

LA VOIX DU SABRE

REVUE TRIMESTRIELLE DE LA
<http://www.etik.asso.fr>



11

KYUDO, ART SACRE

par Michel COQUET

L'archerie nipponne ou Kyudo n'est pas (loin sans faut) une discipline réservée à une élite comme jadis, et les étudiants japonais sont nombreux à en apprécier les bienfaits. Moins connu en Occident pour diverses raisons, le Kyudo est, au sein de tous les budos, celui qui offre la dimension la plus spirituelle, voire la plus transcendante.

Dans cet article forcément succinct, je n'aborderai que les aspects spirituels du Kyudo. Ceux qui cherchent des informations techniques pourront le faire en s'adressant à la Fédération Française de Kyudo.

Comme la plupart des budos que nous connaissons, la pratique de l'archerie est passée du Kyujutsu au Kyudo, comme l'Aikijutsu est devenu l'Aikido. Cette différence est du reste visible dans les deux grandes écoles de Kyudo, Heki Ryu et Ogasawara. Le second style, très codifié, met l'accent sur l'étiquette, l'éthique, l'apaisement mental et sur l'acte mystique le plus élevé qui soit, celui de réaliser l'essence de son être réel. Tel est l'objectif du Kyudo dans sa dimension ultime. Pour cela, le Kyudo a dû intégrer dans ses pratiques des principes philosophiques, religieux et même ésotériques. Ces éléments ont été empruntés au Ryobu-Shintô, un harmonieux compromis de pratiques

issues du bouddhisme et du shintoïsme, et même d'exercices provenant du shugendo. C'est grâce à Maître Masahiko Tokuda, aujourd'hui responsable du style Heki Ryu, que j'ai pu pénétrer en profondeur l'esprit du Kyudo, pendant les années passées au Japon dans la merveilleuse ville de Shizuoka. Au cours de ces cinq années, j'ai rencontré de très nombreux experts d'une grande habileté, mais bien rares étaient ceux qui pratiquaient le Kyudo en tant que discipline personnelle et comme moyen de réaliser l'état de parfaite vacuité. Affilié au Sengen Jinja de Shizuoka, mon compagnon Jacques Normand et moi-même avons eu souvent la chance de côtoyer le grand Maître Matsui Masakichi, dixième dan, et c'est au cours d'une cérémonie de Nouvel-An que pour la première fois nous assistâmes à un rituel de Kyudo utilisant des principes ésotériques. Il y avait par exemple le tir à vide dans les quatre directions de l'espace, ou encore l'exécution des kuji kiri, neuf mudras également intégrés dans l'école de sabre Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu et présents dans le Ninjutsu jadis lié aux ascètes de montagnes, les fameux Yama bushis.

Le tir de cérémonie est un véritable exorcisme et dans bien des cas (mariage, décès, récolte etc.), un expert reconnu pour sa pureté est requis pour l'exécution de ce rituel. C'est ainsi que plusieurs fois





j'ai eu l'insigne privilège de pouvoir observer Maître Tokuda exécuter ce rite quelque peu compliqué précédant le tir des deux flèches. Dans un cas précis, qui fut en l'honneur d'une personne défunte,

Maître Tokuda utilisa la pointe de ses flèches pour tracer dans le champ de tir, la grille du kuji no in. Du reste, cette pratique est aussi utilisée par Maître Risuke Otake comme technique de guérison. Toutes ses pratiques sont inhérentes au Kyudo (et à d'autres budos), mais le monde étant ce qu'il est, les instructeurs japonais autant qu'occidentaux pour être agréables à la majorité de leurs élèves sont plus portés à faire de l'archerie un sport de compétition qu'un yoga pour la réalisation du Soi. Cela étant dit, précisons que le Kyudo est fondamentalement Shintô, malgré des infiltrations importantes de bouddhisme Zen et Shingon.

