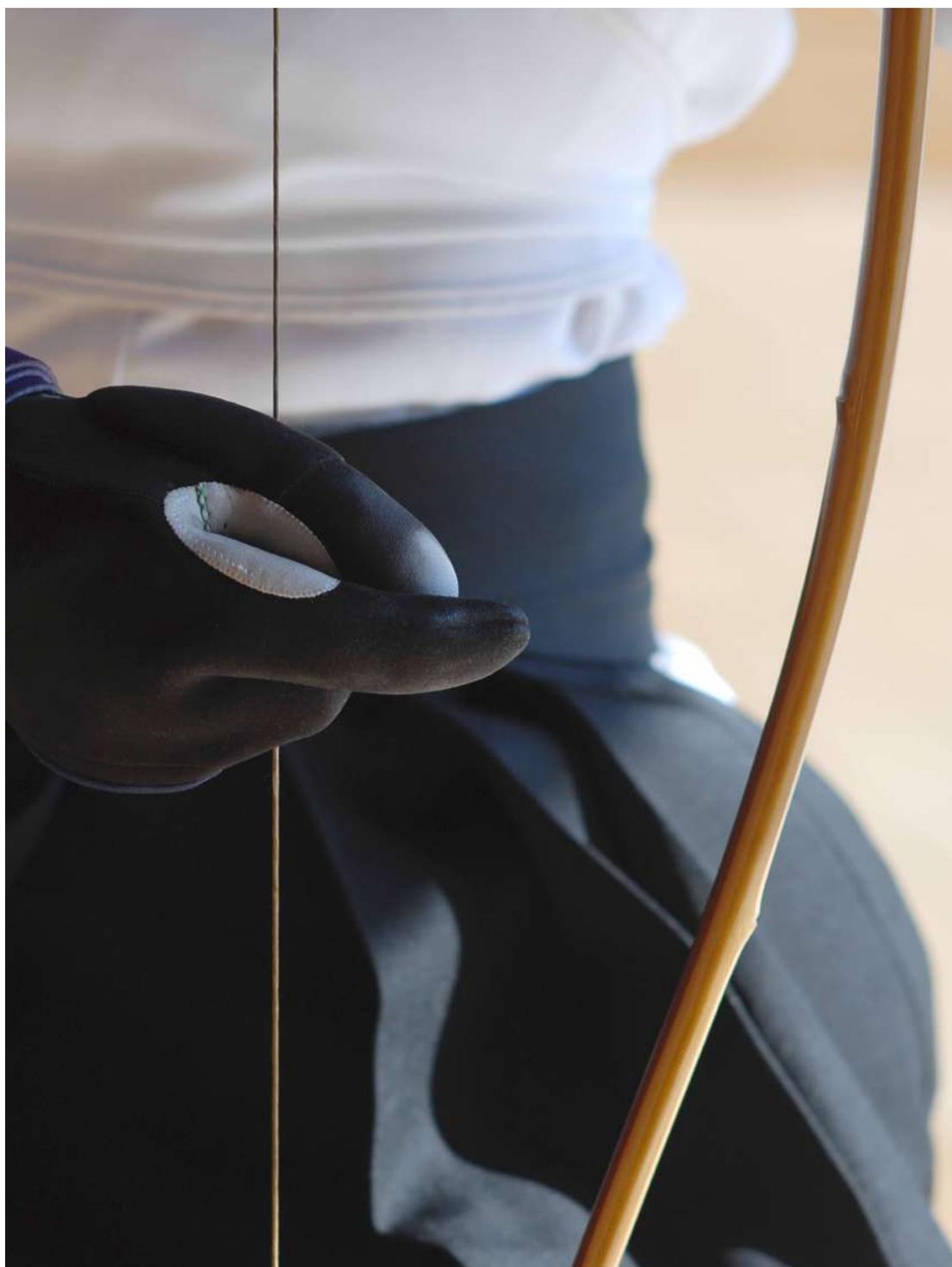
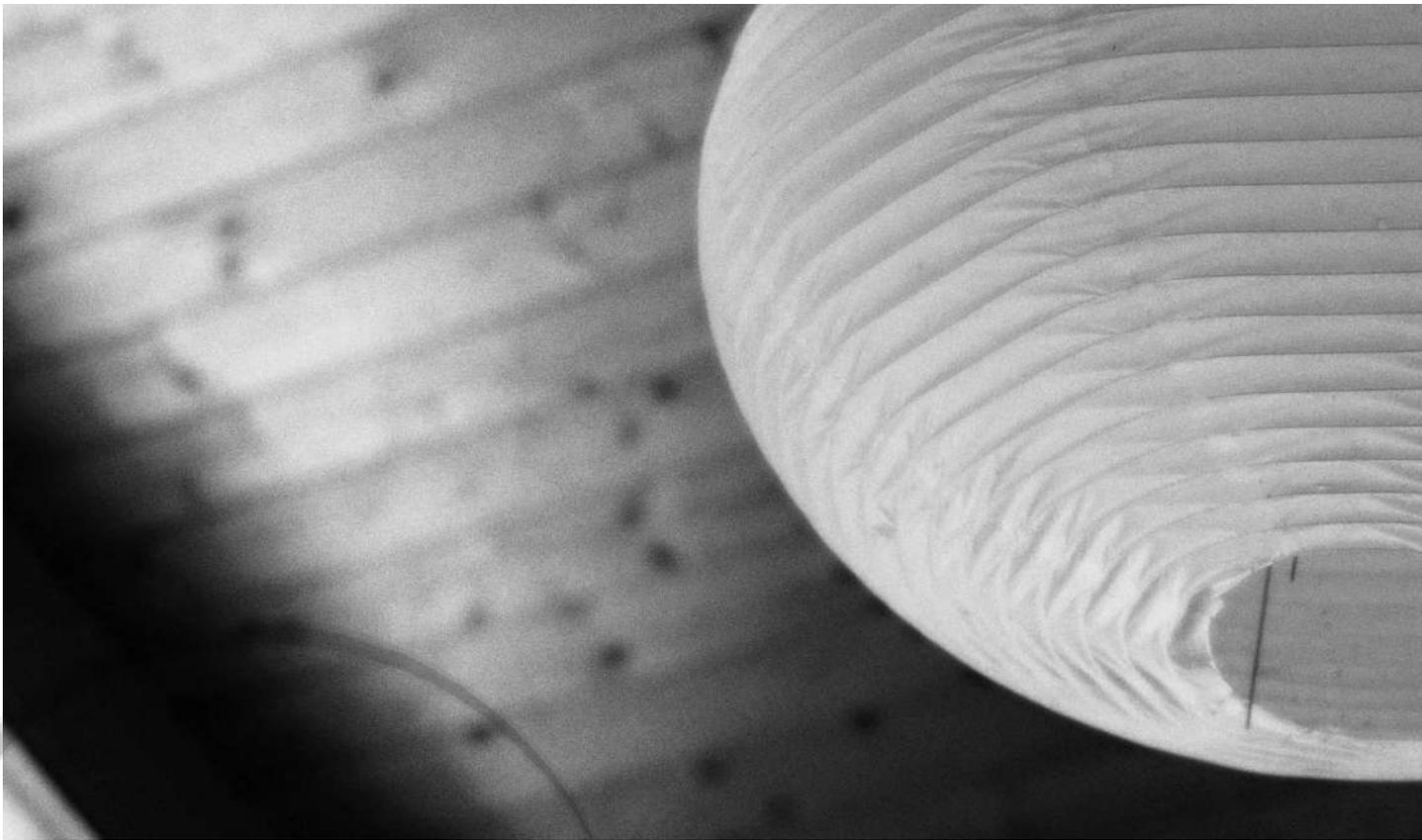


