

A.L.K.	Cerveau, Mémoires et Entraînements (Cette fiche n'engage que son auteur. Elle sera modifiée si nécessaire)	Page 1 / 2
Ch-L ORIOU		2013-12

Pour « apprendre à apprendre » le Kyudo il faut savoir comment fonctionne son cerveau. Les dernières recherches en sciences cognitives (traitement des informations par le cerveau) donnent des pistes qui sont systématiquement confirmées par l'enseignement des sensei japonais. Les méthodes empiriques de la Tradition rejoignent les démarches les plus modernes.

Le cerveau traite globalement en « inconscient cognitif » une grande quantité d'informations pour réaliser une action physique (tirer à l'arc) ou mentale (décider).

Le cerveau traite au niveau « conscient », le flot d'informations sensorielles ou mentales linéairement (une information après l'autre). En effet, nous ne pouvons percevoir consciemment par l'intellect (cerveau) ou la sensation (corps) qu'UNE SEULE information. Cette information doit rester dans la conscience au minimum 1/3 de seconde. Si elle arrive à nos organes sensoriels à une plus grande vitesse, elle est traitée subliminalement (sous les limites de conscience) mais nous n'en avons pas conscience. Les personnes « Monochrones » traitent avec attention une information à la fois tandis que les « Polychrones » passent d'une information à l'autre avec rapidité ayant ainsi l'impression de mener plusieurs actions à la fois.

Pour bien mémoriser cette information (sensorielle ou mentale) et donc progresser, il vaut mieux concentrer sur elle toute son attention pendant 1 seconde ou plus longtemps. Ainsi, elle s'engramme dans nos chemins neuronaux plus facilement et de façon plus stable pour mieux s'en souvenir (la faire remonter des tréfonds de notre inconscient à notre conscience).

« Sous » cette attention unique, on peut « garder présent à l'esprit » en mémoire à Court Terme préconsciente 5 à 9 informations (lire un numéro de téléphone puis le garder « en mémoire »).

Connaissant ses « limites mentales », il est donc impossible dans les 5 à 9 secondes du *Kai* de faire la liste de contrôle de tous les points nécessaires à avoir mis en place pour réaliser un bon tir technique (voir fiche). On peut être attentif de 1 à 5 points et « oublier » les autres. On ne peut pas « penser à tout », on « oublie ».

En *Kai*, on peut au maximum prendre conscience et corriger 1 ou 2 points seulement.

Il faut considérer que l'entraînement a pour fonction de travailler avec toute son attention mentale et sensorielle sur UN point seulement. En y revenant régulièrement au fur et à mesure des entraînements (apprentissage fractionné) en suivant son plan de travail écrit, la bonne exécution de ce point se stabilise dans les « programmes » ou engrammes et se réalise peu à peu inconsciemment, automatiquement (travail du cervelet). On peut alors orienter son attention sur un autre point par sa propre volonté ou sous les indications de l'enseignant.

On pourrait imaginer que notre « inconscient cognitif » activé pendant un tir de Kyudo « gère » inconsciemment, globalement et en parallèle de nombreux « programmes ». Il faut donc le programmer régulièrement par les différentes formes d'entraînement (*Mitorigeiko*, *Kufugeiko* et *Kazugeiko*). Si on oublie de travailler tel point régulièrement, son « programme » peu à peu s'enfonce dans l'inconscient et s'oublie.

Il faut donc apprendre et réapprendre sans cesse c'est-à-dire Garder « l'esprit du débutant ». Quand les sensations disparaissent, revenir systématiquement aux fondamentaux.

L'entraînement à la *Makiwara* est excellent car l'attention est pleinement centrée sur le geste global (ou un point précis) et non sur la *Mato* dont il est difficile de se détacher.

L'idéal du tir est que la conscience du « petit moi » « Laisse Faire », « Lâche Prise », se contente d'observer avec détachement. Elle ne devrait pas s'interposer (« une pensée s'est interposée ») mais laisse l' « inconscient cognitif » travailler globalement en toute confiance.

Alors « Ca a tiré ».