Entrons maintenant dans le vif de notre sujet. Ceux qui ont passé quelques temps au Japon se souviendront qu'à l'entrée des temples bouddhistes ou des sanctuaires Shintô, le portail principal est toujours encadré de deux personnages. Au Sengen Jinja de Shizuoka, il s'agit de deux archers. Dans les temples bouddhistes, ce sont deux puissants gardiens de la tradition (Nyô-ô). Le premier a la bouche ouverte et l'on dit qu'il chante la voyelle A. Le second a la bouche fermée et chante la voyelle **oum**. Ce qui fait que tout homme pénétrant dans le temple est instantanément purifié par cette voyelle sacrée Aoum, (le AUM ou OM des Hindous). Selon la tradition orientale, ce Verbe (la base du Kototama Shintô) est la cause et la source de la vie des mondes et des univers et si ce Verbe devait un seul instant cesser d'être émis par Celui dont rien ne peut être dit, les mondes s'éteindraient instantanément. Le Ki ou énergie de vie en est l'émanation principale, d'où son importance dans tous les systèmes de portée religieuse.

Nous trouverons donc toujours la présence divine de ce Verbe agissant et conférant la vie, le mouvement et la conscience au monde matériel, d'où cet éternel conflit entre l'Esprit et la forme, le Yang et le Yin, l'attraction et la répulsion, la vie et la mort et toutes les paires d'opposés bien connues des pratiquants de Budo. La vocation première du Budo est d'annuler

cette dualité en réalisant un état de conscience unique, symbolisé par le son divin OM. Tel est l'objectif du Kyudo même si cela n'est abordé que dans les degrés les plus élevés.

Verbe ou vacuité, quelle que soit la manière de l'exprimer, ce qui est recherché c'est un état de conscience pure non conditionnée par l'ego qui est, il faut le rappeler, l'ensemble des tendances humaines imprimées dans la mémoire génétique d'un petit moi égotique et égoïste. Retirez ce mental et vous avez la pure conscience. Nos Maîtres nous ont laissé une métaphore très expressive pour comprendre ce qu'est l'ego et comment le faire disparaître. Pour cela ils ont comparé Dieu (ou le grand Inconnu) à l'océan sur lequel naissent et disparaissent de grandes vagues (les sages) et de plus petites (nous-même). Imaginons que nous soyons l'une de ces vagues. Lorsque la tempête des passions commence à souffler nous apparaissions à la surface de l'eau et commençons à observer les autres vagues. Cette observation nous laisse penser qu'elles sont différentes de nous et que nous-même sommes différents de l'océan. Ceci est le stade de l'individualisation. Le



sens du moi séparé est né, c'est cela l'écho. Si vous en resté là, vous subirez constamment la vie des vagues perpétuellement soumises aux tempêtes apparaissant puis disparaissant sans exister vraiment. Le Kyudo consiste à intérioriser notre observation et à regarder en soi afin de prendre conscience que nous ne sommes pas une simple vaguelette, mais qu'en tant que partie intégrante de l'élément liquide nous sommes un avec l'océan. Oublier notre état limité de vague et devenir l'océan infini, tel peut être défini le but de tout être humain digne de ce titre.

Maintenant il faut se poser la question de savoir comment naît la vague et reconnaître qu'elle est la conséquence de



deux principes, l'un actif l'autre passif, comme par exemple le vent agissant sur l'eau. Si nous avons compris cette loi si simple, nous avons compris que nos malheurs sont la conséquence de cette perpétuelle dualité. Les Maîtres qui codifièrent les règles et les principes du Kyudo connaissaient bien ces principes traditionnels, c'est pourquoi ils s'efforcèrent de mettre en lumière à travers la gestuelle du Kyudo un maximum des ces dualités, afin qu'une fois reconnues, elles puissent être maîtrisées, puis transcendées. La respiration est comme nous le savons le moyen d'entretenir l'énergie de vie ou ki dans la forme et cela au moyen d'une action double : inspir - expir. Là encore, nous avons un symbole de déséquilibre et notre existence est continuellement soumise au flux et au reflux des énergies yin ou yang, la joie est toujours suivie de la souffrance et la paix de la guerre. Le Budo est justement et littéralement, l'art de se placer au point précis où ces dualités sont annihilées, c'est-à-dire dans une conscience libérée de son écho et que nous appelons la vacuité.

Tout le problème commence donc avec la naissance du mental, simple reflet déformé de la vérité et cause de cette illusion qui consiste à croire que nous ne sommes qu'une vague. Le mental (un autre nom pour écho) est tout à la fois notre pire ennemi mais aussi celui par qui est atteinte la dissipation de cette illusion. En un mot, pour vaincre écho, il faut faire disparaître les vagues entretenues par les vents que sont : la luxure, la colère, l'avidité, la sensualité, l'attachement, l'orgueil, la jalousie, l'impatience etc. Après cela seulement on peut espérer maîtriser les pensées issues du mental et les concentrer en un seul point aussi longtemps que cela est nécessaire...