Kyūdō magazine

弓道

Publication semestrielle du CNKyudo
N4 Septembre 2020



EDITORIAL RÉGINE GRADUEL PRÉSIDENTE DU CNKYUDO

S'INFORMER	04	Nouvelle Vague - Comité Directeur
CHERCHER	06	Laurence ORIOU / Claude LUZET
PRATIQUER	16	Tryggvi SIGURDSSON / TAIKAN Jyoji / Nerai & Yadokoro / Matériel
RENCONTRER	34	Jonathan MIGNOTTE / Anouk CHIRON
SE RETROUVER	43	CR stages et tournois / Agenda

ÉDITORIAL

Respirer à nouveau !

Chers amis, c'est une grande fierté de vous offrir ce numéro quatre de *Kyûdô magazine* dont le thème est la respiration. La crise sanitaire et ce thème, choisi bien avant le confinement, nous rappellent l'importance de la qualité de l'air que nous respirons. On peut s'en tenir au niveau physique, mais on peut aussi être conscient de la qualité subtile de l'air qui nous entoure, c'est-à-dire par quoi et avec quoi nous nourrissons notre être. La respiration étant un acte nourricier et de purification, l'Homme doit se poser cette question de ce qu'il laisse entrer en lui et de ce qu'il laisse sortir de lui. Pour contrebalancer cette période d'arrêt de notre pratique, ce numéro a délibérément pris le parti de prendre l'air du large :



© Alain SCHERER

Régine GRADUEL sensei Renshi rokudan

- En ouvrant pour la première fois le cercle des auteurs de nos articles à l'Europe, nous avons le privilège et la chance que Tryggvi SIGURDSSON sensei, *Kyôshi nanadan*, le plus haut gradé européen, ait accepté d'écrire dans *Kyûdô magazine*.
- En vous présentant la mise en place des nouvelles équipes du CNKyudo (Comité Directeur et Commissions Territoriales)
- Et enfin, en vous offrant une grande richesse pédagogique par la qualité et le nombre d'articles proposés.

Notre *Kyûdô magazine* est une grande chance, c'est un écrivain du kyudo français et même au-delà du kyudo francophone. N'hésitez pas à le faire connaître dans cette période de rentrée et de communication à de nouveaux publics. Cette rentrée est cruciale car il faut retrouver nos repères, et revenir aux fondamentaux : une pratique de qualité, sereine et en toute sécurité. Je porte donc l'espoir que vous vous laissiez inspirer par ce *Kyûdô magazine* de rentrée 2020 afin de donner un nouveau souffle à votre kyudo.

Régine GRADUEL
Présidente du CNKyudo



Nouvelle Vague

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE, CD, CTKYUDO, GRANDS PROJETS : LES NOUVELLES ÉQUIPES DU CNKYUDO

Ces derniers mois ont été marqués par les contraintes que vous savez. C'est dans ce contexte de confinement très particulier que le Comité National de Kyudo a dû trouver les ressources pour assumer ses engagements auprès des licenciés et de la FFJDA. C'est donc par voie numérique que les actions et projets en cours ont été étudiés.

Notre assemblée générale s'est déroulée avec succès grâce au soutien de la FFJDA et à la réactivité des présidents de clubs du CNKyudo. Le nouveau comité directeur a pu prendre ses fonctions rapidement et se mettre à l'œuvre sur la continuité de notre fonctionnement.

