

Semaine 2	
Etudes techniques	Manuel de Kyudo tome 1 : Shaho-Hassetsu pages 59 à 73 Onuma H. « Kyudo, essence et pratique » (Budo Ed°) 105 à 123
Etudes esprit du Kyudo	Lire : Manuel de Kyudo tome 1 : pages VII, IX et 12 à 26 Lire : « Kyudo et entraînement mental » (2) de Okamura Toyotarô (traduit et distribué aux clubs par la Commission Documentation)
Matériel	Lire : « Points importants concernant l'utilisation d'un arc neuf » de Matsunaga Shigenobu (traduit° Commission Documentation) Visionner les films vidéo en annexe pour entretien de son arc
Pratique Taihai	Poursuivre son entraînement de salut d'entrée et de marche avec respiration. (Voir Vidéo La marche de l'école Ogasawara en annexe 3) S'entraîner à sortir du Shajo en saluant les juges correctement. Pour les quatre premiers archers amener Urahazu au bord du seuil de la porte au tiers droit. Pivoter légèrement le pied gauche vers les juges en l'avancant d'un demi pas. Ramener le pied droit contre le gauche et être au plus profond de son Yu quand ils sont joints. En se redressant et revenant face à la porte on se retrouve parfaitement à son centre en angle droit. Oshi, après avoir reculé de la 5 ^e place (ou 4 ^e), arrive droit à la porte Urahazu sur le chambranle gauche de la porte. Ainsi après le salut quand il revient face à elle il est en son centre en angle droit.
Pratique Subiki	Poursuivre ses entraînements de geste à vide (Subiki) à n'importe quel moment pour entretenir et développer ses « programmes » sensoriels et moteurs de son tir.
Subiki avec Yumi	Cette fois avec une flèche mais sans décocher, refaire l'entraînement de Tsumeai de la semaine 1 et le prolonger en s'entraînant à Nobiai. Arrivé en Kai bien ressentir l'ancrage du bras gauche dans son épaule et jusqu'au centre de sa poitrine sous la pression du Yumi. S'entraîner à Nobiai sans décocher encore. Etendre vers la droite et la gauche symétriquement au maximum : poitrine, épaules, coudes et avant-bras. La pointe de la flèche se rapproche du Yumi. Revenir ensuite à Tsumeai. C'est pendant cette expansion que se réalisera Hanare le long de Yasuji (ligne de la flèche) ni dans l'immobilité de Tsumeai ni quand on est au maximum de l'expansion. (MdK p.68 à 70)
Entraînement à Hanare	Poursuivre l'exercice de la semaine 1 : Tenir Yumi contre le corps avec Yunde à la hauteur de l'épaule gauche. Ouvrir l'arc en amenant Mete à la hauteur de l'épaule droite et décocher rapidement pour réaliser un Zanshin correct. Tourner la tête vers Mete pour regarder le travail de Hineri et des doigts au lâcher. Entendre le crissement du Giriko. Tourner ensuite la tête vers Mato et imaginer et sentir le travail de Mete

Annexe 1 : Construire sa propre Makiwara

Construire sa Makiwara

On peut pratiquer le Kyudo à son domicile sur une Makiwara construite par ses soins. Voici des pistes avec d'abord quelques avertissements.

- la sécurité est primordiale, Ya se plante ou rebondi à une bonne distance de l'archer
- débiter si possible avec un arc faible pour gagner en confiance et tester son installation.