En Kyudo, ce point de concentration est symbolisé par le point au centre de la cible (mato). Si pour l'archer occidental le but est de placer sa flèche au centre de la cible, pour le Kyudoka, ce point central de la cible n'est qu'un prétexte à la concentration. Nous parlons souvent du centre ultime à conquérir, mais en fait il y a trois étapes majeures par lesquelles doit passer le pratiquant de Kyudo. Elles sont la conséquence de la découverte de trois

centres au fur et à mesure de son élévation et donc de sa perfection. Le premier centre à découvrir et à maîtriser, celui que tout le monde connaît, est le Seika tanden situé sous l'ombilic. Il est à la fois centre d'intégration des énergies du ciel et de la terre, mais aussi le centre ou peuvent être annulées toutes les oppositions d'ordre physique. Le second centre est dans le cœur, c'est le centre de l'amour ou s'annulent toutes les oppositions psychiques et psychologiques. Le dernier et le plus important est atteint lorsque le mental devient pur et vide de tout sentiment égoïste. C'est le vide, l'élément le plus élevé du gorin japonais.

Maître Tokuda m'expliqua un jour qu'il était tellement difficile au Kyudoka de s'unir à son arc (yumi), que les anciens Maîtres avaient identifié celui-ci à la divinité bouddhiste Kannon, déesse de la compassion de nature androgyne afin d'éviter une nouvelle dualité (mâle-femelle). L'arc devenait dès lors un symbole vivant et un principe contenu en germe dans le cœur du pratiquant. L'arc détendu sans sa corde est considéré comme un corps sans âme, et représente l'extérieur des choses matérielles du monde. Pour placer la corde, il faut plier l'arc à l'envers de sa courbure naturelle, ce qui symbolise le dévoilement du côté caché de la vie de l'âme et notre volonté de la découvrir en nous-même.

Haut de 2,20 mètres environ, la forme de l'arc une fois tendu est celle d'une épine dorsale composée de deux courbures principales, le dos (toriuchi) et le bassin (teshita), la poignée (nigiri) se situant aux creux des reins, à l'endroit précis qui dans le corps humain correspond au seika tanden. Du fait de cette identification de l'arc à Kannon, il est très mal vu dans un dojo de mettre l'arc à l'envers. Grâce à ce moyen l'esprit du tireur ne s'identifie plus avec un objet matériel mais avec une énergie d'amour et de compassion. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce que l'amour se manifeste sur le plan physique par la loi d'attraction et que l'amour pousse à l'unification et à la cohésion. C'est par ce principe donc que l'archer s'unira à son arc, l'arc à la flèche et la flèche à la cible.

Cependant, et là nous revenons au début de notre article, sans la puissance du

3



Verbe, rien ne peut être réalisé ou accompli. De même, l'arc ne peut rien s'il n'est pas uni et tendu par la corde (tsuru) qui joue un rôle essentiel. Cette corde émet un son et peut être identifiée au Verbe. Le son peut être provoqué par une flèche sifflante comme cela est utilisé lors du nouvel an, ou encore en claquant dans ses mains comme dans le rite Shintô, le but purificateur étant de chasser par le son et un cœur pur les forces mauvaises. La corde de l'arc est très fragile, faite de chanvre et de résine de pin. Elle traduit les états d'âme du tireur et montre son degré d'intégration. Un mental ambitieux, impatient, irrité, ou simplement fatigué entraîne souvent la rupture de la corde. Au contraire, un mental serein, silencieux et détaché amène la corde à émettre des vibrations d'amour qui pourront éventuellement soulager des maux et qui honoreront les dieux (kami). Dans ce cas précis, la corde émet un son particulier qui renseignera un (authentique) Maître de Kyudo du degré de réalisation atteint par son disciple. Il y a tout d'abord le son de l'encoche (neka hasu), le son de la corde (tsuru Oto), le son de l'impact de la flèche et le kiai. Nous avons enfin le son que font les deux flèches en tournant l'une dans un sens, l'autre dans l'autre (rotation causée par l'empennage). L'une des deux flèches (Aya) est yin. Le kiai qui doit être émis est **ya**. L'autre flèche (Otoya) est yang. Le kiai émis est **Ei**. Ces grands symboles nous enseignent que ce n'est qu'au niveau du son le plus élevé que les deux grandes forces de la nature peuvent être unifiées. C'est pourquoi le Maître insiste pour que chaque tir soit considéré comme un tir unique. Il faut tirer comme s'il n'y avait qu'une seule flèche, une flèche pour toute une vie. Maître Tokuda avait lu dans les écrits sacrés dont il est dépositaire, que le son AUM pouvait quelque fois être entendu après la libération de la flèche. Libérer la flèche, c'est aussi libérer écho. Les deux mouvements ne doivent faire qu'un. Nous avons là une manière d'exprimer l'inexprimable traduit par le mot Satori.

