enseignement du Kyudo est à la fois oral et écrit. Depuis longtemps il existe des textes sur le Kyudo et l'ANKF a rédigé le Manuel de Kyudo en plusieurs tomes. Dans son magazine, l'ANKF montre des photos où les gradés assis à des tables prennent des notes pendant une leçon d'un haut gradé au tableau.

Dans les pratiques du Kyudo il existe 6 sujets d'études appelées Rokka :

- Kyuri : étude des techniques utilisées pendant le tir
- Kyurei : étude de la Voie et les théories du tir
- Kyuki : étude des théories sur le matériel et les équipements
- Kyuhō : étude de l'utilisation du matériel et des équipements
- Kyuko : étude de la fabrication et de l'entretien du matériel
- Shimei : étude des cérémonies et entraînements de l'esprit

## **ECRIRE : prendre des notes et les relire et écrire et relire son JOURNAL**

Ecrire structure bénéfiquement les connexions neuronales. Le pratiquant doit apprendre pendant une courte séance beaucoup d'informations avec une mémoire biologique limitée. On dit que le progrès est apparu avec l'écrit. Il est intéressant d'écrire son Journal où sont mentionnés ses remarques, ses progrès, ses erreurs et comment peu à peu on est arrivé à les corriger. Relire son journal permet de mesurer ses progrès.

## **REGARDER des photos et vidéos**

L'apprentissage vicariant qui consiste à apprendre en regardant est confirmé par la découverte des « neurones miroirs ». Un nouveau-né apprend les gestes sociaux en « regardant de tous ses yeux » sans avoir besoin du langage. En Kyudo, Mitorigeiko est indispensable. Quand on regarde un archer tirer « on tire mentalement avec lui » car on active les mêmes zones cérébrales que lorsqu'on tire soi-même effectivement.

Regarder « de tous ses yeux » des photos et des films de beaux gestes de tir enrichit notre base de données mentales. Chacun est invité à se constituer sa propre bibliothèque grâce à des DVD sur le Kyudo comme ceux édités par l'ANKF, Ogasawara, Erick Moisy ou sur internet. Il est profitable d'utiliser parfois la vidéo pour observer son tir au ralenti.

## **VISUALISER mentalement**

On sait maintenant que notre cerveau ne fait pas la différence entre un événement qui nous est réellement arrivé et un événement que l'on a fortement imaginé. La visualisation mentale est donc une pratique efficace pour progresser. Le cerveau transforme les mots d'une information (consigne, conseil...) en idées, images mentales, représentations pour planifier dans le cortex idéo-moteur le geste qui sera ensuite exécuté. Fermer les yeux, s'immobiliser, se créer son « Dojo mental » et exécuter un tir mentalement est une pratique indispensable pour réactiver et refaire « tourner en boucle » consciemment les circuits neuronaux porteurs des gestes de son tir. Selon les pratiquants la visualisation se fait « depuis son intérieur » ou « depuis l'extérieur ».

## **SE REPETER sa séquence mentale**

Le cerveau code de deux façons une information : visuellement comme on vient de le voir, et oralement. Pendant le tir de Kyudo, pour être dans la pleine conscience de chaque action, c'est une bonne pratique de « se parler à soi-même » c'est-à-dire de « se donner des ordres à soi-même » (self order) au moins pendant l'entraînement. Il faut voir et écouter la séquence mentale de Yoshimoto Kiyonobu sensei Hanshi 9<sup>e</sup> dan dans le DVD d'Erick Moisy « Mato no Muko Au-delà du film » qui explique avec des mots à quelles sensations il est vigilant.

*« Ashibumi : D'abord je déplace mon pied gauche vers l'extérieur, de manière à ce qu'il pointe vers le centre de la cible. Puis je fais en sorte que le centre de mon corps demeure pile au milieu du pied qui a été déplacé et du pied droit qui est resté en place. Je suis attentif à ne pas laisser mon centre de gravité sur le pied droit en bougeant le pied gauche vers l'extérieur... »*

Bien évidemment à un moment il convient de faire taire cette parole intérieur (Mushin).

