

A.L.K.	YAGORO & KI AI	2009 Nov
Ch-L ORIOU		Page 1 / 2

Références sur Yagoro

Dans le Kyudo, certains professeurs accordent également une place à ce qu'on appelle **Yagoro**. Ce terme désigne **l'état précédant le lâcher (Hanare), le moment décisif où la flèche se sépare de l'arc. A cet instant, l'énergie doit circuler entre « le ciel » et « la terre », la gauche et la droite ; il faut bien maîtriser la technique mais il est plus important que le lâcher ne soit pas le résultat de la technique seule ; cette technique doit prendre vie grâce au travail de l'énergie spirituelle. C'est ce que signifie l'expression « L'esprit (Ki) précède la technique (Gi) ».** (MdK 70)

§ 6 – **Kai** (Livret de la ZNKR sur les Shaho-Hassetsu p. 12)

1 – *Laissez votre corps et votre esprit être en unité pour attendre le vrai moment pour tirer*

2 – *Ne tenez pas votre respiration trop dure. Vous devriez consolider l'énergie (power) mentale et physique graduellement dans les extrêmes (appelé **Yagoro**). L'état où votre énergie complète remplit le Tanden, vous conduit au moment suivant, Hanare.* (Shaho-Hassetsu de ZNKR p. 12)

Références sur KI AI : Energie (Ki) – Harmonie (Ai)

Les postures et mouvements de base, y compris dans leur aspect plus subtil, reposent sur un certain nombre de principes décrits ci-dessous, comme celui de l'harmonie de la coordination (*Mai*), l'harmonie de la respiration (*Iki*) et **la concentration de l'énergie spirituelle (Kiai)**. (MdK 30)

Il est important de bien connaître les attitudes et les gestes corrects pour se lever, s'asseoir, avancer et reculer (*Kikyo-Shintai*). Cela deviendra « le corps animé de vie » (**Seikitai / Jittai**). S'attacher à la forme sans l'esprit produirait l'effet inverse, « le corps sans vie » (**Shikitai / Kyotai**). De même que l'ombre d'un objet fait partie de lui, l'esprit fait partie du corps qu'il anime. (MdK 30)

Lorsqu'on se déplace de la ligne de *Honza* à la ligne de *Shai*, il est important que chaque pas soit fait en accord avec la respiration, de façon à ce que l'harmonie de la respiration (*Iki*) conduise les mouvements et que **la concentration de l'énergie spirituelle (Kiai) relie les mouvements à la cible**.

Lorsqu'on se déplace de la ligne de *Honza* à la ligne de *Shai*, le premier pas doit être un peu plus long que la normale, les autres pas étant de longueur normale. (...). Lorsqu'on avance, **un premier pas plus long aide à concentrer l'énergie spirituelle (Kiai)**, un pas plus court en reculant est destiné à éviter l'affaissement de la posture. (MdK 38)

La respiration ainsi centrée et harmonisée donne de la vitalité aux mouvements fondamentaux (Taihai), stabilise l'esprit, générant ainsi la pleine puissance qui, transformée en force génératrice, permettra, une fois l'énergie spirituelle harmonisée (Kiai), l'expression de la libération de l'énergie. (MdK 57)

Nobiai

L'unification des expansions du corps (Nobiai) est une des conditions absolument indispensables pour la phase de la pleine extension (Kai). Tirer sans avoir réalisé le Nobiai revient à lâcher la corde avec les doigts. Il faut bien comprendre que la réalisation de l'expansion (Nobiai) ne revient pas simplement à tirer et ouvrir l'arc de la longueur du Yazuka, mais se réalise par l'accomplissement de l'énergie spirituelle. C'est la croix verticale et horizontale (Tateyoko-Jûmonji) qui sert de base à un esprit stable. On désigne cet état de calme sous le nom de Heijôshin. La concentration de l'esprit (Kiai) stimule l'énergie spirituelle qui augmente jusqu'au point de tension maximum où le lâcher se produit, comme un ballon que l'on aurait gonflé jusqu'au point d'éclater. Cet état est celui de Nobiai. (MdK 69)

La concentration de l'esprit (Kiai) stimule l'énergie spirituelle qui augmente jusqu'au point de tension maximum où le lâcher se produit, comme un ballon que l'on aurait gonflé jusqu'au point d'éclater. Cet état est celui de Nobiai. (MdK 70)

Une fois les conditions de la pleine extension remplies, le lâcher se produit. Le lâcher (*Hanare*), alors, est « l'expression » du tir. Autrement dit, c'est la condition du décocher de la flèche conjointement à l'impulsion de l'énergie spirituelle concentrée (*Kiai*) obtenue grâce à l'expansion vers la gauche et la droite depuis le centre de la poitrine. (MdK 71)

