



La cible communément utilisée se nomme "Kasumi-mato" ou "cible-brouillard" ©photo D. Guillemain d'Echon

Kyudo et concentration

Geste, regard, respiration

Le plus improbable des événements s'est produit à Tokyo en 2010 lorsque la France a remporté la première coupe du Monde de Kyudo. Au mois de juillet prochain, soit quatre ans plus tard, la France accueillera cet événement majeur à Paris. Le moment est opportun pour aborder la problématique de la concentration et de sa relation avec la cible.

Les Hassetsu

Au Kyudo, tout commence et tout se termine par un salut. Tout est codifié selon un rituel immuable donnant à l'archer un cadre d'expression unique. Pour cela, la concentration tient une place toute particulière dans la pratique du Kyudo. Ce terme, aujourd'hui synonyme d'efficacité, de résultat, de moyen de réussite, semble s'opposer à la vacuité, à l'introspection, au moment présent. Comment concilier "non pensée" et concentration ? Le Kyudo demande le contrôle de soi et la stabilité des émotions, mais comment y parvenir ? Comment atteindre la cible sans



Dans l'enracinement des pieds, on doit, avec la même précision et la même concentration que l'araignée, tisser une ligne imaginaire entre soi et la cible ©photo Alain Scherer

la désirer ? En Kyudo, tout a été mis en place, à travers le respect de l'étiquette (*Rei*) et la pratique de la forme pour se rapprocher de ce but. À travers les huit étapes du tir que sont les *Hassetsu*, nous commençons par construire une forme extérieure idéale. Chaque *Hassetsu* repose sur la réalisation correcte du précédent et le pratiquant doit mettre en œuvre toute son attention pour appliquer une gestuelle juste et naturelle, avec l'aide de la respiration. À partir de ce placement du corps et du souffle, pouvons-nous tendre vers une vacuité où le tir se trouve

dégagé, pour ne pas dire sublimé, de toute intention de possession de la cible ? Et cependant faire en sorte que nos flèches volent droit vers elle et la transpercent ?

La cible est avant tout un outil, un support pour la concentration, comme en témoignent les cercles concentriques noirs et blancs qui la constituent. À travers une

présentation succincte des deux techniques de concentration principales proposées par le Kyudo, nous allons montrer la subtile voie de transformation qui s'opère lors d'une pratique juste et sincère. La concentration en Kyudo peut se définir comme une attention portée à l'instant présent tout au long des différents *Hassetsu*. Toute la technique du tir repose sur cinq points fondamentaux appelés *Shaho Shagi No Kihon* : puissance



Suda Sensei, Hanshi 8^e dan ©photo D. Guillemain d'Echon

de résistance de l'arc ; formes de base du corps (la croix) ; harmonie de la respiration (*Ikiai*) ; utilisation du regard (*Mezukai*) et travail de l'esprit (*Kokoro*) et de l'énergie spirituelle (*Ki*). Nous en retiendrons deux : *Ikiai* et *Mezukai*.

de vie". Ouvrir l'arc se fera alors sans effort apparent, et la flèche emplie de puissance et d'énergie volera vers la cible. On ne peut exprimer un geste naturel et fluide sans avoir intégré la relation entre le geste et le souffle.

La respiration

« Mouvements et harmonie de la respiration sont comme les deux roues d'un chariot qui ne peuvent fonctionner l'une sans l'autre. »

Le manuel du Kyudo rappelle qu'il s'agit de « la concentration consciente de l'attention sur la respiration en harmonie avec l'action physique ».

La composition de la cible, avec ses cinq cercles concentriques d'une épaisseur de 1,5 à 3,6 cm, est une invitation à nous plonger en son cœur ©photo D. Guillemain d'Echon

Le regard

« L'élément le plus important pour placer son regard est de se tourner vers son propre cœur et de s'y installer. »

Notre attention est naturellement happée par l'extérieur et bien évidemment par la cible (surtout lors de tournois). Celle communément utilisée se



Ressentir sa respiration, prendre conscience qu'elle porte le geste et l'intention, notamment lors du salut... ©photo D. Guillemain d'Echon

demandé de tourner son regard vers soi, en son cœur. Comment composer avec ce paradoxe ?

« La qualité du regard a une grande influence sur la respiration et la posture. »

« L'esprit succombe aussi à la tentation des yeux et des oreilles, qui l'assaillent et le rendent agité. »

Il peut être difficile pour le débutant de comprendre le rôle de la *Mato* (cible) qui nous apparaît comme l'objectif à atteindre alors qu'il s'agit d'une pratique introspective. Pour cela, nous insistons en Kyudo sur la qualité du regard. Lors de notre posture debout, le regard doit être à 4 mètres et, suivant l'arête du nez, ne rien fixer de particulier. Lors de *Tsuru-shirabe* ("l'examen de la corde"), le regard suit la corde en direction du haut puis du bas de l'arc, puis du point d'encoche jusqu'à la cible. Ce mouvement des yeux a pour but d'harmoniser le regard et la respiration : il induit la concentration. Pendant la pleine extension de l'arc, nous ne devons ni bloquer la respiration ni cligner des yeux. Chaque étape du tir repose sur cette relation ternaire : geste, regard, respiration.