## SE REPETER les gestes « à vide » : Subiki

Subiki se réalise d'abord sans rien dans les mains. On répète les gestes « à vide » un peu comme en Tai Chi. Puisqu'on n'est pas inquiet par le tir et ses réussites ou échecs dans la Mato, Subiki se réalise lentement en étant attentif à chaque sensation ce qui réactive les circuits neuronaux de chaque geste. Faire le mouvement le dos collé au mur ou allongé au sol pour sentir le placement des omoplates et du coude droit dans le prolongement du corps (Annexe 3).

Subiki se réalise aussi en utilisant l'arc avec seulement son Yugake. On s'entraîne à ouvrir correctement et limpide son arc (Yumi non Sae) en étant vigilant à ne jamais décocher ce qui peut endommager voire casser l'arc. S'entraîner à ouvrir des arcs de plus en plus puissants en réduisant au maximum les contractions musculaires en particulier au niveau des mains. C'est un excellent échauffement des muscles avant de tirer et un bon entraînement pour « tenir un long Kai ». On peut travailler avec son arc même dans son appartement avec un plafond de 2,80 mètres si on s'entraîne « à genoux » (voir Annexe 1 : Pratiquer à genoux) après avoir fabriqué sa Makiwara (présenté en semaine 2).

## GOMUYUMI

Il est bon d'avoir toujours avec soi son Gomuyumi (Yumi en gomme) pour s'exercer. Pour être au plus près des sensations du tir il est bon de ne pas avoir à crisper la main gauche (Yunde) pour tenir le Gomuyumi et de pratiquer autant qu'on peut avec son Yugake en mettant une corde à la partie droite du Gomuyumi (voir Annexe 2 : fabriquer son Gomuyumi).

Voici des propositions de pratiques pour la semaine 1.

<b>Semaine 1</b>	
<b>Etudes techniques</b>	Shaho-Hassetsu : Manuel de Kyudo pages 127 à 133
<b>Etudes esprit du Kyudo</b>	Lire : Manuel de Kyudo pages 56 à 59 Lire : « Kyudo et entraînement mental » (1) de Okamura Torotayo (article traduit par la Commission Documentation)
<b>Matériel</b>	Lire : « Soins à apporter à l'arc » de Matsunaga Shigenobu (article traduit par la Commission Documentation) Contrôler ses cordes et leur longueur pour avoir un ban correct. Dérouler et utiliser aussi la corde du Tsurumaki. Refaire Nakajikake correct avec la partie supérieure adaptée aux encoches et la partie basse à la profondeur de Tsurumakura.
<b>Pratique Taihai</b>	S'entraîner à entrer par une porte et saluer dans la bonne direction d'un Tokonoma imaginaire. Harmoniser mouvements et respirations (Ikiai) en entrant dans la fonction de Omae (1 <sup>er</sup> du groupe) ou des autres pratiquants qui suivent. S'entraîner à la marche (Manuel page 38) en l'harmonisant avec la respiration. D'abord la marche pour aller de l'entrée à Honza (2 pas en inspir puis deux pas en expir, etc.) Ensuite la marche pour aller de Honza à Shai : premier pas gauche en inspir, deuxième pas droit en expir, troisième pas gauche en inspir et ramener le pas droit sur l'expir. On peut ainsi descendre pour s'asseoir en reculant le pied droit sur l'inspir (Manuel page 36).