Kai

L'esprit et le corps unifiés, attendre que le lâcher se produise. Ne pas retenir sa respiration trop fort à l'intérieur de la poitrine mais renforcer graduellement la puissance de l'abdomen jusqu'au moment optimum qui est juste avant le lâcher ». (MdK 132)

On dit que le *Hanare* doit être précis et d'une exquise beauté. Un *Hanare* précis ne vient pas des doigts. **Ce qui produit le *Hanare*, c'est une explosion d'énergie intérieure, qui naît de l'énergie spirituelle concentrée (*Kiai*) et qui repose à la fois sur la technique et la plénitude de la force spirituelle.** (MdK 72)

Comme *Zanshin* est la continuation et l'expression du *Hanare*, il ne faut pas laisser l'action s'arrêter brusquement et laisser s'effondrer sa posture ; mais **avec la concentration de l'énergie spirituelle (*Kiai*) maintenue activement dans le corps, prolonger le mouvement d'étirement** vers « le ciel » et « la terre », la gauche et la droite, les yeux toujours fixés sur le point d'impact de la flèche. (MdK 72)

Dans le cas d'un *Yawatashi*, les assistants doivent veiller à maintenir l'harmonie de l'enchaînement (*Maai*) et **à concentrer leur énergie spirituelle (*Kiai*) en parfaite harmonie avec l'archer** qui joue le rôle central, de façon à ce qu'aucune faille ne détruise l'unité formée par les assistants et l'archer, qui constituent un tout harmonieux. (MdK 93)

Dans le cas d'un *Hitotsu Mato Sharei*,

4. Les mouvements des trois archers doivent se faire en harmonie tant au niveau de l'enchaînement des mouvements (*Maai*), qu'au niveau de la concentration sur l'énergie spirituelle (*Kiai*) ; les mouvements doivent être synchronisés comme s'il n'y avait qu'un seul archer.

5. Les archers qui ne tirent pas doivent se trouver en harmonie avec l'archer qui tire, tant au niveau de la respiration (*Ikiai*) que de la concentration spirituelle (*Kiai*), et essayer ainsi de développer leur propre énergie spirituelle. (MdK 98)

6. (...) Il est souhaitable que les trois archers se concertent avant le tir sur la procédure à suivre de façon à ce que la concentration de l'énergie spirituelle (*Kiai*) puisse se réaliser.

7. Dans le tir, les trois archers ne forment plus qu'un, à l'unisson avec l'harmonie du rythme (*Maai*), l'harmonie de la respiration (*Ikiai*) et la concentration de l'énergie spirituelle (*Kiai*), de façon à ce que les gestes des trois archers s'accomplissent sans hésitation et sans accroc. Ainsi, l'harmonie entre la force et la beauté peut être réalisée. (MdK 99)

Lorsque plusieurs archers tirent ensemble, ils doivent former un tout, par lequel s'expriment la beauté et la force à travers l'harmonie des enchaînements (*Maai*), l'harmonie de la respiration (*Ikiai*), la concentration de l'énergie spirituelle (*Kiai*) et les autres éléments du tir. (MdK 103)

Uchiokoshi : **Concentrer l'énergie spirituelle (*Kiai*) dans les jambes (*Sokushin*), les hanches et l'abdomen (*Tanden*).** (MdK 130)

Hanare : **garder 8 à 9 dixièmes de l'énergie spirituelle dans l'abdomen (*Tanden*) et à ce moment par la force conductrice de la volonté et de l'esprit (*Kiai*), la flèche sera lâchée.** (MdK 133)

Zanshin : **Ne pas perdre la concentration donnée par l'énergie spirituelle (*Kiai*) et maintenir suffisamment l'expansion de cette énergie (*Nobiai*) tout en abaissant l'arc (*Yudaoshi*)** (MdK 133)

Tekichû* et ses 3 niveaux de progression de l'énergie avec laquelle la flèche traverse la *Mato

*La Vérité se trouve au-delà de nous-mêmes. Nous devons être attentifs à tout ce qui, dans une situation donnée, nous mène à la Vérité. On peut trouver une réponse en réalisant : *Yumi no Sae* (la limpidité de l'arc), *Tsurune* (le son de la corde), et *Tekichû* (l'impact de la flèche atteignant la cible). Ce sont là des échos de la Vérité dans la réalité. C'est cette recherche que représente la voie du *Kyudo* (*Michi*), au cours de laquelle, à travers chaque tir, l'homme cherche à s'unir avec l'absolu.* (MdK 20)

La différence réside dans le « comment » le coup centré (*Tekichû*) a été obtenu : ***Toteki*** (la flèche touche la cible) > ***Kanteki*** (la flèche transperce la cible avec un tir doux et puissant grâce à l'énergie) > ***Zaiteki*** (la flèche existe dans la cible tir sensible et intuitif). ONUMA Hideharu, *Essence et pratique du tir à l'arc japonais*, (p. 20-21), Noisy-sur-Ecole, Editions de l'Eveil, 1997, 175 p.