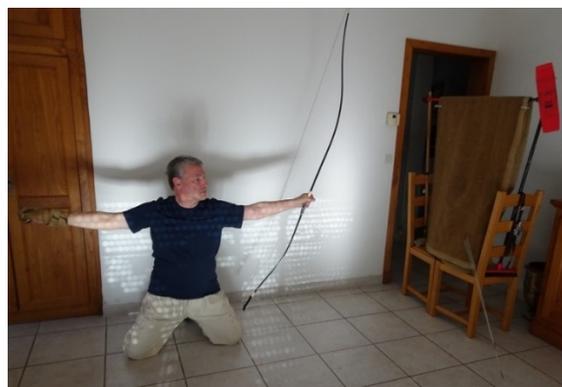
Le club de Strasbourg a construit cette Makiwara en carton (si on peut trouver du carton). Pré-rouler les cartons autour d'un tube pour leur donner la forme arrondie, humidifier l'intérieur des cartons avec un peu de colle à papier peint, les enrouler autour d'un axe en mousse (ici en orange) en serrant le plus possible, finir par des sangles (ici en vert) ou avec des sangles à cliquets pour serrer le carton au fur et à mesure qu'il s'abime pour que la flèche ne traverse pas. Rappel pour le tir à Makiwara : (1) ne pas tirer au centre mais de part et d'autre (les deux flèches sont séparées de la largeur d'une main posée à plat et (2) pivoter la Makiwara de carton afin que les flèches n'abiment le même endroit.



< Makiwara au Dojo d'Hambourg. Un filet d'archerie occidentale avec au centre des épaisseurs, vendu dans le magasin Koyama (photo de gauche). La pointe de Ya a un embout arrondi ou plat (caoutchouc, mousse, liège). Les flèches tombent au sol ou récupérées. On peut tirer sur une vieille couverture portée par un système de fortune ou accrochée au chambranle de porte. Ce type de Makiwara ballotte au moment de l'impact comme la cape qui amortit le choc de la flèche et protège.



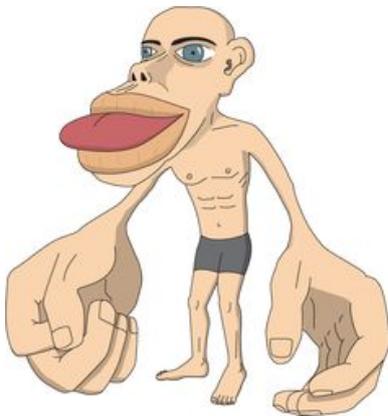
Avec ce type de tir on s'ancre bien sur ses genoux, cuisses, reins et Tanden (Hara). L'entraînement est presque le même qu'en Rissha (voir annexe 2)



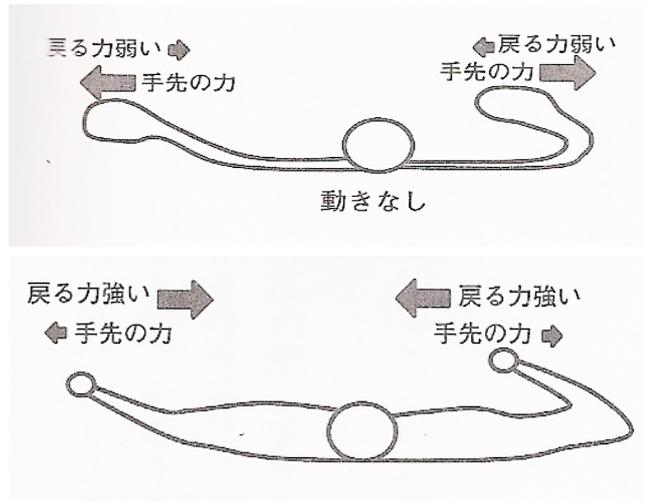
Urahazu ne devrait pas toucher le plafond avec un Namisun et un Nisun-nobi. Pour l'archer de grande taille qui pratique avec un Yonsun-nobi ou Rokusun-nobi, il peut faire Uchiokoshi et Daisan en posant ses fesses sur ses talons puis en descendant vers Kai, se redresser progressivement pour finir en position à genoux.

Annexe 2 : Tout le corps tire

Mettons en parallèle ces trois dessins pour illustrer une des grandes difficultés du Kyudo.