<b>Pratique Subiki</b>	Contrôler par sa vision extérieure (garder le visage face au miroir jusqu'à Kai puis tourner la tête). Par exemple en Daisan les deux mains sont à la même hauteur au-dessus de la tête et le poignet droit est au milieu du front à la distance d'un poing (7 à 10 cm).
<b>Pratique Gomuyumi</b> (voir Annexe 2)	Contrôler par sa sensation intérieure (proprioception) et extérieure Par exemple contrôler la posture correcte en Daisan (voir Subiki) effectuer Hineri (rotation de l'avant-bras droit) et relâcher les crispations de la main droite (Mete) au point qu'on a la sensation que le Yugake quitterait la main s'il n'était retenu par les lanières (Himo). En passant de Daisan à Kai, après Sanbun no Ni, le Gomuyumi doit toucher la joue (Hoozuke MdK p. 66). S'entraîner à un Hanare rapide le long de la ligne de la flèche (Yasuji) pour terminer en position Zanshin conforme (Manuel page 133).
<b>Subiki avec Yumi</b>	Si nécessaire, prendre la posture à genoux et ouvrir Yumi jusqu'à Daisan en fonction du travail fait plus haut. Conserver la posture jusqu'à bien sentir que l'épaule gauche est basse et reçoit bien la pression de l'arc ouvert d'un grand tiers. C'est la première sensation de Tsumeai. Au fur et à mesure que l'ouverture passe de Daisan à Kai sentir la pression dans l'épaule augmenter de deux-tiers à Sanbun no Ni et de trois tiers (pleinement) en Kai. Pour « tenir un long Kai » il est nécessaire que le dos (omoplates, reins, arrière des jambes...) ouvre l'arc à partir de Sanbun no Ni.
<b>Entraînement à Hanare</b> (voir Annexe 3)	Tenir Yumi contre le corps avec Yunde à la hauteur de l'épaule gauche. Ouvrir l'arc en amenant Mete à la hauteur de l'épaule droite et décocher rapidement pour réaliser un Zanshin correct.
<b>Entraînement à Yugaeri</b> (voir Annexe 3)	Tenir Yumi avec Yunde posé contre le sternum et la corde à l'intérieur du bras. D'un mouvement rapide déplier le bras gauche en position de Zanshin. Si Yunde tient la poignée (Nigiri) sans crispations, la corde se retrouve à l'arrière du bras sans que le Nigiri descende de plus d'un centimètre.

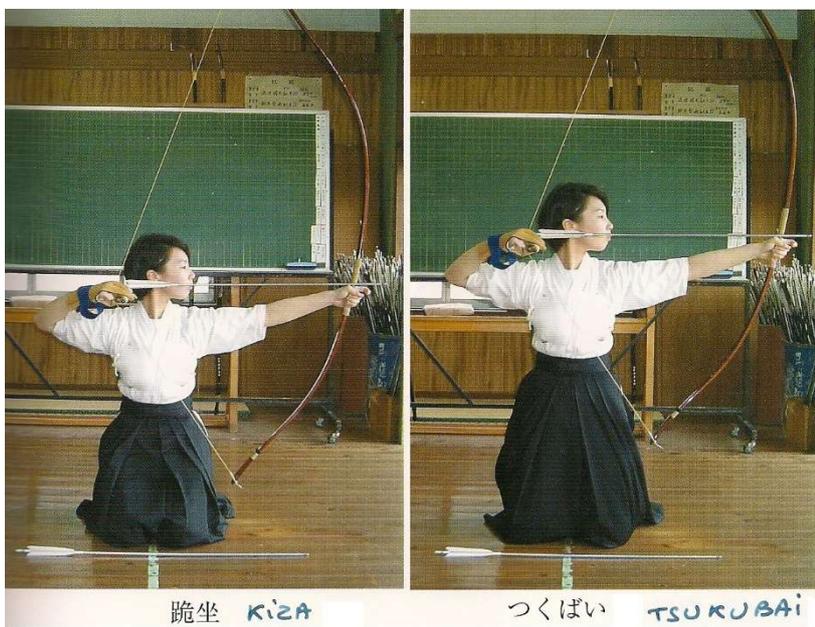
## Annexe 1 : Pratiquer à genoux

Il est possible de continuer son entraînement même dans un appartement avec un plafond d'une hauteur standard de 2,80 mètres. Dans ces conditions se tenir debout et élever son arc en Uchiokoshi n'est pas possible.

Il est possible de pratiquer à genoux sur une Makiwara qu'on peut se fabriquer (voir Annexe 3) posée sur une table. Le fait que la partie basse du Yumi soit courte permet de réaliser un beau Zanshin selon les principes de l'ANKF sans que Motohazu (point basse du Yumi) touche le sol.

Deux formes de tir à genoux sont traditionnelles. Les hommes peuvent aussi tirer en s'appuyant sur les deux genoux. Le tir Tsukubai est mentionnée dans le Manuel de Kyudo page 105.

Pour les femmes :



Pour les hommes :



D'autres formes de tirs accroupis sont possibles comme on le voit dans le film d'Erick Moisy « Nyumon ». Un extrait est visible sur internet <https://www.youtube.com/watch?v=C-ISS7F739I&t=94s>.