Tirer sans écho n'est pas chose facile sans un travail de chaque instant pendant de longues années. Il faut tirer sans penser à celui qui tire, sans rechercher la récompense. Je ne parle pas ici de coupe

grossière, mais simplement de l'autosatisfaction de bien placer sa flèche, d'être vu, apprécié ou admiré. Que reste-t-il donc s'il n'y a plus écho ? Et bien il reste l'essence du « JE », expression de notre réalité, de notre identité réelle, mais purifiée de la juxtaposition d'un petit moi qui se pense vague, qui se croit ceci ou cela alors qu'il « Est » tout simplement ! Zazen est un premier pas en vue de maintenir (au moins le temps d'un tir) son mental sur la sensation d'être, ce « JE », en évitant que le mental ne s'anime en vue de s'identifier à son rôle passager.

Le lâcher-prise de la philosophie Zen ne pouvait trouver mieux comme support objectif que le lâcher-prise de la flèche, lâchant ou libérant par la même occasion un grand nombre de mauvaises habitudes et d'actions inutiles voir malsaines, les bonnes actions étant celles qui sont utiles à notre prochain et celles qui seront la cause de notre libération. On ne peut être en état d'abandon lorsque subsiste le désir effréné de jouir du monde. Si l'on veut être libre, il faut être vrai. Le Budo ne permet pas le mensonge. Il est aisé d'écrire des articles érudits sur le Budo, mais il est plus difficile d'en appliquer les lois ou de le considérer comme autre chose qu'un bon moyen de subsister ! C'est toute notre manière de penser et d'agir qu'il faut réformer pour envisager des progrès notables. Dans le vrai lâcher-prise, aucune satisfaction n'apparaît lorsque la cible est touchée, aucune amertume lorsqu'on la rate : tout cela appartient au monde et c'est avec une conscience hors du monde que nous tirons pendant tout le rituel, c'est dans le non-être que nous trouvons notre seule motivation.

Au cours des instructions que me donna Maître Tokuda, fervent pratiquant et connaisseur du Bouddhisme ésotérique Shingon, l'archer, selon lui, devrait être assimilé à un gorin comme moyen de comprendre les cinq étapes essentielles dans tout processus d'évolution, le Kyudo y compris.

La base carrée est l'élément terre (chi) et démontre la stabilité et l'équilibre sur laquelle doit s'ancrer l'archer au début de son tir. S'il est aisé de se placer dans le dojo face à la cible, il est plus difficile de maîtriser les principes inhérents à la terre, composés de nos plus vils instincts comme le sens de la propriété, le sexe ou la glotonnerie...



L'élément eau (sui) représenté par un cercle (une goutte d'eau) est présent dans le tir au moment où les deux bras arrondis du tireur ont saisi l'arc et la flèche avant son élévation vers le feu et l'air. Maître Tokuda insistait souvent pour que nous placions correctement notre seika tanden afin que l'eau en se renversant ne vienne éteindre le feu du Ki. C'est dans le ventre que se trouve la plus grande quantité d'eau et que sont générés les émotions et les désirs. Les rites de purification comme le misogi incluant une éthique sans faille sont les moyens de passer de l'élément eau à celui du feu. Sans cette purification, nous serons peut être un formidable expert ayant trouvé son seika tanden, mais ignorant superbement où se trouve le centre du cœur.