Dans cette dynamique, les cinq Commissions Territoriales ont pu renouveler leurs bureaux respectifs et s'enrichir parfois de nouveaux postes, de nouvelles énergies. Nous tenons à féliciter le dynamisme de chaque région : Grand Sud, Nord et

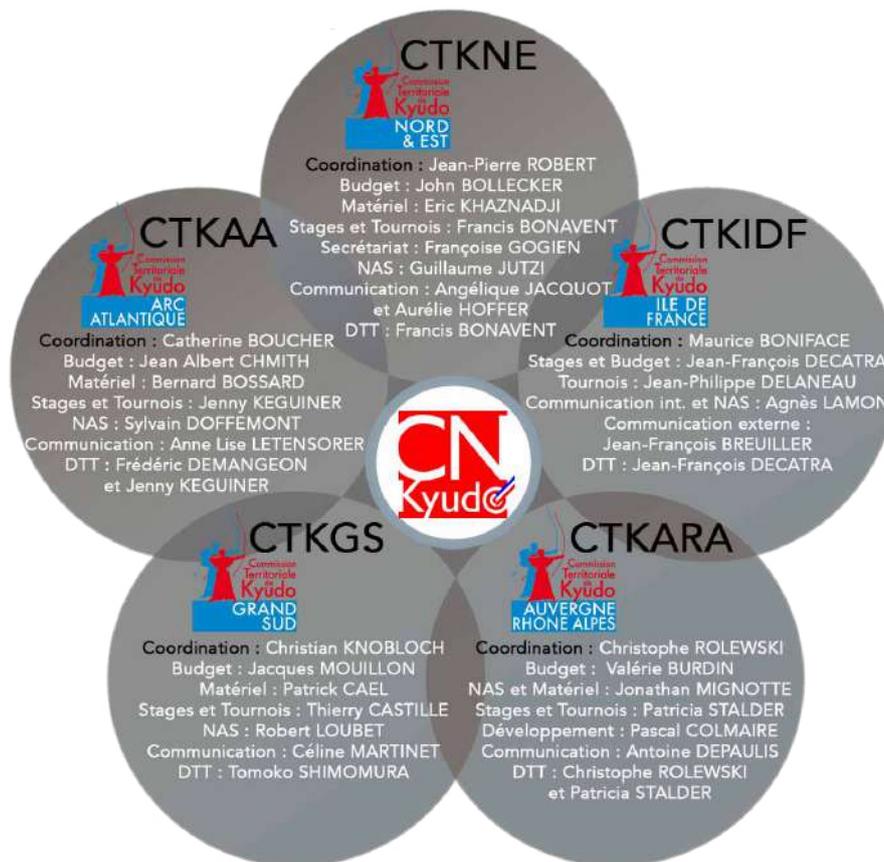
Est, Arc Atlantique, Île-de-France, et Auvergne-Rhône-Alpes.

De nouveaux projets ont vu le jour sous l'impulsion et la conduite de notre présidente Régine GRADUEL : se basant sur les résultats de la Grande Enquête auprès des licenciés, quatorze Grands Projets ont été définis afin d'explorer les besoins et possibilités immédiates et à venir du CNKyudo. C'est ainsi que plusieurs dizaines de personnes se sont impliquées en répondant à l'appel à volontaires pour alimenter ces équipes de réflexion, qui donneront de nouveaux axes, de nouveaux souffles, de nouvelles actions dans les thèmes : Outils Informatiques, Calendriers, Communication, Développement, Documentation Pédagogique, DTN, Enseignement, Dojo, Santé et Prévention, Taikai, Reconnaissance, Projet Jeunes, Protocole, Etiquette et Ethique. Telle une ruche estivale, les réunions ont bourdonné tout l'été sur

les ondes des plateformes de visio-conférence et nous avons déjà matière à œuvrer : il nous faut maintenant étudier les différentes propositions qui en sont ressorties. Nous tenons là encore à exprimer notre gratitude et nos félicitations à toutes ces personnes qui se sont engagées dans cette aventure.

Les différentes Commissions Territoriales se font le relai permanent du fonctionnement de notre kyudo : nous comptons sur leur énergie, comme nous comptons sur tous les pratiquants pour les soutenir et alimenter les flux qui nous nourrissent les uns et les autres : nos envies de pratique, de partage, et d'améliorations à tous niveaux.

Le Comité Directeur



Présidente : Régine GRADUEL
Vice-présidente : Patricia STALDER
Vice-président : Jean-Michel LAFITTE

Secrétariat Général
 Secrétaire Général : Jean-Michel LAFITTE
 Adjointe : Marie-Jeanne BOYON
 Support événements : Patricia STALDER

Budget et Finances
 Trésorier : Sylvain DOFFEMONT
 Equipe support : Jean-Michel LAFITTE, Marie-Jeanne BOYON, David HADDAD

Développement des CTKyudo
 Responsable : Patricia STALDER
 Equipe support : Marie-Jeanne BOYON, Eric MOULIN

Matériel, logistique événementielle et goodies
 Responsable : David HADDAD
 Equipe support : Pascal COLMAIRE, Laurent PIRARD

Gestion des clubs et kyudo/gestion
 Responsable : Marie-Jeanne BOYON
 Equipe support : Sylvain DOFFEMONT, Jean-Michel LAFITTE, Thomas FRESSIN

Commission Médicale
 Responsable : Olivier JEANJEAN
 Equipe Support : Eric MOULIN, Patricia STALDER

Commission Communication
 Responsable : Laurent PIRARD
 Equipe Support : Pascal COLMAIRE, Eric MOULIN, David TA

Coordinatrice CTKyudo membre du CD
 Catherine BOUCHER

Respiration, enseignement et sharei

LA RESPIRATION AU SERVICE DU CORPS ET DE L'ESPRIT DANS LA PRATIQUE DU KYUDO

PAR LAURENCE ORIOU KYÔSHI ROKUDAN

La respiration est une fonction autonome et automatique, mais elle peut également être consciente et contrôlée. À la jonction entre l'intérieur et l'extérieur, elle agit comme double porte pour l'air vital, dans une dynamique continue d'ouverture et de fermeture. Elle relie le haut et le bas du corps en joignant les zones thoraciques et abdominales. Elle est le support du mouvement et de la détente. Elle est impactée par les émotions et soutient la parole. Enfin, elle équivaut à la vie, son arrêt signifiant par le dernier expire le passage sur l'autre rive, la mort.

