

## Le Yugake (gant) : utilisation (partie 2)

Texte et photos : Charles Louis Oriou, Renshi 6<sup>è</sup> dan, président de la FFKT

Agripper et en même temps ne pas agripper est un des principaux défis du pratiquant de Kyudo. « S'agripper » car pour ouvrir son arc il faut « tenir bon » jusqu'à l'instant juste de la décoche et « ne pas s'agripper » car il faut « lâcher prise » pour que le tir se réalise. C'est un très long combat car le réflexe d'agripper pour sa survie vient de la nuit des temps. On l'observe chez le nouveau né avec le test du grapping : le pédiatre tend ses index et touche les paumes des mains du bébé qui automatiquement les attrape avec énergie au point de pouvoir être ensuite soulevé. Le débutant agrippe l'arc et la corde et tient bon au point d'avoir des difficultés à lâcher de la main droite la corde et laisser l'arc tourner dans sa main gauche pour ne pas le casser. Progresser vers le « lâcher prise » physique et mental est une illustration de la Voie de la Réalisation de Soi proposée par le Kyudo.

### Un ou deux gants pour tirer en Kyudo

Pour manier à la fois le sabre et l'arc, les samouraïs portaient à la main droite un gant souple avec une légère encoche au creux du pouce. Les pratiquants de Yabusame (tir à l'arc à cheval) le portent encore. Quand la pratique de l'arc est devenue exclusive, l'entraînement en Kyudo consistait à tirer de nombreuses flèches. Pour protéger le pouce, le gant a été construit avec une coque rigide comme nous l'avons vu dans l'article précédent. Lors du Tōshiyu, cela permettait de tirer à 120 mètres jusqu'à 10 524 flèches en 24 heures comme le raconte le manga qui vient d'être édité en français « L'âme du Kyudo » de Hiroshi Hirata (Éditions Delcourt).

Quand l'arc s'ouvre peu à peu, sa poignée exerce dans la main gauche une pression qui peut aller jusqu'à 25 kg selon la puissance. Pour pouvoir tirer beaucoup on peut utiliser dans ce cas un gant souple qui n'empêche pas l'arc de tourner dans la main au moment de la décoche.



Prise de l'arc de la main gauche gantée en Kai



Prise de la main gauche après la décoche avec rotation de l'arc

### Tenir la corde et la flèche

En Kyudo, on met la flèche à l'extérieur de l'arc. Si elle n'est pas tenue par la main droite, elle s'éloigne de l'arc et le tir n'est plus précis.



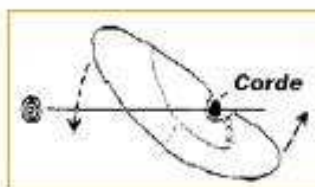
Technique de la main droite (Torikake) : corde dans l'encoche du pouce (Tsurumakura), flèche sur la première phalange de l'index, index et majeur repliés sur le pouce. Ceci en place on effectue une légère rotation de l'ensemble vers l'intérieur pour plaquer la flèche contre l'arc.

Le débutant, malgré le gant de kyudo, a le réflexe du grapping : les doigts du dessus crochètent avec force le pouce et celui-ci se replie à l'intérieur de la coque comme pour la prise mongole sans gant. Il doit donc d'abord apprendre à faire confiance dans son matériel.

### Lâcher la corde et la flèche

Apprendre à lâcher physiquement et mentalement est un long chemin. Juste avant la décoche (Kai), le pouce droit est presque dans la

direction de la cible. A la décoche on exerce une pression de l'angle du pouce sur l'intérieur externe de la coque (comme pour jouer aux billes) et on relâche encore un peu les doigts de dessus.



Sous la tension de la corde, le pouce s'oriente une milliseconde vers la cible et libère dans le prolongement et sans heurt la corde. Cette dernière propulse correctement la flèche vers son but.

A la fin du tir le pouce gauche est orienté vers la cible et le pouce droit, une milliseconde pointée vers la cible, effectue un mouvement de 180° et finit pointé à l'opposé vers une cible imaginaire. Ce mouvement est si rapide que l'archer a la sensation que la corde a traversé son pouce. Un excellent lâcher ne peut pas être vu mais il est entendu. La corde en effet frappe l'arc avec un son sec et harmonieux qu'on appelle Tsurune.

### Le Giriko, secret du Kyudo

Le Giriko est une poudre de résine jaune que l'on met sur le sommet de la coque. Il a d'abord pour fonction de freiner le glissement entre le pouce et les deux doigts dessus pendant l'ouverture de l'arc. Il permet ensuite d'accélérer ce même glissement pour rendre le lâcher plus « explosif ». Juste avant la décoche on entend le gant crisser grâce au Giriko. Cela s'appelle « Kichikichi ».

### Force et Énergie

La progression dans l'art du tir (comme dans d'autres disciplines) impose d'agir moins avec force et plus avec Énergie (Ki). Même avec un arc puissant, les mains n'ont plus de tensions musculaires mais sont détendues, relâchées dans le gant. La main gauche tient seulement l'arc et la droite la corde. Elles n'ouvrent pas l'arc car cela s'effectue au niveau des coudes (Churiki) mais aussi de tout le corps (épaules, dos, jambes, pieds) rassemblé au Hara, centre de gravité du mouvement.

### Trois étapes pour progresser vers l'Art Ultime

Dans le Manuel de Kyudo traduit maintenant en français il est écrit : « Un vers d'un poème ancien dit « Hiku-Yazuka Hikanu-Yazuka ni Tada-Yazuka, Hanatsu Hanare ni Hanasaruru Kana ». Hiku-Yazuka, c'est lâcher la corde en utilisant uniquement la technique des doigts pour exercer une poussée et une traction sur l'arc. Hikanu-Yazuka, c'est la stabilité de l'esprit, la plénitude de l'énergie spirituelle en maturation, et au bout du compte, le lâcher se produisant de lui-même au moment qui est le sien. Tada-Yazuka signifie tendre la corde de la longueur de la flèche, et rester ainsi. Parmi les trois éléments cités, Hikanu-Yazuka est celui que vous devez pratiquer. » (Manuel de Kyudo page 70).

### Qui tire ?

L'évolution des mains et leur contrôle conscient a permis l'évolution des hommes et leur a permis de faire de grandes choses. La technique est donc utile au début car elle permet de maîtriser ce qui se passe mais ce n'est pas la Maîtrise. La Maîtrise, c'est faire et laisser faire. Au moment de la décoche l'énergie circule en expansion entre « le ciel » et « la terre », la gauche et la droite depuis le centre.

Le tireur n'agrippe plus, ne porte plus son attention à la technique des mains mais il « lâche prise ». Son moi conscient et volontaire s'en remet au « grand archer » qui est en lui. Instant parfait où il se laisse surprendre par son propre tir. Les spectateurs éprouvent, grâce à lui, un instant de Vérité, de Bonté et de Beauté et comprennent ce qu'a voulu dire le Maître quand il dit d'un tir parfait : « Ça a tiré en lui ». ■