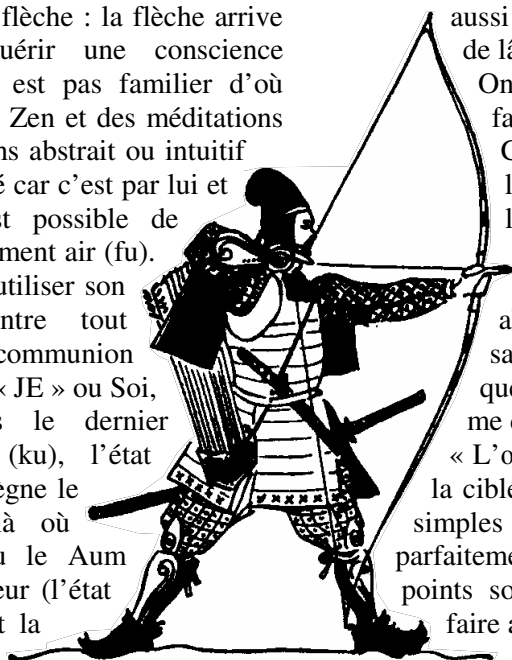
L'élément feu (ka) est représenté par la figure du triangle et situé dans la poitrine et la gorge. Cette fois, ce n'est plus l'émotion qui nous intéresse mais le mental. Dans la technique du Kyudo nous trouverons donc un certain nombre de figures triangulaires, par exemple Ashi Bumi, le placement des pieds pour le tir. Ce triangle de 60° environ est formé par la base de l'épine dorsale par rapport aux deux pieds. D'autres triangles sont plus subtils comme celui des deux yeux par rapport à la partie frontale supérieure.

Le mental est la clé de la réussite en Budo, si du moins nous savons le mettre en silence pour lui préférer le sens de l'intuition, et pour cela il existe une manière d'être pendant l'action qui pourrait se traduire par cet adage : « le non-agir n'est pas l'absence d'action, mais au cœur de l'action nul n'est présent pour agir ». Dans une même perspective Maître Tokuda me répétait souvent « On n'atteint pas le but avec la flèche : la flèche arrive au but ». Acquérir une conscience abstraite ne nous est pas familier d'où l'intérêt des koans Zen et des méditations subjectives. Ce sens abstrait ou intuitif doit être développé car c'est par lui et lui seul qu'il est possible de pénétrer dans l'élément air (fu). Lorsque l'on sait utiliser son intuition, on entre tout naturellement en communion avec notre propre « JE » ou Soi, et expérimentons le dernier élément, l'éther (ku), l'état vide écho, là où règne le parfait silence, là où peut être entendu le Aum sacré, là où le tireur (l'état de veille), l'arc et la

flèche (l'état de rêve) et la cible (l'état de sommeil sans rêve) disparaissent pour laisser la place à un quatrième état, celui qui les transcende tous depuis toujours et à jamais.

Maintenant venons-en au rituel du tir proprement dit. Après le salut devant le Kamiza en vue d'honorer nos Maîtres, les kamis et notre Soi inhérent, l'archer se place (dozokuri) de profil, coté gauche en direction de la cible. C'est ici que commence le stade de concentration. Les Maître du Kyudo disent que notre concentration doit être aussi droite que la flèche ! Sa main droite tenant la seconde flèche est placée sur sa hanche droite, tandis que la main gauche tient l'arc devant lui, supporté sur le genou gauche, la flèche encochée et placée sur l'arc. C'est à ce moment que commence ce qui différencie le Kyudo nippon de l'archerie occidentale. Ce qui est maintenant demandé, c'est de prendre conscience objectivement, avec une extrême lucidité et une concentration sans faille, de toutes les phases du tir. Le regard (monomi) part de la main qui tient l'arc monte en haut de l'arc, redescend jusqu'en bas, remonte à la main suit la flèche et le parcours imaginaire jusqu'au centre de la cible puis revient par le même chemin jusqu'à la main gauche. Cette action vise à transférer dans l'inconscient ce qui doit être fait pendant l'absence de notre écho. Dès cet instant et par un acte délibéré de sa volonté, l'archer immobilise complètement les ondes de son cerveau ou les pensées de son mental, l'écho s'endort, on entre dans la dimension méditative. Le monde disparaît et ce qui va maintenant exécuter le tir est l'âme en personne. C'est aussi l'âme à qui est dévolu le soin de lâcher la flèche.