La respiration est comme l'orée de la forêt ou le rivage de la mer, un processus complexe situé en interface entre deux mondes. Ses frontières sont mouvantes et pourtant les reliefs de son territoire sont fermes. Comme l'évoque la figure de Janus, la respiration assume une fonction de passage, de transition ; elle est la clé de la transformation.

La respiration officielle au kyudo

Dans le premier tome du Manuel de Kyudo, la référence à la respiration est fréquente. Le vocabulaire de la

respiration apparaît plus de 70 fois dans ce texte qui guide notre pratique.

Hormis les explications sur *mi-iki* (le rythme de trois respirations qui accompagne la réalisation de la plupart des saluts), la manière de respirer n'est pas vraiment expliquée en détail. En revanche, il est répété à plusieurs reprises que la respiration doit être harmonisée avec les saluts, les déplacements, la posture et les mouvements dans chaque étape du tir pour favoriser la fluidité, la vitalité et l'énergie spirituelle.

Je comprends et respecte l'absence ou la discrétion de l'enseignement des sensei japonais sur la respiration en

kyudo, particulièrement à l'égard des débutants. En effet, découvrir la pratique des *hassetsu* mobilise une énergie colossale de l'être tout entier. Dans ces conditions, le corps humain a besoin avant toute chose d'oxygène dispensé de façon automatique. Le rappel bienveillant de la nécessité de respirer plutôt que d'être en apnée me paraît suffisant. Il s'agit là modestement d'assurer que le travail de respiration physiologique ou *kokyū* (呼吸) en japonais, soit effectif, afin que le quart de litre d'oxygène moyen par minute nécessaire au corps soit bien acheminé vers ses diverses destinations.

En effet, l'erreur la plus répandue est de maintenir et de bloquer une respiration thoracique, même lorsque l'on produit un effort demandant de l'endurance comme

le kyudo. De ce fait, le débit et le volume d'air inspiré sont limités et l'expiration est brutale, ce qui rompt la fluidité du mouvement.

Des instructions simples et fondamentales de travail respiratoire sont cependant libellées dans le chapitre trois des éléments fondamentaux des règles et de la technique de tir (*shahō-shagi no kihon*), portant sur l'harmonie de la respiration *ikiai* (息合い) :

« **Entraînez-vous à respirer calmement et longuement de façon continue et extrêmement naturelle.** »¹

En connaissant et en développant cet élément de base d'harmonie de la respiration (*ikiai*), ou respiration consciente (*kisoku*), on peut comprendre plus aisément les critères de la technique du tir dans l'apprentissage du *shahō-hassetsu* (huit étapes du tir).

Mon approche de la respiration et sa transmission

J'ai souvent observé que la recherche de la bonne forme par un pratiquant de kyudo focalise son énergie de manière analytique, au détriment d'une action globale engageant son être tout entier. Cette concentration forcée de manière extrême peut alors détruire le rythme des mouvements et leur coordination avec la respiration, ce qui n'est pas souhaitable. C'est ainsi, me semble-t-il, que l'on peut perdre les bienfaits de la « concentration consciente de l'attention sur la respiration en harmonie avec l'action physique ».²

Dans l'objectif d'accompagner les pratiquants et de se mettre au service de leur

Flux et reflux des vagues s'apparentent à l'incessant mouvement naturel de notre respiration



© Laurent PIRARD

progression, il me semble utile de respecter le principe suivant. Selon moi, la condition préalable au travail de coordination de la respiration est que la personne soit capable de réussir le mouvement approprié dans les circonstances et le temps donnés. Par exemple, au choix selon le profil d'apprentissage de la personne, l'enseignant lui montrera plusieurs fois en faisant lui-même le mouvement, commentera le mouvement réalisé par d'autres personnes en réel ou en vidéo, demandera de le visualiser et/ou de l'expliquer, éveillera les capacités proprioceptives de la personne et, en leitmotiv de ces techniques péda-

gogiques, l'accompagnera dans l'expérimentation et la répétition du mouvement à plusieurs reprises, sans parler de la respiration, sauf si la personne semble manquer d'oxygène.

Une fois l'exécution technique du mouvement réalisée de manière satisfaisante au regard des capacités et du niveau de la personne, après avoir vérifié la capacité à reproduire le mouvement de manière autonome, ainsi que l'état de réceptivité mentale et physique de la personne, alors seulement j'approfondis avec elle la pratique de l'élément fondamental qu'est *ikiai*, sans le déconnecter des quatre autres *shahō-shagi no kihon*,

c'est-à-dire *yumi no teiko ryoku* (puissance de résistance de l'arc), *kihon taikei* (forme de base du corps) et *mezukai* (utilisation du regard). Cette phase d'enseignement correspond à l'introduction du travail devant la cible dans le parcours du débutant.

Juste avant le passage à la cible, à titre de transition entre le travail individuel et le travail collectif inhérents au kyudo, je propose des exercices de respiration en marchant ensemble qui, par le jeu des accélérés et des ralentis, entraînent les membres du groupe à ajuster leurs pas les uns aux autres. Associés aux exercices de salut pour développer l'harmonisation de la respiration avec les mouvements, ces entraînements de marche sont la porte d'entrée de la pratique d'*ikiai*.

La découverte et la pratique d'*ikiai* sont essentielles à l'expression de la vie en kyudo comme dans d'autres formes d'art. L'apprentissage de l'harmonie de la respiration peut être maladroit et source de raideurs qu'il est bon d'accepter. En effet, à vouloir éviter le relâchement, un faux-ami qui peut conduire à une démobilité musculaire selon X. GAGNEPAIN, on se prive alors de la disponibilité musculaire et de la mise en tension juste dont dépend en grande partie la fluidité du geste.³

POUR DÉVELOPPER L'HARMONISATION DE LA RESPIRATION EN MOUVEMENT, ASSOCIER DES EXERCICES DE SALUT ET DES ENTRAÎNEMENTS COLLECTIFS DE MARCHE SYNCHRONISÉE.

