

Attention et endurance dans la pratique du kyudo

LGSK – ALK
Montpellier – Gymnase Georges Frêche
21 et 22 mars 2015

Laurence ORIOU, Kyōshi Rokudan (ANKF)
assistée de Charles-Louis ORIOU, Kyōshi Rokudan (ANKF)
et Régine GRADUEL, Renshi Rokudan (ANKF)

COMMENTAIRES

Attention : fait de « tendre son esprit vers » (origine latine). Capacité de concentrer volontairement son esprit sur un objet déterminé ET sollicitude, gentillesse envers quelqu'un (définitions actuelles).

Endurance : « endurcir son corps et son cœur » (origine latine). Aptitude à résister à la fatigue et aux épreuves (définition actuelle).

J'ai souhaité réunir ces deux thèmes dans la même étude, car il me semble qu'ils sont les deux aspects d'un même travail.

Ce travail est selon moi une métaphore intéressante du kyudo.

C'est la mise en tension de tout son être vers un but, comme on tend l'arc pour projeter la flèche vers la cible et le dépassement de soi.

Programme du stage

- **Samedi 21 mars 2015, de 14:00 à 18:00**
 - Hitotsumato Sharei : L. Oriou, Ch-L. Oriou et R. Graduel
 - Hitote Gyōsha
 - Commentaires généraux (commentaires individuels à la demande en cours de stage)
 - Exposé de L. Oriou et exercices
 - Shagi Shidō
- **Dimanche 22 mars 2015, de 9:00 à 12:00**
 - Echauffements et étirements des jambes
 - Mochimato Sharei : L. Oriou, T. Shimomura, J-M. Lacombe, V. Pernossi et F. Badia + Mitori Geiko en Kiza par les autres participants au même rythme qu'Ochi
 - Explications sur exercices de Kiza et de Kai
 - Ya Kazu Geiko
 - 2 Mochimato Sharei en parallèle par les Yondan (ANKF) et Sandan (ANKF) + Mitori Geiko en Seiza corrigé par les autres participants

Attention et endurance dans le Manuel de Kyudo (traduction française)

- Attention : utilisé 29 fois
- Verbes : accorder une attention à, porter son attention à, faire attention à, consacrer son attention sur, apporter une attention vers, concentrer son attention sur, centrer toute son attention sur...
- Compléments Objet Indirect : mouvements, gestes, attitude, posture, regard, rythme, direction des déplacements, articulations non pliées (cou, dos, poignet), coordination mouvements et respiration, forme correcte de l'arc
- Attention et Yû : « *Dans le petit salut d'ouverture (Yû) sur la ligne de Honza, on se doit d'exprimer un sentiment de gratitude d'avoir été autorisé à faire une démonstration de tir et remercier les autres pour l'**attention** qu'ils vous portent. Le petit salut de fin (Yû) doit aussi exprimer le remerciement aux autres pour l'**attention** accordée et le remerciement pour le tir effectué. Par cette attitude, on établit un sentiment de communion spirituelle avec le lieu et avec la cible.* » (Kihon no Dōsa, p. 47)
- Attention et Ikiai : « *La respiration dont il est question ici n'est pas la simple respiration physiologique qui se produit sans acte de volonté. C'est la concentration consciente de l'**attention** sur la respiration en harmonie avec l'action physique. On parle alors de l'harmonie de la respiration (Ikiai), ou de la respiration consciente (Kisoku).* » (Shahō-Shagi no Kihon, p. 57)

Attention et endurance dans le Manuel de Kyudo (traduction française)

- Endurance : utilisé une fois, chapitre Kai, sous-chapitre Nobiai (p. 70)
 - « *Psychologiquement parlant, la phase de pleine extension (Kai) est le prolongement d'un esprit impassible. Il faut se débarrasser de tout attachement, désir, pensée matérielle face à la cible ; au moment de la pleine extension vous devez chasser de votre esprit tous les sentiments négatifs tels que doute, anxiété, faiblesse, peur, sentiment d'infériorité et vous efforcer d'emplir votre esprit de sentiments tels que contrôle de soi, calme, **endurance**, et détermination, en vous appuyant sur un discernement juste. Pratiquer cette autodiscipline dans cette voie très précieuse est liée au concept de Sha Soku Jinsei, « Le tir, c'est la vie. »*

L'attention, c'est quoi ?