On entend souvent dire « qu'il faut viser au-delà de la cible ». Ceci n'est valable que pendant l'entraînement au makiwara où l'on cherche à étendre le ki à l'infini, bien au-delà de la flèche. Ici, le mental étant absent, l'organe de la vision est sans intérêt. C'est peut être ce que voulait dire Maître Tokuda en me disant avec son infini patience : « L'œil ne regarde pas la cible c'est la cible qui vient à l'œil ». Les gestes simples et mille fois répétés sont parfaitement conditionnés, les cent huit points sont maîtrisés et le tir peut se faire avec une conscience pure.



Maintenant qu'il est en parfaite harmonie avec lui-même et avec l'univers, l'archer tourne son regard vers la cible : c'est uchiokoshi qui commence. Il est bon de rappeler que de nombreux exercices appartenant plus ou moins à la tradition du Kyudo ont permis au pratiquant d'éveiller certaines facultés endormies. Ceux qui ont médité auront bien entendu des résultats plus rapide bien qu'il ne faille jamais les rechercher.

Voici une liste des cinq expressions du prana (Ki) dans le corps, cela nous aidera à mieux comprendre le processus de respiration pendant le rituel du tir. N'ayant pas d'équivalent en japonais, nous avons gardé les mots sanskrits.

- 1 – Prana est le souffle inspiré. Il est présent du nombril à la gorge.
- 2 – Samana est le souffle intermédiaire. Il est présent du cœur au plexus solaire.
- 3 – Apana est le souffle expiré. Il est présent du nombril à l'anus.
- 4 – Udana est le souffle qui monte. Il est présent du nez au sommet du crâne.
- 5 – Vyana est le souffle omniprésent dans le corps tout entier.

Nous voilà au moment de l'élévation de l'arc, comme nous pouvons le voir en

observant notre liste, c'est le prana qui est normalement sollicité. Grâce à lui nous inspirons le Ki et nous chargeons de la vitalité. Cette partie du Ki a également la propriété d'élever les forces vers le haut. Aussi par une technique particulière et un acte de volonté, l'archer va s'efforcer de le faire descendre dans la partie médiane (samana). Vient ensuite un stade d'expiration et de relâchement des épaules, mais sans que prana ne quitte la zone médiane. Le prochain mouvement est celui de l'extension de l'arc en deux temps. Dans le premier temps (darsan), on inspire de

nouveau et cette fois encore prana est maintenu à la même place. Vient alors le



second temps, le mouvement hikiwake où l'arc descend vers le visage et où l'arc et la corde sont tendus à leur maximum. Pendant cette descente, c'est évidemment apana qui est entré en jeu. L'archer doit donc inverser son mouvement, c'est-à-dire que pendant la descente physique du ventre et de l'arc, il a monté apana dans la zone médiane (samana). C'est à ce moment que le Sensei impose à son disciple de maintenir l'arc tendu le plus longtemps possible et cela pour plusieurs bonnes raisons : Techniquement parlant, c'est à ce moment que le Kyudoka prend la forme d'une croix parfaite, c'est-à-dire l'union du corps et de l'Esprit, ou de l'épine dorsale (énergie solaire) avec la flèche (énergie lunaire). Cette union du Yang et du yin trouve son origine dans une fusion plus subjective. En effet, prana et apana maintenus fusionnés dans la zone centrale ont tendance à intervertir leur polarité. D'antagonistes qu'elles étaient, les forces deviennent complémentaires. Ce point de fusion, on l'aura deviné, s'accomplit dans le seika tanden. Au fur et à mesure que cette fusion progresse, le ki (ou prana) unifié est attiré vers udana qui pousse le Ki à pénétrer dans la partie subtile de la moelle épinière, puis à éveiller et à élever la puissance divine jusqu'aux centres du cerveau. La pleine expression ou libération sphérique du ki a lieu au moment du lâché de la flèche et implique alors vyana, le souffle omniprésent.

