

METSUKE

Par **Danielle Borra Sensei**, Kyoshi 7e dan laido (Kiriyoku.it, 17 avril 2026)

Metsuke - L'art de voir sans regarder

Lorsque j'ai tenté mon examen de 8e dan à Kyoto, un Sensei de la commission que nous avons rencontré en Italie et en Europe m'a dit que mon regard n'était pas bon, qu'il baissait trop rapidement et qu'il n'avait pas la juste détermination.

En février, lors de l'entraînement au Dojo d'Ishido Sensei, il m'a dit pratiquement la même chose : mon regard n'était pas bon.

Beaucoup d'entre nous qui ont participé au stage de Modène avec Oda Sensei ont constaté qu'il a beaucoup insisté sur l'importance du regard pour les examens des grades supérieurs, en nous faisant faire une série d'exercices pour l'améliorer.

Autrement dit, c'est un élément important et, pour moi, un point faible.

Je sais d'où vient ce problème, car j'ai toujours détesté qu'on me regarde, quel que soit le contexte de ma vie et si les circonstances m'obligent à me soumettre au regard des autres, j'érige des barrières de toutes sortes et le regard en fait partie. Bien sûr, pour la pratique du laido ce n'est pas l'idéal.

Au sens strict, le terme "Metsuke" désigne la manière de poser son regard pendant la pratique : ni un point fixe, ni un regard dispersé au hasard, mais une qualité de vision qui permet de percevoir l'adversaire. Si l'on veut, on peut distinguer Metsuke d'Enzan no metsuke, "regarder la montagne dans le lointain", qui désigne un regard diffus et détendu capable d'embrasser l'ensemble du champ visuel sans se concentrer sur un point précis. C'est un état d'attention périphérique élargie : l'œil ne suit pas les détails, mais perçoit le mouvement global, l'intention, la totalité de la scène.

"Considérez les choses lointaines comme si elles étaient proches, et les choses proches comme si elles étaient lointaines."

Miyamoto Musashi, Le Livre des Cinq Anneaux (Gorin no Sho)

Au-delà de cette distinction, le regard est important. En laido, il est particulièrement difficile d'utiliser correctement le regard, car il n'y a pas vraiment d'adversaire et le pratiquant doit construire mentalement une présence, en percevoir les intentions et y répondre à travers la forme. Sans un regard correctement éduqué, tout est dépourvu de signification. Cela rend le Metsuke à la fois plus difficile et plus révélateur : un regard baissé révèle un manque d'assurance, un regard qui vagabonde trahit un esprit agité. Le Metsuke communique à l'observateur le niveau de compréhension et la profondeur de la pratique (ainsi que le caractère).



“Ne fixe pas le sabre de ton adversaire : celui qui le fixe est tué par le sabre. Ne fixe pas ses yeux : celui qui les fixe est tué par les yeux. Ne fixe pas son énergie : celui qui la fixe est capturé par l'énergie. L'art du Metsuke consiste à ne rien fixer.”

Yagyū Munenori, le sabre qui donne la vie

Selon Oda Sensei, il existe de nombreuses erreurs liées à l'utilisation du regard. Les plus courantes sont les suivantes :

La première est une fixation excessive : beaucoup de pratiquants, en essayant de maintenir un regard correct, le figent au point de créer une tension autour des yeux et du front. Un regard focalisé et tendu produit une contraction musculaire, réduit le champ de vision et ralentit les temps de réaction.

La deuxième est l'incohérence : le regard est correct pendant la séquence principale,

mais s'effondre lors des transitions : le Noto, le retour à la position, etc... Le Metsuke doit être continu, et non intermittent.

La troisième, plus subtile, consiste à confondre Metsuke et expression : certains pratiquants adoptent un air “dur” ou plissent les yeux en pensant que cela équivaut à une forte présence. En réalité, un Metsuke authentique n'a rien d'artificiel. C'est simplement le regard de quelqu'un qui est pleinement présent, au sens Zen du terme, d'être dans l'instant présent. C'est pourquoi il peut également s'entraîner par la méditation.

“L'œil qui voit le tout ne fixe rien. L'œil qui fixe quelque chose ne voit pas le tout.”

“Il ne faut laisser l'esprit s'attarder nulle part. Quand l'esprit ne s'attarde nulle part, il est partout à la fois.”

Takuan Sōhō, Fudōchi Shinmyōroku

Voici comment je m'entraîne pour améliorer ce point :

1. Enzan no metsuke dans la vie quotidienne : Entraîner le regard à se poser sur un point éloigné — comme les montagnes à l'horizon — en utilisant la vision périphérique pour capturer le contexte. Par exemple, le matin, lors de la promenade avec les chiens, j'ai la chance de voir devant moi le Monviso (montagne emblématique du Piémont en forme de pyramide). L'occasion est parfaite, je regarde la montagne enneigée au loin tout en surveillant ce que fait le chien âgé près de moi. En résumé, j'entraîne mon regard en



marchant.

2. Je m'entraîne devant le miroir le mardi soir, pendant que les autres pratiquent le Jodo, en observant ce que fait mon regard et en essayant de le ramener dans une position correcte. Au Dojo, il y a des miroirs de chaque côté de la salle qui renvoient l'image et qui mettent en évidence toute éventuelle perte de concentration.
3. Oda Sensei nous a fait nous entraîner avec un partenaire en fixant notre regard sur l'adversaire; cela permet de bien se concentrer et habitue l'esprit à ne pas se laisser tromper par les mouvements du sabre ou par les autres autour de nous. Il m'est plus difficile d'appliquer ce type d'entraînement au Dojo, mais c'est très utile.
4. Pratique lente. J'exécute les Kata à vitesse minimale en focalisant mon attention sur le regard. La lenteur révèle les déconnexions entre l'esprit et le corps et que la vitesse masque. Chaque moment final des mouvements est un moment de vérification de ma présence.
5. Visualisation de l'adversaire. Avant de commencer le Kata, je me construis mentalement l'image de l'adversaire : distance, posture, intention. Ensuite, j'exécute le Kata en conservant ce regard imaginaire. Cela transforme la forme d'un simple exercice physique en un dialogue avec le Kaso Teki.
6. Je me fais observer par Claudio ou par d'autres parce qu'au fond, rien ne remplace vraiment un œil expert.



En théorie, ce que nous apprenons au Dojo se répercute dans notre vie, ainsi la capacité de voir clairement sans se laisser distraire par les détails, de garder son calme face à la complexité, peut devenir une compétence qui transforme la manière dont nous sommes présents dans le monde. À une époque où nous sommes soumis à une hyperstimulation visuelle et à une attention fragmentée, la pratique du regard peut avoir une stupéfiante contemporanéité.

En ce sens, chaque session de laïdo peut devenir un instrument pour s'améliorer au quotidien en tant qu'êtres humains.

“Ce n'est pas le sabre qui tranche. C'est l'esprit qui le brandit.”

Yagyū Munenori, Heihō Kadensho

KIRYOKU