

## *L'espace de l'instant*

texte pour

*104 exercices de concentration(s)*

### La respiration

Balance entre inspiration et expiration. Ce qui maintient vivant, qui contrôle et peut être contrôlé ; ralenti, suspendu, au bon moment.

Ne pas bouger, être dans le mouvement le plus minime, restreint à la respiration et le battement du cœur.

Paradoxe de l'action minime – insignifiante – et de la sensation d'exister – absolue.

### La distance

Le tir permet de toucher quelque chose de loin, d'effectuer mentalement un parcours, d'accompagner le petit morceau de métal concret par une pensée tout aussi concrète.

La visée n'est pas de savoir où arrive le plomb mais par où il passe, le chemin qu'il emprunte, la direction qu'il suit dans l'espace entre le tireur et la cible, l'entre-deux.

### Le regard

L'œil crée le lien avec la cible.

Se concentrer pour être idiot, ne plus rien savoir et maintenir un regard neuf à chaque tir.

### Le centre

Ou plusieurs centres.

Celui contenu dans le titre. La concentration c'est revenir au centre, à son propre centre, mental,

psychique, voire spirituel. Mais la concentration permet paradoxalement de sortir de ce centre, de s'en émanciper, d'aller voir ailleurs, de s'ouvrir à l'infini. Être concentré serait être entre son centre et le reste pour pouvoir tout embrasser, ne faire qu'un avec Tout.

Le centre de gravité. Pour le tireur à la carabine, la posture, le positionnement du corps est spécifique. Il se doit d'être en équilibre, le centre de gravité légèrement abaissé. Le centre de gravité est celui du corps qui tient l'arme, donc est relatif au corps augmenté de l'arme qui le prolonge. Là aussi il s'agit de ne faire qu'un avec l'arme, avec l'environnement, avec la cible.

Celui de la cible, lui-même démultiplié : au centre arbitraire du dessin s'ajoute un centre choisi. Ce second point est visé, est ensuite corroboré, ou pas, par l'impact du plomb qui transperce la feuille et finalise la décision. C'est vers ce centre que convergent ensuite les regards et l'attention.

### Le choix

Un modèle de cible est choisi et tout ce qui ne relève pas du motif – les chiffres servant à comptabiliser les points ou l'échelle de distance – est enlevé. Le tireur est libre de se positionner où il veut et de tirer où il veut. Mais cette annulation de la règle du jeu, de la hiérarchie, n'est pas synonyme de liberté totale. Le motif de cercles, le plus souvent concentriques, appelle inexorablement le regard vers le centre de la cible.

Le choix peut alors être celui de se concentrer sur un détail, une zone, et de tenter de faire abstraction du centre prédéfini. Ou, au contraire, le choix peut être celui de se reposer sur ce centre, et une fois qu'il est indiqué, pouvoir tirer, parfois ailleurs.

La vision comme opération de choix permanente.

### Le geste

La carabine, armée, prend aisément sa place au creux de l'épaule, les mains aussi ont leurs marques sur la crosse et le canon. La posture est stable. La coordination entre la fixation du regard, l'arrêt du souffle et la pression de la détente est optimale.

Le geste est condensé dans le temps et dans l'espace. Exercice mental et physique. Le geste, concentré, précis, résulte de circonstances particulières. Si le tir a lieu c'est uniquement parce que le tireur se sent bien, qu'il est dans un espace-temps de confort, de lâcher-prise.

Le doigt appuie seul sur la détente.

## L'impact

Beaucoup de préparation pour un moment fugace et un résultat irréversible. La concentration concerne quelque chose qui est voué à disparaître, un bout de matière, un détail du motif, un morceau de la feuille, au profit d'un trou qui devient alors un nouveau détail et accroche le regard.

À la fois soustraction et addition.

L'impact lie deux états opposés : le calme du tireur et la violence du plomb.

## Le vide

Faire le vide pour créer un vide. Peut-être projeter son propre vide ailleurs, là où l'on a décidé – ou, disons, au plus proche de la décision.

Le trou sur la cible est ténu, une vibration dans une image, la vibration qui fait l'image.

## La répétition

L'exercice de concentration est répété. En cette répétition réside l'exercice.

La cible est un prétexte pour s'entraîner soi-même. Pas question d'endurance, d'effort, mais de plaisir, comme un étirement au réveil ; renouer avec son corps, ses sensations, son centre.

104 fois répétée, la concentration prend de l'ampleur, du volume – un tas de feuilles – et devient une archive de moments.

## La variation

Chaque exercice est différent car chaque cible est différente et chaque moment aussi.

Jamais le même choix à faire.

La difficulté est double : garder sa concentration et la modifier autant de fois que d'exercices.

## Le temps

L'expérience est celle de l'instant répété dans la durée.

L'instant est décisif. Ce morceau de temporalité, bref, a des répercussions.

Donner de l'importance au moment et prendre le temps, long, lent, ralenti, de sentir le bon moment.

L'espace d'un instant le geste s'effectue tout seul, l'espace d'un instant plus tard, le trou est fait.

L'espace de 104 instants la concentration transmue la pensée en conscience.