- L'attention est un acte volontaire, un geste du cerveau pour apporter en soi ce que l'on perçoit par tous ses sens ou afin de dérouler consciemment une suite de pensées. C'est regarder, écouter, toucher, goûter, sentir pour faire exister une information dans son esprit.
- Le geste de l'attention est donc essentiel pour apprendre.
- Ce geste volontaire de l'attention sera d'autant mieux accompli que celui qui le fait a un projet pour utiliser l'information qu'il intègre.
- Apprendre, c'est :
 - Former un projet
 - Faire exister en soi des informations
 - Comprendre qu'il se passe quelque chose en soi
 - Organiser ce qui se passe pour progresser

Attention et vigilance

- Les capacités d'attention peuvent être perturbées par des causes de stress. La qualité du comportement et le contrôle du geste par l'esprit protègent des effets de réflexes primaires de peur, d'anxiété, de doute.
- 懼 憂 惑 不 Pas de peur - Pas d'anxiété - Pas de doute



Exemple d'échelle de capacité d'attention

- Représentation selon code couleur d'escalade de la capacité d'attention (Roland Habersetzer) : principe d'économie d'énergie et de maximum d'efficacité dans la durée.
- S'entraîner au quotidien à mettre ses sens en éveil en visualisant des situations, en les évaluant et en préparant son esprit et son corps à la meilleure prise de décision.
- « Détente mentale » (mental trigger - gâchette) : détermination inébranlable, extension de l'énergie, mobilisation absolue et ultime retenue avant engagement explosif dans l'action.

Code couleur

Stade blanc : état d'inattention	<ul style="list-style-type: none">• Relaxation totale ; absence• Pas de conscience de l'environnement• Nécessite entre 2 et 4 secondes pour réagir• Débouche sur stade noir en cas de stress soudain
Stade jaune : état d'alerte diffuse	<ul style="list-style-type: none">• Éveillé, alerte, mais détendu ; présence• Attention sans objet, mais conscience de l'environnement• Réaction rapide si nécessaire• Stade facile à maintenir longtemps sans se fatiguer
Stade orange : état d'alerte confirmée	<ul style="list-style-type: none">• Perception intuitive de signaux de danger• Niveau pouvant être maintenu plusieurs heures avec de l'entraînement• Symptômes du stress augmentent• Attention activée vers l'imagination de réactions
Stade rouge : état d'alerte focalisée	<ul style="list-style-type: none">• Conscience du danger• Activation de la « détente mentale »• Symptômes du stress très élevés• Le combat « existe » dans l'esprit, mais il peut encore être évité par le contrôle de soi• Stade pouvant être tenu seulement quelques minutes
Stade noir : surprise totale	<ul style="list-style-type: none">• Blocage mental, panique, tétanisation• Survient quand on est pris par surprise au stade blanc

Comment développer son attention ?

1. Construire un projet : pourquoi dois-je faire attention ?
2. Devenir vigilant : se mettre en situation d'alerte, d'éveil sensoriel et développer ses capacités sensorielles (bien voir/regarder, entendre/écouter, sentir/ressentir.). L'expert est celui qui combine tous ses sens pour se faire la représentation la plus complète.
3. Diriger son attention : ne pas se laisser distraire, être capable de se fermer à certaines informations non essentielles, pour prioriser les informations.
4. Devenir actif intérieurement : pour être actif dans sa tête, utiliser son imaginaire et créer ses propres images mentales (visuelles, auditives ou ressentie).

Exercices d'attention 1/2

Développer la capacité à construire un projet

Se fixer des objectifs précis et réalisables	<ul style="list-style-type: none">• Pieds à 60° en Ashibumi• Flèches immobiles pour Yu• Etc.
Développer son autonomie et son implication	<ul style="list-style-type: none">• Travailler ces gestes à la maison tous les jours
S'associer à l'élaboration du savoir	<ul style="list-style-type: none">• Etudier en prenant des notes, des photos, en lisant le Manuel de Kyudo

Exercices d'attention 2/2

Travailler l'attention en développant des habitudes de travail

Prendre en compte la place de la posture dans l'étude du Kyudo

- Rectification de la posture : redressement de la colonne vertébrale, étirement dans le respect du dos
- Mouvements doux des doigts et des articulations sensibles

Respirer pour réduire les tensions intérieures qui gaspillent l'énergie

- Respirer lentement, bouche fermée, pendant cinq secondes, retenir l'air deux secondes dans les poumons, puis expirer lentement, par la bouche, pendant cinq secondes ; garder les poumons vides deux secondes encore avant de reprendre une inspiration, longue de huit secondes.
- Placer la main sur le ventre pour travailler la respiration abdominale. Elle bouge au rythme de la respiration, tandis que la poitrine ne bouge pas. Raccourcir le temps d'inspiration et allonger le temps d'expiration.