Pour parvenir à tendre l'arc en annulant dans le mental conceptuel toute notion de dualité, on est invité pendant l'entraînement (keiko) à penser différemment et notamment que la main gauche ne pousse pas l'arc mais tire la corde et que la main droite ne tire pas la corde mais l'arc ! On insiste à ce moment pour que nos pieds soient ancrés dans le sol, que notre tête soit tirée vers le ciel et surtout que notre corps soit dans un état de totale relâchement musculaire. Ceci est strictement impossible pour les débutants, c'est pourquoi l'instructeur nous conseille de tirer plutôt avec les os qu'avec les muscles et ça marche !

Le point délicat est la main droite, celle qui porte le gant, et est responsable du lâcher de la flèche. En effet, comment avoir un mental libre s'il faut pendant le tir penser à tenir la flèche ? Pour combler cette lacune, les anciens ont mis au point un gant dans lequel se trouve une encoche (à la racine du pouce) et dans laquelle est coincée la corde. Lorsque le fruit est mur,

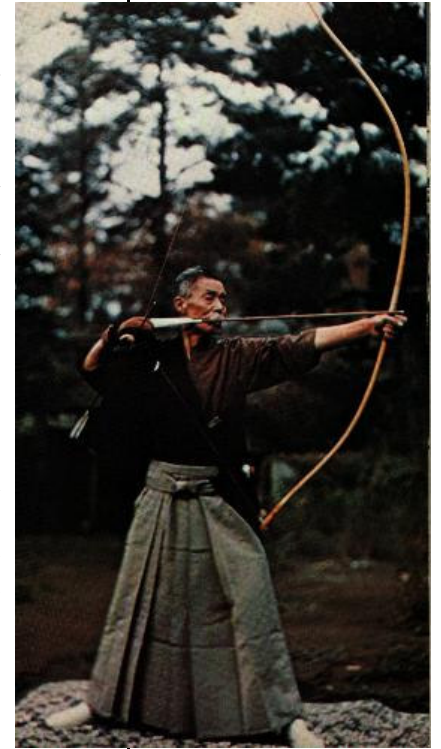
le poignet s'ouvre en pivotant et libère la flèche sans le vouloir de l'archer. La conséquence de cette alchimie, bien avant que ne survienne la dissolution de l'écho, est cette capacité à tirer en état de parfaite sérénité sans aucune intention ni volonté comme l'exprimait Maître Awa : « Quelque chose tire en vous ».

Le dernier moment est celui qui précède la libération de la flèche. Techniquement, du côté de l'arc, les deux doigts de la main gauche, pouce et index donnent l'idée d'un bec d'oiseau (uno kubi). Pour une bonne manière de tenir l'arc, on conseille de faire se toucher les deux doigts, ce qui est impossible, mais en faisant cela le pouce pointe vers la cible, ce qui est bien et provoque parfois un certain son. On dit alors que l'oiseau chante. Après le lâcher de la flèche (hanare), on dit symboliquement que l'oiseau s'est tu. La conscience plonge dans le grand silence de zanshin. De ce qui se passe alors il n'y a rien à dire sinon que c'est le moment où en l'espace d'un instant on fera l'expérience du non-être, un instant d'éternité où la vague redevient l'océan.

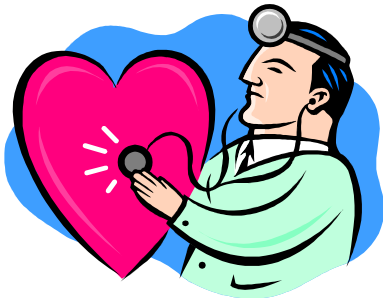
Je finirai ses quelques imparfaites explications de l'Esprit du Kyudo en citant Jacques Normand, conseiller technique de la Fédération de Kyudo en France, lequel citant les paroles de Maître Anzawa, écrit que le Kyudo peut se résumer en trois mots japonais : Shin, Zen et Bi. Shin c'est la vérité, Zen c'est la pureté (ce mot n'a rien à voir avec le Zen du bouddhisme) et Bi c'est la beauté. A bien y regarder ses trois mots sont la traduction de ce que doit exprimer l'Esprit, l'âme et la personnalité, le résumé de ce qu'est un homme véritable.