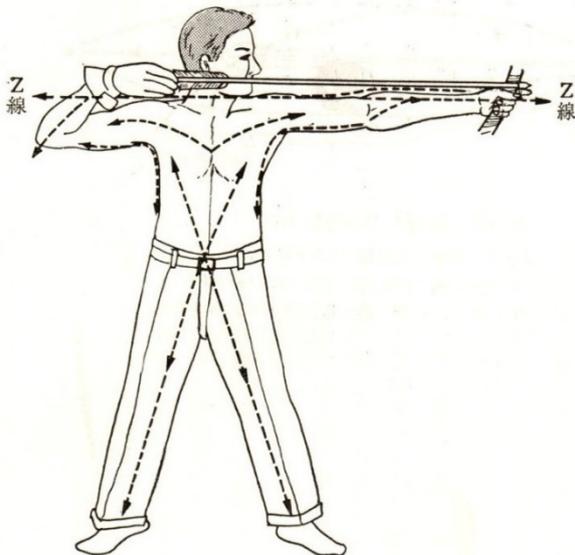
Homunculus sensitif



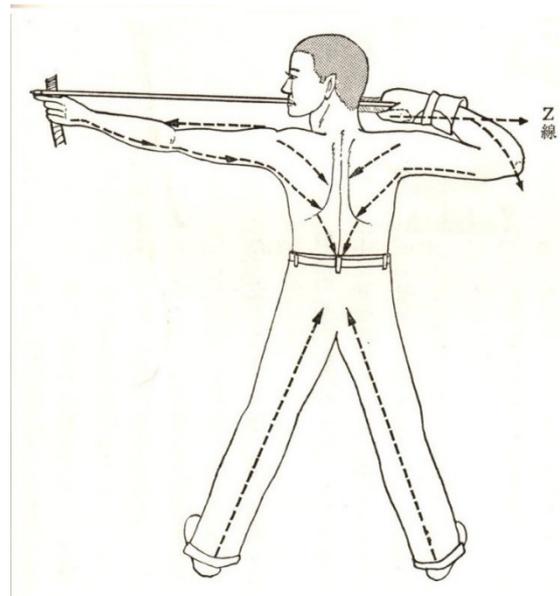
Indications de Okazaki sensei dans son livre

Dans le cerveau humain bouche et mains sont les parties du corps les plus sensorielles. Cela assure la survie du bébé qui doit s'agripper à leur mère (grasping). C'est pourquoi l'archer a le réflexe de s'agripper à son arc et sa corde pour tirer. Le résultat est qu'il ouvre l'arc avec les mains. Il serre les mains pendant le tir puis les ouvre au lâcher.

La Voie du Kyudo est « lâcher prise ». Techniquement l'archer laisse l'arc tourner dans sa main gauche (Yugaeri) et laisse filer la corde. Il apprend à ouvrir l'arc avec tout son corps. Sa main gauche se contente de tenir la poignée et sa main droite d'accrocher la corde.



En Kai, sentir les trajets d'énergies devant le corps. Ils partent du Tanden (Hara) vers les jambes (Sokushin) et d'autres remontent sous les aisselles et les bras (Shitasuji).
« De la ligne centrale de la poitrine, répartir vers la gauche et la droite de façon égale jusqu'au lâcher » (MdK p. IX)



Sentir les trajets d'énergies derrière le corps dans le sens opposé aux trajets de devant. Sous la pression de l'arc sentir le travail des omoplates, sentir le rôle essentiel de la zone des reins (Yogan), sentir l'énergie remonter à travers des jambes tendues de façon juste (Hikagami)

Annexe 3 : Films vidéo

Restez immobiles et prenez du plaisir à regarder ces films vidéo sur le Kyudo avec vos « neurones miroirs ». Cela complète votre entraînement physique.

Films vidéo de la semaine 1

Extrait du film d'Erick Moisy en espérant que cela vous donne l'envie de lui acheter les originaux
<https://www.youtube.com/watch?v=C-ISS7F739I&t=94s>.