Harmonisation des déplacements collectifs au séminaire de K. OGASAWARA sensei - Noisiel 2019



© Alain SCHÉGER



Le geste longtemps travaillé pourtant doit retrouver un naturel simple et fluide. Ici, la main encore en suspens ne peut hésiter ni s'attarder pour trouver le trait juste une fois commencé, le trait qui vient de soi, et non pas de la technique seule.

© Laurent PIRARD

LE RÔLE DE L'ENSEIGNANT EST DÉCISIF POUR IMPULSER CHEZ LE PRATIQUANT UN RYTHME DE VIE NATUREL ET PERMETTRE UNE ACTION GLOBALE ENGAGEANT L'ÊTRE TOUT ENTIER.

La beauté, but et vecteur d'harmonie

Afin de respecter cette mise en tension de l'être dans sa totalité, je préfère proposer la complexité lors du passage à la cible pour un débutant, plutôt que la facilité. Ce parti-pris se concrétise dans ma proposition de passer pour la première fois à la cible de préférence dans le cadre d'un *sharei* avec des pratiquants plus avancés. Ainsi, la beauté de l'harmonie dans le *tachi* (groupe d'archers) devient in-

contestablement le seul but, aidant le débutant à s'oublier au sein du mouvement global du corps collectif dont il est devenu un membre à part entière. Ainsi, réaliser les mouvements pour un tir de démonstration (*enbu no dōsa*) en *shinsa no maai* (rythme des examens) permet au débutant, comme aux pratiquants plus avancés qui l'entourent, de placer au plus haut niveau de leur exigence combien il est important d'effectuer les mouvements en synchronisant leur respiration, afin qu'il n'y ait pas de rupture dans le rythme.

À chaque occasion qui m'est offerte d'assister à cette célébration qu'est l'accueil d'un débutant dans un *tachi* réalisant *enbu no dōsa* pour la première fois avec lui devant la cible, je suis émue de constater l'expression spontanée de *shin zen bi* (vérité bonté beauté) qui émane naturellement du débutant désireux de faire honneur à ses *sensei* (enseignants) et à ses *senpai* (ainés) en reproduisant de son mieux les *sharei* qu'il a étudiés en faisant *mitori geiko* (apprentissage par le regard). Peu important pour moi les raideurs, les erreurs, les oublis qui surgissent immanquablement à ce moment-là, seuls m'intéressent la grâce de l'instant et la vie qui pulse dans cette épreuve de dépassement de soi. Ensuite, évidemment, le travail consistera à affiner, raffiner et polir sans relâche le diamant brut extrait de sa gangue. Le pratiquant apprendra alors les différentes formes de *sharei*, il voudra s'entraîner à compter ses respirations, à les caler sur ses mouvements, à caler ses mouvements sur ceux des autres, etc. Ce travail mécanique est un passage ingrat, car il impose de revenir à l'analytique, au séquençage, à la cadence décevante, car triste et dénuée de vie. Le rôle de l'enseignant est alors décisif pour impulser un rythme de vie qui vient contre la cadence dans le travail du pratiquant de *kyudo*.

VOS SENTIMENTS, VOTRE ÉTAT ÉMOTIONNEL, VOTRE CORPS ET VOTRE RESPIRATION S'INFLUENCENT MUTUELLEMENT.

Les formes de respiration

La découverte et l'expérimentation de différentes formes de respiration seront utiles pour trouver l'harmonie et le rythme. Selon Feliks HOFF sensei ⁴, on peut recommander la coordination suivante aux pratiquants, une fois que leur posture et leur tir ont atteint une certaine stabilité.

La pratique de la respiration consciente (*kisoku*) implique la connaissance et l'expérimentation des variables de la respiration. L'inspiration dynamise en permettant l'apport d'oxygène et d'énergie. Inversement, l'expiration calme avec le rejet du CO₂. Les mini-apnées qui suivent l'inspiration et l'expiration favorisent la concentration et la visualisation.

La respiration repose sur plusieurs organes et systèmes qui doivent fonctionner en cohésion : poumon, cœur, vaisseaux sanguins, système nerveux central, et muscles respiratoires dont le principal est le diaphragme. L'oxygène est d'abord inspiré

jusqu'aux poumons, puis il est transporté dans le sang, pour arriver finalement dans le muscle. Là, l'oxygène permet la combustion du glucose ou des lipides, donc la création de l'énergie nécessaire à la contraction musculaire. Si l'oxygène inspiré est insuffisant, de l'acide lactique sera produit et cela rendra les muscles douloureux.

Dans l'idéal, la respiration doit être fluide, en parfaite harmonie avec le geste technique, les muscles abdominaux doivent être toniques et le stress doit être maîtrisé. Le diaphragme et la posture de la nuque, des épaules et du dos sont en relation et peuvent s'influencer mutuellement, mais aussi influencer l'état émotionnel. Si la personne est trop tendue moralement, elle sera trop tendue physiquement, ce qui impactera sa respiration. Cela aura pour effet de diminuer l'apport en oxygène et donc de limiter le geste, la posture et le potentiel d'expansion du corps (*no-biaï*).

Il existe plusieurs types de respiration et chacun doit trouver celle qui lui convient.

Les formes à éviter

S'il est bon de chercher une respiration qui viendrait naturellement, il vaut mieux cependant éviter :

- la respiration claviculaire : la cage thoracique se gonfle et les épaules s'élèvent à l'inspire. C'est celle que l'on adopte quand le médecin dit : « respirez fort ! »
- la respiration thoracique : à l'inspire la cage thoracique s'ouvre, la poitrine se gonfle et les pectoraux sortent. Elle est acquise par habitude et « minimaliste ».
- l'hyperventilation : dans des cas de stress ou d'anxiété notamment, la fréquence et l'amplitude des mouvements respiratoires peuvent devenir exagérément supérieures aux besoins du corps et s'avérer dangereuses.

