

A.L.K.	Le geste fluide et gracieux (Cette fiche n'engage que son auteur. Elle sera modifiée si nécessaire)	Page 1 / 2
Ch-L ORIOU		2013-11

Progresser c'est passer de **SHIN** vers **SO en passant par GYO**. (voir la fiche Shin, Gyo, So)
Il faut rechercher des points d'appuis pour exprimer son caractère et sa noblesse.
Agir avec ampleur, rondeur, grâce et fluidité favorise cette expression.

Etudier la **CALLIGRAPHIE japonaise** donne des indications intéressantes.

« Seul un esprit serein est capable d'effectuer des mouvements amples et surtout de les ECHAINER. Cet enchaînement est l'élément le plus important de la calligraphie : il est appelé *Kimyaku* « enchaînement du *Ki* » - le *Ki* représente tout à la fois le souffle, l'énergie, l'âme, l'esprit, l'humeur... Grâce au *Kimyaku*, les caractères ne sont pas constitués de traits distincts mais forment un tout vivant. Il faut l'avoir constamment à l'esprit et ne jamais arrêter un caractère en cours de route pour le reprendre – car dans ce cas il serait mort. »
(in « Initiation calligraphie japonaise » p. 31)

Progresser vers la fluidité en Kyudo

Avec *Shin* le pratiquant étudie, analyse, conceptualise, décortique, verbalise sa pratique. Il s'arrête à la fin de chaque phase, bloque les gestes empêche la fluidité.
Avec *Gyo* l'archer cesse de séparer les phases et les réunit en un tout à l'image du bambou.

Travail mental et physique pendant la pratique :

Mushin : Fusionner l'action et la conscience.

Le corps agit avec naturel **sans l'intervention du mental qui veut tout régenter**.

Cet état de vacuité favoriser la fluidité (perte de conscience de soi).

La particularité du cerveau est de ne pouvoir être attentif, pleinement conscient à deux objets en même temps. Une bonne pratique pour « vider son mental » pendant l'action consiste à focaliser son attention sur sa respiration en réalisant le geste. Ainsi celui-ci se fait inconsciemment, sans le contrôle du mental.

Maai : harmonie des enchaînements, enchaînement des mouvements, harmonie du rythme,
(voir MdK p. 30, 93, 98, 99, 103, 104)

Imaginer la fluidité du geste, SANS ARRETS entre les phases des *Hassetsu* comme de l'eau qui coule sans être arrêté par des obstacles.

Imaginer le sang et/ou le *Ki* qui circule dans les veines et dans tout le corps.

Zanshin

Le mental qui réfléchit les gestes avant de les exécuter, bloque et saccade les gestes.

Zanshin en fin de chaque geste permet de passer sans saccade au geste suivant.

Zanshin permet d'**ANTICIPER mentalement et physiquement le geste suivant**.

Pour chaque geste :

- **débuter lentement** pour « sortir » de *Zanshin*
- **accélérer** plus ou moins rapidement le geste avec son rythme **Ma** (MdK p. 31)
- **ralentir vers la fin du geste** pour « entrer » dans *Zanshin*.
(lire le document en fin de fiche)

Faire des gestes RONDS

Démarrer et réaliser chaque geste à partir des **hanches et coudes et non des mains**.

Faire des gestes GRANDS

SHAHO HASSETSU

Garder une posture de tout le corps correcte (*Dozokuri, Tatesen*)

Exécuter les gestes de façon correcte (*Shaho Hassetsu*)

Ikiai

La respiration accompagne chaque geste

La respiration est fluide unit la succession fluide des gestes

Le souffle de la respiration porte l'énergie, le *Ki* dans tout le corps

Kiai

Pour réaliser *Tsumeai – Nobiai* il faut réunir le *Ki* au *Hara* (*Yagoro*) pour le faire circuler fluide jusqu'aux extrémités de corps et peut-être au delà.

Utiliser au début sa **FORCE**

Le sang plein d'oxygène et adrénaline circule pour nourrir les muscles

La sensation intérieure est faible à cause des tensions musculaires.

Les muscles tendus, noués, bloqués, crispés agissent sans fluidité, grâce.

Utiliser ensuite l'**ENERGIE** (*Ki*)

Les muscles sont détendus pour favoriser *Ki Hai*

Le *Ki* circule de façon fluide dans tout le corps

Le mental imagine où se porte cette énergie spirituelle dans le corps et elle y va.

La sensation intérieure est développée grâce à des muscles justement relâchés

Marcher So de façon fluide, les pieds glissent sur le sol sans à-coups, « tiré » par le *Hara*

Yumi no Sae : ouvrir l'arc de façon limpide montre la Vérité du Tir (MdK p.20).

« Un grand arc, une grande âme » Kamogawa sensei

Ouvrir l'arc avec tout le corps de façon grande, fluide et harmonieuse. Les deux extrémités de l'arc se rapprochent le long d'une ligne verticale imaginaire.

Torikake en Kai : laisser filer avec fluidité les doigts de *Hiku Yazuka* à *Hikanu Yazuka*.

Les secrets du geste gracieux

Lorsque nous essayons d'approcher un objet pour le saisir, **nous devons freiner notre geste pour l'atteindre avec une vitesse relative nulle**. Cela s'applique aussi au vol des oiseaux qui veulent se poser sur une branche ou sur le sol. **Lee s'est intéressé récemment à la « décélération douce » qui permet d'atteindre une cible sans la percuter grâce à ces poses gracieuses**. Cette performance reviendrait à maintenir une décélération constante du mobile jusqu'à la vitesse nulle en un endroit précis. Les pigeons qui se posent sur leur mangeoire et qui doivent ralentir leur vol pour se poser en douceur, les acrobates qui effectuent des sauts périlleux et qui doivent contrôler leur atterrissage pour ne pas se fracturer les chevilles, l'homme qui porte une fraise à la bouche et qui veut approcher le fruit avec délicatesse, **tous ceux qui effectuent un freinage doux, emploieraient une mesure du temps jusqu'au contact**. L'avenir dira si cette théorie est la bonne.

BERTHOZ A., « Le sens du mouvement », Edition Odile Jacob 1997