

### « Etat de Grâce » dans le Kyudo

Texte et photo : Charles Louis Oriou, Renshi 6è dan, président de la FFKT

Au fond, que recherche un pratiquant d'Art Martial ? On peut donner plusieurs raisons d'agir en suivant la **Pyramide des motivations de Maslow** (1) en partant « de la base » vers « les sommets » :

#### 1er - les besoins physiologiques (manger, boire, dormir,...)

Le Kyudo est un excellent moyen de garder un contact intime avec soi-même, avec son corps et donc avec sa santé physique et mentale.

#### 2ème - les besoins de sécurité

Le tir à l'arc n'est plus un art de guerre pour assurer sa sécurité. Le Kyudo n'est pas motivé par les éventuelles agressions. Il est « gratuit ».

#### 3ème - les besoins d'appartenance à un groupe

On a tous besoin à un moment d'avoir des relations sociales, d'appartenir à un groupe. Servir et être servi sont la règle dans le dojo.

#### 4ème - les besoins de reconnaissance et de considération

Chacun est tenté de vouloir « sortir du lot », être regardé et reconnu. C'est là que les arts martiaux renforcent notre Ego, ou le malmènent.

#### 5ème - les besoins d'épanouissement, de réalisation

On n'a plus besoin du regard des autres pour exister. On assume sa singularité, on devient « soi-même », on « s'individue ».

#### 6ème - les besoins d'expériences paroxystiques

L'expérience ultime transpersonnelle (Amour, Mystique, Esthétique, Création) est décrite comme un « état de grâce » toujours positif, un « instant parfait », « comme dans un rêve », « divin », un « satori », etc.

#### Avoir la Foi, croire en Soi

Il est arrivé à chacun, sans le vouloir, de faire un geste parfait. Et quand il veut le refaire volontairement, c'est loin d'être parfait. La Voie des Arts Martiaux indique qu'il existe en chacun un « être parfait » et que la pratique d'une discipline bien conduite permet de l'approcher et parfois de vivre cet « instant de grâce ». En Kyudo, nous devons croire que le « grand archer » est déjà en nous. Au début de la Voie, nous en sommes éloignés, mais il est possible de s'en rapprocher.

#### Le Flow (2)

« M. Csikszentmihalyi a donné le nom de « flow » à un état dans lequel on a l'impression que « tout coule de source » et d'être en communion avec soi et son environnement. Aucun doute, aucune pensée étrangère à l'action en cours n'effleure notre esprit. On exécute sans peine même le plus difficile mouvement. C'est parce qu'on s'abandonne complètement à ce que l'on fait qu'on peut aller de l'avant, du moins tant que l'attention est dirigée vers le but à atteindre. Dès que la concentration se relâche, on sort de cet état. »

#### L'état de performance ou l'état « hors sujet » (3)

Le sportif de haut niveau sait d'expérience qu'un « état particulier » conditionne ses meilleurs résultats. Cet état qualifié de « hors sujet » est défini par quatre constantes caractéristiques.

#### 1 - Désactiver le penser

Il ne faut pas penser et surtout ne pas penser à ce que le corps fait ou devrait faire. Se parler avant pour se rassurer ou pendant ou après pour se féliciter ou se rassurer c'est encore se parler et donc être en réflexion par rapport à soi. La sanction est immédiate quittant pendant une fraction de seconde « l'état particulier », l'athlète perd le bénéfice de l'efficacité corporelle propre à cet état. En Kyudo, « si une pensée s'interpose », si le petit moi « calcule », l'archer n'est plus dans la Vérité de son tir, Beau et Généreux. « Ça » ne tirera jamais à travers lui.

#### 2 - Sentir le corps en mouvement

C'est comme si le corps était capable de lui-même - sans réfléchir - d'appréhender les signes du contexte, s'y intégrer et y répondre en déployant une extraordinaire habileté. Une sorte de « savoir » du corps en mouvement capable de se mouvoir de lui-même. Les entraînements permettent au corps de devenir de plus en plus intelligent.

#### 3 - Un temps et un espace propres au mouvement

Que les gestes soient lents ou rapides, que l'épreuve dure une heure ou quelques secondes, le temps semble dilaté (les gestes donnent l'impression d'être ralentis) ou au contraire contracté (on ne voit pas le temps passer). Pour rester dans l'ici et maintenant, « dans la partie », l'athlète joue « chaque balle », « chaque point », etc. sans se soucier des conséquences positives ou négatives. En Kyudo, « une flèche, une vie », signifie qu'on tire chaque flèche comme si c'était la dernière.

#### 4 - Une densité existentielle du mouvement

En Kyudo « une flèche, une vie », signifie aussi qu'on tire chaque flèche en y mettant toute sa vie. C'est une question de vie ou de mort.

#### Quelques autres pistes pour progresser vers l'Etat de Grâce

D'abord, paradoxalement, ne pas désirer attendre cet état : « L'Art véritable, est sans but, sans intention. Plus on veut atteindre un objectif, et moins on y parvient. C'est la volonté trop tendue vers la fin qui est un obstacle » disait le grand maître de Kyudo Awa.

Pour le physique, le pratiquant travaille et approfondit sans relâche son art. Il agit avec des muscles relâchés (« Tout ce qui est divin est sans effort » disait Eschyle), sa respiration est centrée, son énergie vitale (Ki) circule librement et puissamment dans tout son corps car il est détendu.

Pour le mental, l'archer se concentre à l'extrême et crée les conditions pour que « cela » se réalise. D'abord, il agit en respectant des Valeurs fortes (Vérité, la Bonté et la Beauté pour le Kyudo). Ensuite, le petit ego se détache de l'Avoir (« Je suis ce que j'ai »), se raffine, développe l'« honnête homme » qui l'est déjà. Il n'accumule plus (Yushin) mais se vide (Mushin), se simplifie, « lâche prise », progresse vers le non ego. Enfin, il se met dans des situations intenses pour mesurer ses progrès : démonstrations, passages de grades, tournois, etc. Ces états de stress physiques et mentaux, favorisent l'état de grâce. Le tournoi n'est pas un duel avec l'autre mais l'occasion de tirer pour soi, pour avoir le plaisir du beau geste, sans s'inquiéter d'atteindre ou non la cible. Parfois, à la fin du tir, en Zanshin, il éprouve un instant à la fois beau et parfait.



Cette recherche particulière dans le dojo, se poursuit au dehors, à chaque instant, dans ses moindres gestes et où qu'il se trouve. Il fait « comme si » il était déjà en « Etat de Grâce », il prépare le chemin : il est attentif, présent à l'instant, son allure est noble, sa respiration est calme et centrée, ses mouvements souples et ronds sont empreints d'un « charme subtil », il développe le positif en lui, son mental fait confiance, se fait vide et devient parfois spectateur de ce qui se passe. Ainsi, grâce aux Arts Martiaux, sa vie quotidienne est harmonieuse et dense même s'il n'éprouve jamais le « satori ».

(1) Maslow A. Vers une psychologie de l'être, Fayard, 1972

(2) Semler G. Le goût du risque, Les éditions de l'homme, 1996

(3) Moraguès J-L « Fondements métapsychologiques pour une éthique de la performance sportive », Université de Toulouse Le Mirail, ISSN 0563-9743.