Tirs japonais différents et en particulier des tirs à genoux
<https://www.youtube.com/watch?v=9iAITfYs-JA>

Films vidéo de la semaine 2 sur l'entretien du matériel

Film vidéo pour refaire son Nigiri
[REFAIRE SA POIGNEE TB- YouTube](#)

Film vidéo pour refaire son Nakajikake
[faire son nahashikake au kusune 弓道、弦の中仕掛け作成 . - YouTube](#)

Film vidéo sur la fabrication de Tsuru
[Fabrication de la corde tsuru 弦の作り方 - YouTube](#)

Film vidéo pour changer le To
[【refaire son rotin 職人技】矢摺籐の巻き方！ - YouTube](#)

Film vidéo pour faire sur une corde neuve un Tsuruwa (nœud)
[FAIRE TSURUWA 高校弓道 弦輪のつくりかた - YouTube](#)

Films vidéo de la semaine 2 sur le Taihai

Marche Ogasawara
<https://www.youtube.com/watch?v=5RPCI4UHUVE>
<https://www.youtube.com/watch?v=16mQJKWgYn4>

Films vidéo de la semaine 2 sur le tir

Film vidéo Taihai : 4 Hanshi réalisant Mochi-mato Za-sharei
<https://www.youtube.com/watch?v=So8vwWu5KoY>

Film vidéo Taihai : Yawatashi Morinaga Yoshio, Hanshi 9. Dan (85 ans) avec un Kai ...
https://www.youtube.com/watch?v=2q_pYCO65NI

Tir de Kamogawa sensei Hanshi 10^e dan
https://www.youtube.com/watch?v=Pichyqr_lfl

**Merci, comme Maurice Boniface, de partager vos meilleurs films
Les autres meilleurs films collectés seront pour la semaine 3...**

Annexe 4 : Exercices d'échauffement et d'étirement à faire impérativement avant de commencer le tir

par AKIYAMA Sensei Hanshi 8^e dan
à Loughborough, Séminaire EKF, 12/07/2008

1. Piétiner une vingtaine de fois sur place et sur la pointe des pieds.
2. Se placer en fente avant, pieds parallèles, buste droit ; plier doucement la jambe avant pour descendre légèrement vers le bas en gardant le pied arrière à plat : cela permet d'étirer la cuisse et le mollet arrière pendant quelques secondes. Changer de jambe et recommencer plusieurs fois.
3. Placer les pieds en forme de petit Ashibumi. Descendre les fesses comme pour s'asseoir (sans chaise) et sans avancer les genoux en avant des orteils. Les bras sont tendus en avant pour conserver l'équilibre. Tenir un certain temps. Se redresser complètement, ne pas relâcher et recommencer plusieurs fois.
4. Debout, garder les coudes serrés sur les côtés du buste et les avant-bras horizontaux parallèles devant soi. Les paumes sont ouvertes vers le ciel et les doigts écartés. Sans décoller les coudes, ouvrir les avant-bras sur les côtés, puis les ramener parallèles devant soi. Ne pas relâcher et recommencer plusieurs fois.
5. Debout, balancer légèrement le bras droit en arrière et le bras gauche en avant. Inverser et accélérer le mouvement sans en augmenter l'amplitude.
6. Enchaîner le mouvement 5 et le mouvement 6. Sans tourner la tête, faire Yugamae et Uchiokoshi. Ouvrir symétriquement les bras en repoussant vers la droite et vers la gauche avec les mains ouvertes, poignet cassé et doigts tendus jusqu'à avoir les bras à l'horizontale. Bien pousser à l'horizontale, poignets cassés, doigts et bras tendus. Relâcher et recommencer plusieurs fois.
7. Crocheter les doigts de la main gauche sur les doigts de la main droite, main au niveau de la bouche, coudes et avant-bras tendus. Décocher avec l'énergie des bras et des coudes, finir bras et mains horizontaux tendus de part et d'autre des épaules. Relâcher et recommencer plusieurs fois.

Fiche réalisée par Laurence ORIOU Kyoshi 6^e dan