Les formes à favoriser

Pour coordonner sa respiration avec ses mouvements, et les coordonner avec ceux des autres lors d'un *sharei*, il me semble préférable de privilégier la respiration abdominale qui crée une synergie entre les muscles profonds (posture, enracinement) et le diaphragme (dynamique des mouvements) :

Coordination de la respiration selon F. HOFF sensei

Démarrer	Réaliser le mouvement	Arriver au terme (<i>zanshin</i>)	
	Inspirer	Expirer	Neutre
	50 %	50 %	

- c'est d'abord le ventre, puis la partie basse du thorax et enfin la partie haute du thorax qui se gonflent à l'inspiration.
- à l'expiration dite profonde ou active, la fermeture active du thorax et le serrage de la sangle abdominale se coordonnent.

C'est également cette respiration qui est préconisée dans la réalisation de *kai* (pleine extension) : « **Tout en réalisant l'unité du corps et de l'esprit, attendre que le lâcher se produise. Ne pas retenir sa respiration trop fort dans la poitrine, mais renforcer graduellement la puissance de l'abdomen jusqu'au moment optimal qui est juste avant le lâcher** »⁵

Cette respiration est celle qui demande le plus de prise de conscience et de travail sur soi, particulièrement si elle est réalisée dans l'objectif d'*ikiai* lors d'un *sharei* pratiqué par plusieurs personnes dans le respect de

l'étiquette et de la technique du tir, dans un esprit de grâce, de dignité et d'harmonie.

Le bonheur du bien respirer

Dans une étude destinée à tester l'hypothèse selon laquelle le bonheur serait favorisé par un fonctionnement de soi décentré plutôt que centré sur soi, M. DAMBRUN et M. RICARD ont conclu que « le bonheur authentique et durable ne consiste pas simplement à maximiser les plaisirs et à éviter les déplaisirs, mais se produit plutôt lorsque l'on transcende l'ego » en privilégiant un « ego calme, la transcendance du soi, la prosocialité, une forte perception de connexion avec l'environnement incluant les autres, un degré élevé de pleine conscience (i.e. Mindfulness) et la sagesse (...) ».⁶

La pratique du kyudo, particulièrement lors d'un *sharei*, me semble être un merveilleux exercice de transcendance de l'ego, de par le don que l'on fait de soi-même à l'harmonie du *tachi* en incarnant le dernier des principes du *Raiki-Shagi* : « **Lorsque le tir échoue, nul ne devrait avoir de ressentiment envers ceux qui ont réussi. Au contraire, c'est une occasion de recherche sur soi-même.** »⁷, et en synchronisant sa respiration avec celle des autres.

Parfaite harmonie entre les archers sur *mochimato sharei* - IKYF Paris 2014
USAMI Y. sensei, KATO I. sensei, CHOUCAN J. sensei, KUBOTA K. sensei, AKIYAMA T. sensei



© Alain SCHERER

- 1 Manuel de Kyudo, page 58.
- 2 Manuel de Kyudo, page 57.
- 3 Du musicien en général au violoncelliste en particulier, Xavier GAGNEPAIN, Editions Cité de la Musique, p.57.
- 4 Enseignement donné lors du *Benkyōkai* EKF à Rome, les 22 et 23 septembre 2018.
- 5 Manuel de Kyudo, page 132.
- 6 La transcendance de soi et le bonheur : une mise à l'épreuve du modèle du bonheur basé sur le soi centré-décentré, Michaël DAMBRUN et Matthieu RICARD, Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale (C.I.P.S.), Numéro 93, Publié le 27 novembre 2012.
- 7 Manuel de Kyudo, page iv.



Cœur & Corps du dojo

LA RESPIRATION DU LIEU

PAR CLAUDE LUZET KYÔSHI ROKUDAN

" Appartenir à son dojo, c'est être responsable, au sens que donne Saint-Exupéry à propos de la rose du Petit Prince. Responsable des liens qui nous unissent aux autres, par lesquels ils vivent et nous vivons aussi. La qualité de cette relation que le pratiquant du dojo entretient avec les autres membres a ceci de particulier que dans le même temps il donne et il reçoit. La chance de prendre – c'est-à-dire apprendre – s'accompagne du devoir de donner – c'est-à-dire de donner le meilleur de soi – pour que se construise le dojo, ce creuset où une sorte d'alchimie portera chacun d'un état brut à un état mûri par les transformations que le travail peut apporter.

Être responsable, pour un pratiquant plus avancé au sein du dojo, c'est réaliser qu'il doit être en même temps creuset et matière transformée, faire travailler les autres ou se mettre parfois à leur disposition, et en même temps assurer sa propre progression avec l'aide de l'enseignant. Cette résolution est certes difficile à prendre. Là est pourtant le sens profond de l'attachement à son dojo. On peut penser que c'est de cette résolution que naîtra le processus de transformation d'un niveau supérieur, car s'appuyant d'une certaine façon sur l'oubli des préoccupations purement personnelles et donc égoïstes. Cette démarche n'exclut en rien la rigueur de la recherche personnelle au plan technique ; elle est plus difficile car située sur un plan plus élevé, mais, reliant indissociablement les préoccupations humaines et l'apprentissage d'une technique, elle place celui qui suit cette voie dans

