

Le Tenouchi

Ne mélangez pas avec la forme « Shamen » (Oki-ryu),
étudiez la vérité de la forme « Shomen »

Par M. Hashida Eigi (Hanshi 8^{ème} Dan) / Kyudo Journal, avril 2004

1 A propos du Tenouchi dans la forme Shomen de Uchiokoshi

Dans la forme Shamen de Uchiokoshi, on construit le Tenouchi au moment de Yugamae, alors que dans la forme Shomen de Uchiokoshi l'arc tourne pendant la transition de Uchiokoshi à Daisan, ce qui rend cette construction plus difficile.

Les livres de Kyudo que j'ai lus expliquent beaucoup plus la forme Shamen que la forme Shomen. Je sens que l'enseignement de la forme Shamen de Uchiokoshi influence les personnes qui pratiquent la forme Shomen de Uchiokoshi, d'où la confusion. Il est normal d'avoir une différence de Tenouchi entre le tir de guerre et le tir de Shuyodo (le chemin de se construire soi-même).

L'article ci-dessous reflète mon opinion personnelle et j'en assume totalement la responsabilité. La base en est le Tenouchi de mon maître Kaminaga Seikitchi Hanshi.

2 Considération des problèmes

2.1 Gojumonji

Le « Kyudo kyohon » indique qu'une des cinq croix droites (Gojumonji) est celle entre l'arc et la main gauche. Il montre la direction de la force mais en fait, celle-ci ne forme pas un angle droit. L'angle entre l'arc et la main gauche n'est pas de 90° mais d'environ 70°.

(Note du traducteur : le « ju monji » en japonais, signifie « la lettre dix » qui s'écrit 十, ce qui indique donc un croisement perpendiculaire.)

2.2 Tenmon suji

Au moment du Yatsugae, le tenmon suji ne touche pas le coin externe à gauche de l'arc.

(Note : Le tenmon suji est la ligne qui traverse horizontalement sur le milieu de la main, entre l'index et le pouce, au petit doigt.)

2.3 Uwaoshi (la pression en haut)

On dit souvent que la partie basse de l'arc est plus forte que la partie haute, donc que la tension de la corde inférieure est plus forte que celle de la corde supérieure. Il en résulte que le Yahazu (le bout de la flèche encochée sur la corde) est tiré vers le bas quand on ouvre l'arc, et donc on doit pousser plus fort à la partie supérieure de la main. Mais ceci n'est pas vraiment juste. La différence de la tension de la corde entre la partie haute et la partie basse est seulement d'environ 10 %. De plus les angles entre la corde et la flèche changent au dessus et au dessous de la flèche. En fait par la force composée, le Yahazu reste tiré horizontalement, donc il n'est pas nécessaire de pousser plus fortement la partie haute de la main.

Il y a environ 2.5cm de distance entre le centre de la main et le Tsunami qui reçoit la puissance de l'arc. Cette distance crée une force de rotation (2.5cm x la puissance de l'arc) sur le poignet.

2.4 Hineri (la torsion de l'arc)

Comme on place la flèche à droite de l'arc, si l'on n'utilise pas la force de la torsion de l'arc (Hineri), la flèche part vers la droite. Par contre, si le Hineri est trop fort, la direction des flèches ne se stabilisera pas non plus. Le Hineri est nécessaire, mais dosé à sa juste valeur.

Attention, il y a des personnes qui ont mal compris que l'arc tourne grâce au Hineri.

2.5 Yugaeri (l'arc qui tourne)

Maintenant, il y a beaucoup de Kyudo-ka débutants (premiers Dan) qui n'arrivent pas à faire le Yugaeri. Avant la 2^{ème} guerre mondiale, il était impensable d'avoir des Kyudo-ka au grade de 1^{er} Dan qui ne faisaient pas le Yugaeri. On devrait maîtriser le Yugaeri après environ une année de pratique, sinon la sensation sans le Yugaeri restera dans les doigts et ce sera difficile à corriger malgré un bon enseignement.

Je pense que ceci est la conséquence d'un ensemble de fausses idées, et de l'enseignement que l'arc tourne grâce à sa force de torsion. En fait, la tension dans la peau de la main au moment du Kai (donc ce devraient être une torsion minimum), résulte de la trajectoire de la corde à droite de l'arc. La trajectoire de la corde qui n'est pas au milieu de l'arc mais à sa droite transforme la force d'avancement de la corde en force de rotation créant le Yugaeri.