Lectures conseillées sur le sujet :

- 1) **L'Arme de Vie** de Jérôme Camilly et Jacques Normand - Edition La table Ronde.
- 2) **Le Zen dans l'Art chevaleresque du tir à l'Arc** de E. Errigel - Edition Dervy-Livres.
- 3) **Kyudo, un tir, une vie** de Michel Martin - Edition



7



EFFORT PHYSIQUE ET HYDRATATION

par *Said Nahnah*

L'une des conditions du maintien de la vie quelle que soit la situation extérieure, est la constance du milieu intérieur. Cette constance s'appelle **l'homéostasie**.

Les liquides extracellulaires (sang et milieu interstitiel) constituent ce milieu intérieur et sont constitués en grande partie par l'eau et les sels minéraux. Ce milieu intérieur est aussi le véhicule de l'oxygène (qui permet

de brûler le glucose), des nutriments (glucose), mais aussi des « messagers chimiques » que sont les hormones chargées de transmettre les ordres provenant des organes de régulation (le rein par exemple). Enfin, toute activité, notamment musculaire, est pourvoyeuse de déchets transportés jusqu'au rein par ce même milieu intérieur.

L'organisme évoluant dans un milieu, est soumis à des conditions extérieures qui seraient susceptibles de modifier son milieu intérieur et donc de mettre en danger son homéostasie. Or, nous sommes toujours en vie après un stage d'une semaine de kenjutsu malgré les efforts et la chaleur parfois importante. Pour quelles raisons ?



L'organisme dispose d'un organe de régulation d'une extraordinaire précision : le **rein**.

Soumis à un contrôle essentiellement hormonal, le rein n'est pas seulement un filtre chargé de l'excrétion des déchets, de l'eau et des sels minéraux

en excès. Il a pour fonction également de retenir au maximum l'eau et les sels minéraux qui viendraient à manquer, par exemple lors d'un effort physique prolongé pendant lequel tout apport d'eau et de sel est momentanément impossible, pour compenser les pertes dues à la sudation.

A l'état physiologique, ce système de régulation est remarquablement efficace. Nous aborderons une autre fois peut-être, les situations extrêmes d'efforts physiques où les mécanismes de régulation se trouvent dépassés ; il s'agit le plus souvent de sujets dits « à risques », mal préparés ou présentant un terrain fragilisé.

Ce sont les exercices de longue durée (plus de 90 mn) et les exercices dynamiques (mettant en jeu une masse musculaire importante) qui sollicitent le plus les mécanismes de régulation.

Le procédé le plus important d'évacuation de la chaleur est la **sudation**. A chaque fois que nous perdons 1 litre de sueur, cela nous permet d'évacuer 580 Kcal. C'est le seul mécanisme qui intervient lorsque les conditions atmosphériques créent une température externe supérieure à celle du corps. Par ailleurs, le vent et l'hygrométrie jouent un rôle important : par exemple, en atmosphère humide, la sudation sera identique, mais son EVAPORATION sera limitée ; cela aura pour conséquence l'élévation de la



température interne et donc un risque de déshydratation.

La sudation permet donc l'évacuation de la chaleur produite par l'effort.

Comment réagit donc le corps pour compenser cette perte d'eau ?

Le rein va **concentrer** les urines pour éliminer les déchets dans le minimum d'eau possible de manière à préserver le fonctionnement correct des organes les plus vitaux pendant l'effort. Voilà pourquoi, après un effort important sans boire, les urines prennent cette couleur très foncée.

Conseils pour éviter les incidents :

- s'hydrater avant les efforts de manière raisonnable (par exemple moins d'un demi-litre).
- s'hydrater toutes les heures pendant l'entraînement (200-250 ml à adapter selon les conditions externes).
- On peut aussi s'éponger (cf. le marathon et les courses cyclistes) car cela limite l'hyperthermie.
- Enfin, après l'effort boire au moins 500 ml d'eau.
- Dans la mesure du possible, ne pas se doucher **immédiatement**, mais attendre un certain degré de refroidissement, de manière à éviter les écarts thermiques (ou bien prendre une douche chaude).

Le stage d'été 2001...



... aura lieu à **Hauteville (01)** du **Dimanche 05 Août** au **Samedi 11 Août 2001**.

Informations complémentaires sur notre site à l'adresse suivante : <http://www.etik.asso.fr/actu.htm>, ou par téléphone auprès de **Jean-Claude Pujol** au 04.75.68.93.53



Conseils de lecture

Un livret sur la méditation SO-HAM vient de paraître aux éditions Sathya Sai.