la vraie dimension des Arts Martiaux, celle où l'homme vient pour apprendre, non pas seulement à être un athlète, mais aussi un homme accompli. Le jour où le pratiquant, devenu ancien au dojo, se demande si ses progrès personnels ne sont pas freinés par la jeunesse des autres, la jeunesse du dojo qui l'a fait naître aux arts martiaux, sa question est légitime. Mais avant d'aller chercher ailleurs un niveau plus élevé, à sa mesure, il devra cependant se demander si cachée derrière la boîte à provision dans laquelle il a puisé ses connaissances, ne se cache pas une autre boîte encore pleine qu'il oubliait dans sa précipitation. Il est aussi possible que, prenant le temps de chercher si d'autres réserves existent dans ce dojo, il réalise alors que, avant de vider une deuxième boîte, il serait plus élégant de remplir celle qu'il a vidée, pour ceux qui suivent... Prendre, donner, toujours ce rapport aux autres qui fait d'un dojo un lieu singulier où les termes de l'échange vont peu à peu se modifier pour se redéfinir en prêter, emprunter. De cette façon tout ce qui circulera restera éternellement propriété du dojo, lequel n'est personne et pourtant chacun de ses membres. Mais pour comprendre cela peut-être faut-il aller ailleurs, n'y rien trouver d'autre que son propre problème, et réaliser alors que l'on ne trouve décidément rien où l'on n'apporte rien. "

L'auteur ne souhaite pas voir figurer son nom au bas de ce texte qui selon lui pourrait être écrit par tous les responsables de dojo.

C'est par hasard que je suis (re)tombé sur le texte reproduit ici, alors que je classais/triais/jetais des piles de documents divers liés au kyudo, texte qui m'a immédiatement attiré par sa réelle actualité – mais le hasard existe-t-il ? J'ai réussi à contacter son auteur qui m'a autorisé à le faire publier dans *Kyûdô magazine* à la seule condition qu'au lieu de son nom, il soit accompagné de la mention ajoutée à la fin du texte cité.

La philosophie de la rédaction de *Kyûdô magazine* étant de partager les contributions personnelles des membres du CNKyudo, on m'a donc encouragé à présenter ou compléter de ma plume ce texte, qui pourtant pourrait se suffire à lui-même.

Voici donc ce qu'il m'a inspiré dans le contexte de ce numéro quant à la respiration.

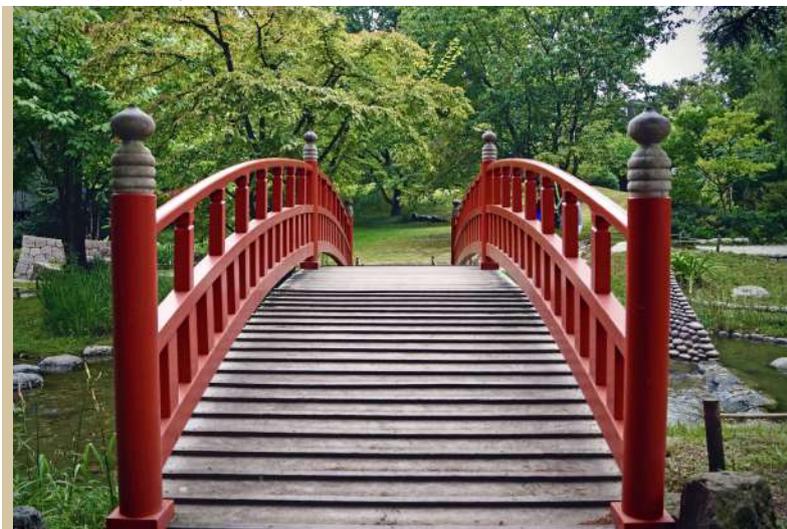
NE DEVRIONS-NOUS PAS, DANS NOTRE VIE DE KYÛDÔJÛN, ACCORDER DAVANTAGE LA PRIORITÉ À L'ART DE DONNER PLUTÔT QU'À CELUI DE PRENDRE ?

Inspirer ... Expirer ... Prendre ... Donner ... Sans expiration pas d'inspiration. C'est l'expiration qui crée l'espace pour rendre l'inspiration suivante possible ; et c'est de la qualité de l'expiration que dépendra celle de l'inspiration. D'ailleurs la plupart des méthodes de respiration consciente concentrent bien les efforts et l'attention sur l'expiration, car pour la plupart l'inspiration se produit assez naturellement. Est-ce parce que la vie extra-utérine commence par une inspiration que l'homme a tout au long de sa vie davantage tendance à prendre qu'à donner ? Ne devrions-nous

pas, dans notre vie de pratiquant de kyudo, et encore plus si nous sommes en position de *senpai* ou de *shidôsha*, accorder davantage la priorité à l'art de donner plutôt qu'à celui de prendre, puisque celui de prendre – et d'amasser – nous est si naturel ?

Le kyudo en France a atteint son demi-siècle d'âge, peut-être un bon moment pour une introspection, ce qu'a d'ailleurs aussi encouragé la fermeture des dojos pour cause de pandémie. En général les critères d'évaluation sur l'état du kyudo fédéral sont : l'accroissement du nombre de clubs, l'accroissement du nombre de licenciés, les succès aux compétitions européennes et internationales, notre position dans la pyramide des grades (hors Japon). Globalement sur ces quatre critères le kyudo français pourrait se montrer satisfait, voire très satisfait. Ce sont des critères facilement appréciables par notre ministère de tutelle, par les représentants d'autres disciplines dites sportives, par les médias ou le grand public. Donc tout va bien, mais ... ? Mais

Les ponts entre deux rives symbolisent les passages, les transitions, les allées et venues, les flux... Où nous situons-nous, sur quel pont, et à quel endroit du pont ? Aidons-nous seulement à traverser et à entretenir le pont ? — jardin Albert-Kahn



© Charlotte LEVINOYEUX



jardin Albert-Kahn, musée Albert-Kahn (92)

© Charlotte LÉNNUYEUX

ces critères sont-ils suffisants pour qualifier le kyudo, en particulier dans ce qui le différencie d'autres sports, voire d'autres arts martiaux japonais ? Qu'en est-il des « valeurs » du kyudo dont nous parlons souvent, que nous mettons en avant pour valoriser notre pratique auprès de nos interlocuteurs ou de nos licenciés ? **Ne privilégions-nous pas excessivement *kyû* (弓), l'arc et sa technique, au détriment de *dô* (道), la Voie ?** L'arc n'est pourtant qu'un outil au service de la Voie – comme peuvent l'être le pinceau, le sabre, le thé ou les fleurs – ce n'est pas un but en soi.