2.6 Faut-il pousser le Tsunami ? (Tsunami : la force à la base de pouce)

Le Tsunami est un point de contact important entre la main et l'arc. La pression sur le Tsunami est composée de la force de l'arc et de la force minimum nécessaire pour compenser le Hineri (la torsion de l'arc). C'est une fausse idée de penser que s'il était plus fort (le tsunami), ce serait mieux.

On approche la racine du pouce de la racine du petit doigt et prolonge simplement la racine du pouce. Si l'on essaie de mettre de la force dans le Tsunami, on ferme le poing naturellement, et on donne une charge inutile au Tsunami car on fermera le poing.

2.7 L'arc tourne sans tourner le poignet

Si l'on tourne l'arc dans la main, la peau de la main sera légèrement étirée et le poing sera serré un peu. A Uchiokoshi, si on lâche la corde et on amène la main gauche à la position de Daisan, la corde passera naturellement devant. Maintenant si l'on prend la corde avec la main droite et on l'amène jusqu'au plan vertical de la position Daisan, l'arc tourne dans la main. Si on fait ces deux actions à la fois, l'arc tournera dans la main.

2.8 Tsume-zoroe (l'alignement des trois ongles)

On entend souvent et on reçoit l'enseignement que l'on doit aligner les bouts des trois doigts. Mais chaque main est différente des autres, et aussi le diamètre de l'arc change, donc ce n'est pas une chose que l'on doit faire absolument.

Si l'on crée des espaces entre les 2^{ème} phalanges des 4 doigts, donc l'index, le majeur, l'annulaire et le petit doigt et l'on approche les pointes des doigts, le Tenouchi devient plus petit et la racine du pouce se prolonge naturellement.

2.9 La chair entre l'index et le pouce

On ne devrait pas pincer l'arc avec les doigts, mais ce n'est pas bien non plus si on ouvre trop. On devrait relaxer la chair de la main et laisser l'arc entrer profondément dans cet espace.

2.10 Koyo-gasane (le petit tas des feuilles d'automne)

Il y a de nombreuses personnes qui pensent que le Koyo-gasane, c'est une explication du Tenouchi. On ne devrait pas limiter au seul Tenouchi car il y a les explications suivantes :

Dans « Les mots du Kyudo Moderne » de « Gendai Kyudo Koza – Ishioka Hanshi », il est dit « c'est le nom de comment on doit tenir l'arc, et depuis les temps anciens c'était très important dans l'école Heki-Ryu ».

Dans « Le petit dictionnaire du Kyudo moderne » de Harubara Hanshi, il est dit « Dans l'école Heki-Ryu, cela représente comment faire le Tenouchi. Dans les traditions Tikurin-ha et Yoshida-Ryu, c'est la position de bon tir à laquelle les bons tireurs peuvent arriver après un long exercice.

2.11 Tenouchi dans le Zanshin

Au moment du Hanare, le Tenouchi reçoit la puissance de l'arc qui revient à sa forme originale. A ce moment, l'énergie (inertie) de la corde tire le Tenouchi dans l'autre direction. Avec cette force, les trois doigts (majeur, annulaire, auriculaire) sont tirés pour s'ouvrir mais les doigts se ferment dans un reflex naturel (pendant que l'arc tourne). L'index fait le même mouvement que les autres doigts et les quatre doigts prennent l'arc légèrement. En fait quand on tient l'arc avec ces quatre doigts, l'arc s'arrête verticalement sans changement du Tenouchi. Si l'index reste droit, c'est un Zanshin artificiel (peut-être inconscient car c'est une habitude). Il est mieux d'être naturel.

3 Processus du Tenouchi

3.1 Yugamae

On approche la base du pouce de la base de l'index, on pose légèrement la chair entre l'index et le pouce sur l'arc, ensuite on pose la base de la main sur l'arc (photo 3). On met 3 doigts donc le petit doigt, l'annulaire et le majeur, sur l'arc en essayant de ne pas trop plier la base des doigts. Environ la moitié du pouce recouvre le majeur (photo 4). On n'utilise jamais l'index pour tenir l'arc ; on plie l'index qui touche presque le pouce.

Pour tirer la chair qui est entre l'index et le pouce dans le poing (je pense que ce n'est pas absolument nécessaire), posez votre main en peu plus bas sur la poignée de l'arc et glissez la vers le haut. L'autre manière est de poser les trois doigts d'abord et ensuite de replacer le pouce en tirant la chair. C'est efficace pour tirer la peau mais on doit faire attention car la base du pouce peut monter trop, et aussi l'intention de serrer la base du pouce et la base du petit doigt peut disparaître.