L'endurance, c'est quoi ?

- Dans le domaine sportif en général, l'endurance se définit comme la capacité à maintenir dans la durée un effort d'intensité soutenue .
- Cœur – souffle – muscles – volonté
- Caractéristiques :
 - L'endurance cardiovasculaire et respiratoire (apport en oxygène suffisant pour maintenir l'intensité voulue)
 - L'endurance musculaire (travail prolongé et fibres musculaires de type 1, rouges, longues, lentes, faibles, mais endurantes)
 - La volonté et la résistance morale à la fatigue

COMMENTAIRES

Le muscle est fait de deux types de fibres qui servent à agir longtemps (type I) ou à agir vite (type II) .

Type I : rouges car gorgées de sang qui amène un maximum d'oxygène à ces fibres qui en ont besoin.

Type II : blanches, courtes, rapides, fortes actionnées par les nerfs et alimentées par le glycogène.

Répartition égale du pourcentage de chaque type de fibre.

Manque d'entraînement : diminution des fibres lentes qui entraîne une disposition plus importante à la fatigue.

Comment développer son endurance ?

- Conseils sportifs (type marathon) adaptables au Kyudo :
 - S'entraîner longtemps et à faible intensité (endurance fondamentale)
 - Produire des efforts intenses mais courts (le fractionné)
 - Varier les activités : offrir à son corps et à son esprit d'autres enjeux et sollicitations
 - Rester à l'écoute de votre corps : adapter l'entraînement à son état
 - S'hydrater régulièrement et se nourrir de façon équilibrée
 - Se donner suffisamment de repos réparateur
 - Travailler son mental : visualisation, pleine conscience, concentration sur objectifs, fractionnement des problèmes, etc.

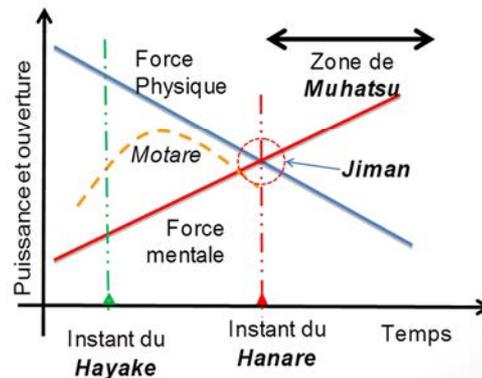
Préparation physique de l'archer occidental

- « La préparation physique de l'archer comprend le renforcement des groupes musculaires intervenant dans le geste du tir à l'arc, mais également le renforcement des muscles de posture. Cela se transformera en atouts du point de vue de l'endurance et de la régularité qui s'en trouveront améliorées. » Cécile Lafaurie

JIMAN

Okazaki Sensei et Oriou Ch-L. Sensei

- Pendant Kai, la force physique diminue peu à peu.
- Pour compenser cette décroissance physique, il faut développer peu à peu sa force mentale et son endurance.
- Jiman est le moment où la force mentale l'emporte sur la force physique.



COMMENTAIRES

Pour découvrir Jiman, c'est-à-dire toute la plénitude de ce travail en Kai (pleine extension, unité du corps et de l'esprit), il faut faire Nobiai (unification des expansions du corps). On ne peut faire Nobiai correctement qu'en étant à l'optimum de son endurance physique et mentale. Donc il faut s'entraîner !

S'entraîner en kyudo

Usami sensei (juillet 2012 à Paris ➤ février 2015 à Nagoya)

- Questions d'Usami Sensei :
 - Combien de fois par semaine pratiquez-vous ?
 - Combien de flèches tirez-vous par mois ?
- Réponse d'Usami Sensei :
 - Pour vraiment faire des progrès vous devriez tirer au moins 1000 flèches par mois, donc environ 30 à 35 flèches / jour.
 - Cela est nécessaire pour former et renforcer les muscles d'une part, et pour réaliser le geste correctement d'autre part.
- Il est quelquefois impossible d'accéder au dojo tous les jours, donc il faut trouver d'autres moyens de s'entraîner. Usami Sensei déconseille le Gomu Yumi pour les débutants, car il peut favoriser de mauvaises habitudes difficiles et longues à abandonner. Il conseille des exercices avec l'arc.