On peut voir d'autres types de tirs sur YouTube par exemple <https://www.youtube.com/watch?v=9iAITfYs-JA>



On peut aussi tirer assis comme pour le tir dans la courside du Sanjūsangendo sur un petit tabouret type Shoggi. Cela permettait de tirer plusieurs heures un très grand nombre de flèches.



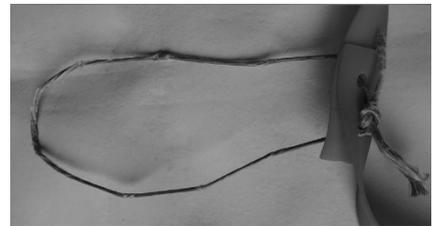
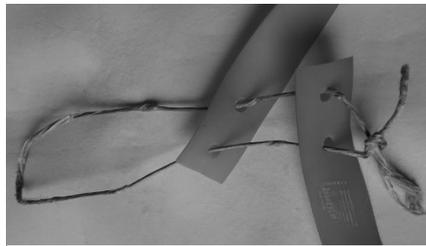
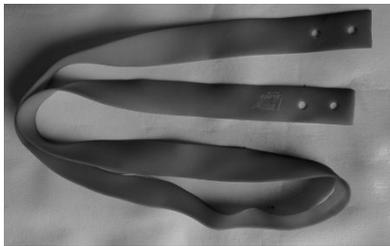
## Annexe 2 : Fabriquer et utiliser son Gomuyumi

Le Gomuyumi (Yumi en gomme-caoutchouc) accompagne les sensei dans le Dojo ou en dehors. Son utilisation permet de réactiver les sensations du tir sans utiliser son arc. Les magasins de Kyudo vendent des Gomuyumi sophistiqués et encombrants. Okazaki sensei nous a montré son Gomuyumi et voici comment il l'utilise.

Le cerveau humain faisant travailler ensemble les deux mains, le Gomuyumi ne doit pas être tenu dans la main gauche avec crispations car alors le travail de la main droite serait aussi crispé. Difficile dans ces conditions de réaliser un lâcher correct.

Honda sensei a amélioré le Gomuyumi en y ajoutant un morceau de Tsuru pour l'utiliser avec un Yugake et ainsi se rapprocher des sensations de Kai-Hanare-Zanshin.

**Fabrication du Gomuyumi :** On peut se procurer un garrot dans les pharmacies ou des sangles de musculation dans les magasins de sport. Couper la sangle à la longueur pour avoir de la résistance. Perforer avec une perforatrice pour papier et glisser un morceau de Tsuru. La boucle doit être de la largeur du Boshi afin qu'il ne soit pas coincé.



### Travail de Torikake avec Gomuyumi

Un Gomuyumi demandant moins d'efforts, il faut réaliser le mieux possible Torikake. Etudier la planche Kai (Manuel p. 132) : pour que le dos travaille correctement, le coude droit est plus bas d'un poing (10 cm) sous la ligne des épaules. Pour que la flèche (ou le Gomuyumi) reste à la hauteur de la bouche (Kuchiwari) il faut ouvrir l'arc non pas avec les mains mais depuis le milieu de l'avant-bras comme le montre Nakatsuka sensei. En réalisant cela on peut ouvrir des arcs puissants avec le dos, la ligature à l'avant des plumes (Motohazu) est placée à mi-chemin entre commissure de la bouche et oreille, Mete n'est pas crispée et le Hanare est correct et rapide.



X



O





### Travail du Tenouchi avec Gomuyumi

La main n'est pas crispée, le pouce est parallèle au sol pour placer Nakaoshi. La sangle repose sur le Tsunami à l'intérieur et à la base du pouce dans le prolongement de la pliure du majeur. Les 3 doigts sont alignés, le majeur est au contact du pouce en laissant un espace avec l'éminence thénar.

Pendant Hanare, Nobiai aide Yugaeri si l'éminence Thénar rejoint l'extrémité du majeur. Yugaeri ne se réalise pas si pendant Nobiai on ramène et resserre les trois doigts.

## Annexe 3 : Entraînements divers en Subiki

### Entraînement Hanare



### Entraînement Yugaeri



### Subiki au sol ou contre un mur