Si l'on sépare les 2^{èmes} articulations des trois doigts, les bouts des trois doigts s'approchent naturellement. De plus si l'on monte la 2^{ème} articulation de l'index, la base du pouce avance et le Tenouchi devienne léger et bien formé. Pour avoir le Yugamae rond, le poignet tourne un peu vers l'intérieur mais ne doit pas tourner ni vers le haut ni vers le bas. L'angle entre la poignée de l'arc et le Tenouchi est environ 70 degrés (photo 4), et c'est aussi environ le même angle qu'entre la poignée de l'arc et le Tenouchi au moment du Kai. Cet angle ne doit jamais changer jusqu'au Kai.

3.2 Uchiokoshi

On monte l'arc en gardant l'angle entre l'arc et le Tenouchi donc le poignet tourne en peu vers le bas. Faire attention aux tendances de tenir trop fort l'arc (si les articulations des bases des trois doigts plient), ou que l'arc se sépare de la base du poing.

On dit souvent qu'à Uchiokoshi la flèche est parallèle au sol. Mais quand on monte la deuxième articulation de l'index, la pointe de la flèche monte en peu naturellement. Si la corde reste verticale, c'est juste.

3.3 Daisan

On prend la position Daisan avec une sensation du bras gauche prolongé un peu (l'arc tourne dans la main). Le poignet est tout droit dans le prolongement du bras, ne tourne ni à gauche ni à droite, ni en haut ni en bas. Ensemble de la peau du Tenouchi (spécialement celle de la paume) est tirée légèrement par l'arc. Ne jamais fermer le Tenouchi. Faire attention à la tendance générale du retard en mouvement de la main. S'il est en retard, le Tenouchi se fermera et le poignet tournera vers l'intérieur donc la force qui tire le poignet vers l'extérieur sera créée. Cette force restera jusqu'au Kai et au Hanaré, et sera la cause du poignet qui tourne vers l'extérieur au Hanare.

Il y a des gens qui poussent fortement le Tsunami, ce qui provoque un poing serré et trop de force sur le Tsunami au moment du Hikiwake donc un provoque un relâchement du Tsunami. Ce pourrait la cause de la séparation entre l'arc et la base de la paume.

Il y a aussi des gens qui n'ouvrent pas complètement le bras au moment du Daisan et ils l'ouvrent et poussent en Hikiwake. Le résultat est un excès de Hineri (torsion de l'arc), et là aussi cela crée une force qui tire le poignet vers l'extérieur au moment du Hanare. En cas extrême, le bras gauche n'ouvre pas assez et le bras reste vers l'avant.

3.4 Hikiwake

On résiste simplement contre la tension augmentant de l'arc mais on ne fait rien. On ouvre le bras gauche dans la direction du bas et en arrière. Le poignet s'incline vers l'avant environ des mêmes degrés que l'angle du bras qui descend. Dans le processus d'ouverture de l'arc, le Tenouchi se ferme progressivement, la force sur le Tsunami s'affirme, et le Hineri (torsion de l'arc) augmente correctement. À ce moment, si la 2^{ème} articulation de l'index descend, la base du pouce perd sa force, et la force sur le Tsunami diminue. Il faut donc garder cette articulation de l'index légèrement vers le haut. Ne mettez pas trop de force dans l'index ; si on peut le faire inconsciemment, c'est idéal.

3.5 Kai

Dans le manuel de Kyudo « Kyudo Kyohon », il est clairement expliqué que « Le Nobiai n'est pas pousser ou tirer le Yazuka, mais c'est le renforcement du Kiai (la force spirituelle) ». Ainsi on explique l'expression « Ne tire pas » par « n'ajoute pas de force ».

C'est une erreur d'ajouter de la force au Tsunami en Kai. À la fin de Hikiwake, il faut rester calmement et ne pas bouger, ne rien faire mais ne pas rapetisser, et tenir l'arc avec le Ki.

3.6 Hanare . Zanshin

Il y a des enseignants qui disent « pousser le Tsunami dans la Mato » ou « appliquer le Uwaoshi et le Hineri » mais ceci n'est pas juste. Ainsi que décrit dans le Kyohon, le Hanare doit être un Hanare naturel, donc on ne doit rien changer dans le Tenouchi.

Le Tenouchi du Zanshin est le résultat naturel du Hanare, ce n'est pas une chose que l'on crée consciemment.