COMMENTAIRES

Les pratiquants qui ont dédié leur vie au kyudo, notamment les Hanshi, pratiquent tous les jours, en se donnant tout entier à chaque flèche.

Le conseil d'Usami Sensei semble impossible à suivre de prime abord, au vu des lourdes exigences du travail et de la vie quotidienne, mais cela peut être un indicateur personnel intéressant de compter le nombre de flèches tirées pour refléter son propre niveau d'engagement.

Exercices avec l'arc

Usami Sensei

1. Maintenez votre arc en face de vous à hauteur d'épaule (utilisez un petit chiffon pour la main droite). Ouvrez l'arc et la corde à la largeur des épaules, en utilisant les deux coudes, et tenir la posture pendant 30 secondes. Répétez.
2. Tenir l'arc et la corde à hauteur d'épaule, à 15-30 cm du corps, former Tenouchi avec la main gauche et tenez la corde avec la main gantée. Puis ouvrez l'arc et la corde légèrement (moins que la largeur des épaules), attendez un peu, puis «libérez» par l'ouverture à gauche et à droite depuis le centre de votre corps pour obtenir la pleine extension à gauche et à droite. Si ce geste est fait correctement, vous découvrirez ce que c'est que d'avoir un bon Hanare, et Yugaeri se fera naturellement.
3. Tenez l'arc en étendant le bras gauche comme en Kai et ouvrez un peu l'arc avec le bras droit : arrêter la main droite gantée environ au niveau du biceps gauche. Comptez 9 secondes et relâchez depuis le centre du corps, en étirant la gauche et la droite jusqu'à une position de plein Zanshin. Yugaeri devrait se produire naturellement.

Autres exercices d'endurance

- Kiza (Manuel de Kyudo, pages 34 à 37) : corriger posture, respiration, état d'esprit, dynamique pour éviter la douleur, remercier et soutenir les autres pour leur effort, leur attention et leur bienveillance, garder une attitude pleine de vie.
- Sonkyo (Manuel de Kyudo, pages 34-35) : corriger posture, s'entraîner à compter avec énergie et intensité pour focaliser son attention et améliorer son endurance, pour développer sa bienveillance envers l'ite.
- Kai : durer sans modifier posture et ouverture, ni crisper les doigts, emmagasiner l'énergie et favoriser un lâcher doux et puissant :
 - explications et exercice de comptage dynamique
 - tir libre en binôme en comptant et en offrant son effort à celui qui regarde et compte
- Ya Kazu Geiko : s'entraîner en tirant beaucoup de flèches (en respectant les points à améliorer, la posture correcte et l'étiquette).

L'importance de l'entraînement intensif

Earl Hartmann

- « La seule manière donc de développer votre moi profond c'est par l'entraînement constant dans la forme extérieure du kyudo, l'acte physique de tirer. On ne peut pas trop insister sur le fait que la pure essence du kyudo ne va pas se révéler d'elle-même spontanément si vous l'attendez assis sans rien faire. C'est plutôt avec une volonté farouche, déterminée et inflexible, comme si votre vie en dépendait que vous devez tirer et tirer jusqu'au delà des limites de votre **endurance** physique et mentale, dans un effort pour purifier votre esprit et découvrir la Voie.
- Murakami Hanshi répète toujours que dans le Kai vous devez vous consacrer entièrement et absolument à Nobiai, à l'exclusion de tout autre chose, jusqu'à ce que soit vous cassiez, soit l'arc casse. Il signifie par là que vous devez rejeter tous vos doutes et soucis insignifiants pour vous plonger courageusement dans l'acte de tirer.»

Merci à ...

- Académie de Versailles <http://www.ien-versailles.ac-versailles.fr/Espace%20pedagogique/Apprendreaapprendre/Lattention/DevelopperlAttention.htm#comment>
- Cécile Lafaurie <http://ceciletoxo.free.fr/technique.html> rubriques Echauffement de l'archer et Soigner sa forme physique
- Roland Habersetzer, *Tir d'action à l'arme de poing*, Edition Amphora
- Jean-Louis Thébault <http://crk-languedoc-roussillon.hautetfort.com/> (rubrique Esprit martial)
- Karamatsu <https://karamatsu.wordpress.com/>
- Earl Hartmann <https://sites.google.com/site/seishinkankyudo/home> et Claude Luzet / site AKVM <http://akvm.free.fr/principiestir.html>
- Paul-Henri Bleu
- Régine Graduel
- Charles-Louis Oriou
- Usami Yoshimitsu
- Okazaki Hiroshi