Le pratiquant doit mettre, dans un premier temps, toute son attention et son énergie dans la justesse de la forme, faire « un usage correct des yeux », et avoir une « respiration correcte et régulière ».

Alors apparaîtra en lui une stabilité certaine de ses émotions, et un calme intérieur inébranlable. L'énergie ainsi libérée sera mise au service du lâcher, moment ultime du tir où la flèche vole vers la cible. L'archer fera alors l'expérience du "lâcher prise", il touchera sa cible intérieure, et le son émis par la flèche traversant la cible de papier résonnera en lui comme un écho de la Vérité. En ce sens, la relation *Mato*/cœur est une invitation au voyage entre forme et intériorité, technique et spiritualité.

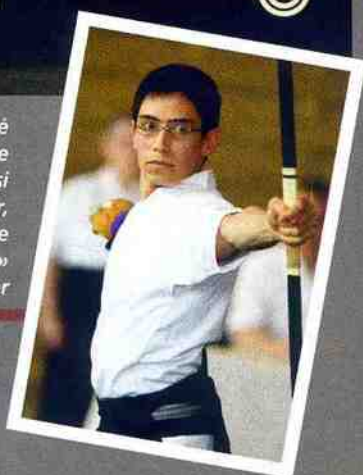
■ **Marc BERTIN**
5^e DAN ANKF

Champion du Monde par équipe à Tokyo en 2010



« Alors apparaîtra en lui une stabilité certaine de ses émotions, et un calme intérieur inébranlable. L'énergie ainsi libérée sera mise au service du lâcher, moment ultime du tir où la flèche vole vers la cible »

©photo Alain Scherer



Respirer consciemment évite la dispersion de l'attention et stabilise l'esprit. Le rythme naturel induit par la respiration permet d'exprimer la continuité dans le tir. Par analogie, la respiration joue un peu le rôle d'un métronome donnant la mesure de la gestuelle. Si la respiration consciente est un exercice difficile pour le débutant, elle deviendra, après de nombreuses années de pratique, naturelle à l'expert et lui donnera un corps "animé

nomme "*Kasumi-mato*" ou cible-brouillard. Sa composition de cinq cercles concentriques est une invitation à nous plonger en son cœur. Elle est présente tout au long du tir avec les quatre visées qui permettent d'assurer à l'archer que son corps respecte un placement juste, dans l'axe de la cible. Néanmoins, il est

Site, tu es où ?

Voici, pour notre rendez-vous trimestriel, quatre sites sélectionnés pour l'originalité de leurs propositions. Les archers y trouveront une source de renseignements à exploiter.

Kyudo : tir à l'arc traditionnel japonais



> **Un site pour le plaisir** des yeux avec plus de 15 000 photos de Kyudo prises à l'occasion de manifestations (taikai, examens, commémorations, ...) nationales ou internationales (Europe et Japon) depuis 2006. Vous aurez de quoi passer des heures à feuilleter ces pages de magnifiques images, pas de texte donc pas de "prise de tête". Mais attention, toutes les photos sont protégées, ne cherchez pas à les utiliser n'importe comment ! Une belle façon de découvrir ou redécouvrir cet art martial dont nous vous parlons souvent dans les pages de TAM.

■ **Site Internet :** <http://kyudo.alainscherer.fr>

Tirendâz

> **Voici un site créé par** un groupe d'archers pratiquant activement le tir à l'arc qui veulent faire connaître et accroître la connaissance de l'art de l'archerie turque. Sur ce site, vous trouverez en plus de la connaissance de base de l'archerie turque, tout le travail original qui est effectué aujourd'hui autour de cet art. Des galeries de photos et vidéos de qualité sont disponibles, montrant tous les événements internationaux qui voient se réunir ces passionnés. Également des articles de presse et des news qui malheureusement ne semblent plus mises à jour depuis le début de l'année. À ne pas rater non plus les nombreux liens vers d'autres types d'archerie.

■ **Site Internet :** <http://www.tirendaz.com>



Grozer Archery



> **Allons du côté de la Hongrie** avec ce beau site riche en informations sur les peuples et leurs arcs de cette région. Chaque arc y est détaillé en photos, mais pas seulement, vous y trouverez toutes les informations sur les flèches, les carquois, les pointes. Des instructions sont données quant à l'utilisation de ces arcs très particuliers. Le créateur du site possède une archerie et sait de quoi il parle quand il donne des conseils. Par contre, la navigation dans le site est malaisée, il faut faire des retours en arrière pour arriver à ses fins.

■ **Site Internet :** <http://www.grozerarchery.com>

Kung Dao



> **Le tir à l'arc chinois rituel** est peu connu des archers français, et ce site, bien que d'un design vieillissant, explique tout ce qu'il faut savoir sur cet art. La Voie de l'Arc est considérée en Asie comme le summum des arts martiaux. Le Kung dao ne s'intellectualise pas, il se vit. Il est une ascèse de la connaissance de soi, qui conduit à la maîtrise du corps, du mental et des énergies. Le site présente l'histoire et les traditions de cet art, sa philosophie, mais aussi les divers enseignements qui conduisent à la connaissance et la maîtrise de soi. Vous y trouverez également où se former ainsi que des liens.

■ **Site Internet :** <http://kung-dao.com>