Ce qui est vrai dans le kyudo c'est ce qui n'appartient pas au kyudo en propre, mais qui est partagé avec les autres Voies, peut-être ce que Maître UNO évoque comme la quatrième dimension des objectifs du kyudo, qui est traduit en français en page sept du Manuel : « *tendre vers la perfection en tant qu'être humain* » (人間完成必要). Chacun d'entre nous aura son propre entendement de

ce que cette phrase peut signifier pour lui-même, et il n'est pas question ici de définir ce que serait un être humain parfait, ni l'« *homme accompli* ».

J'aimerais à ce propos seulement ici mentionner Maître ONUMA Hideharu (dialogue cité dans « Illuminated Spirit », ouvrage malheureusement non traduit en français) :

- « DE PROSPERO : Sensei, quel but doit-on poursuivre dans la pratique du kyudo ?
- ONUMA : Se perfectionner.
- DE PROSPERO : Avez-vous atteint la perfection ?
- ONUMA : Non, bien sûr. Ce n'est pas possible d'être parfait pour un être humain.
- DE PROSPERO : Si c'est impossible, alors pourquoi essayer ?
- ONUMA : Parce que ne pas essayer c'est se satisfaire d'être moins qu'humain. »

Mais nous nous éloignons peut-être trop ; revenons à notre dojo et à sa respiration. Le dojo, que l'on choisisse

de le prendre au sens de « lieu dédié à la pratique d'une voie » ou au sens de « groupe de pratiquants de la voie » est un être vivant, qui a donc besoin de respiration. Sans respiration le dojo est un corps inerte, sans âme, mort, *shikitai* (死気体). La respiration du dojo c'est la combinaison des respirations de l'ensemble de ses membres. Et dans ce contexte la respiration dont nous parlons c'est bien le cycle prendre-donner. Le dojo sera d'autant plus vivant que ses membres auront compris l'importance de « réaliser que l'on ne trouve décidément rien où l'on n'apporte rien. » Et comme indiqué dans le texte présenté, ce sont les plus anciens membres qui en portent la plus grande responsabilité, ceux dont le souffle est potentiellement le plus puissant, d'autant qu'il sert d'exemple aux générations moins avancées. Et pourquoi de pas penser plus vaste, d'extrapoler un peu l'analogie, et de considérer le CNKyudo aussi un peu comme notre dojo ? Et de n'attendre du CNKyudo pas davantage que ce qu'on est prêt à lui donner ?





Vue de l'azuchi depuis le shajō, à travers l'ouverture de la cloison pour le tir - Kyudojo National de Noisiel

Mon approche de la pratique du kyudo



TRYGGVI SIGURDSSON KYÔSHI NANADAN (IS)

Tryggvi Sigurdsson sensei - Kyoto



Certains lecteurs de *Kyûdô magazine* le savent, j'entretiens une relation très particulière avec le kyudo en France. J'ai longtemps vécu dans votre pays, j'y ai étudié, et j'ai commencé à y pratiquer le kyudo. C'est en France que j'ai eu l'immense chance de rencontrer ONUMA Hideharu sensei qui a puissamment influencé mon point de vue sur le kyudo et l'influence encore, plus de trente ans après son décès. C'est un plaisir pour moi de partager avec vous mon approche de la pratique du kyudo.

Bien sûr, mon sentiment sur la pratique du kyudo a considérablement évolué au cours des quelques quarante dernières années pendant lesquelles j'ai étudié le kyudo. Je suis sûr que c'est le cas pour la plupart des *kyûdôka* qui exercent cette discipline depuis longtemps. Bien sûr,

je ne fais pas référence aux bases de notre discipline concernant par exemple l'équipement utilisé, les directives de la pratique expliquées dans le *Kyûdô Kyôhon* de la Fédération japonaise de kyudo, le respect de l'étiquette inhérente à la pratique du kyudo, etc. Ce à quoi je fais référence, c'est **la façon dont nous menons cette pratique en elle-même et notre attitude à son endroit.** Je vais vous faire un aveu ! Au début de ma carrière de *kyûdôka*, j'étais plutôt paresseux. J'étais content d'avoir tiré quelques flèches (10-20) à l'entraînement et je sentais que c'était la bonne façon de procéder. J'ai peut-être mal compris ce que ONUMA Hideharu sensei m'a déclaré lorsque je l'ai rencontré une fois à Tokyo, au début des années quatre-vingt. Il m'a dit : « *Trop de tout est mauvais, même au kyudo.* » En

acquérant de l'expérience, j'ai réalisé que **plus il y avait de flèches à chaque entraînement, mieux c'était**. Maintenant, je tire rarement moins de quarante flèches à chaque entraînement, et parfois jusqu'à cent. Bien sûr, le tir ne se limite pas au nombre de flèches tirées, la qualité du tir compte également (*seisha-hitchu*). **Il faut aussi être attentif au respect du corps pour ne pas nuire à sa santé.**

Pourquoi est-ce que j'attire votre attention sur l'importance d'avoir des entraînements intenses, entends-je par là tirer un grand nombre de flèches ? En premier lieu, j'ai l'impression que beaucoup d'entre nous en Europe semblent penser qu'il n'est pas nécessaire de s'entraîner dur au kyudo. D'une certaine manière, nous pensons que le kyudo est une activité spirituelle ou mentale, au cours de laquelle l'accent devrait être mis sur l'aspect mental plutôt que l'aspect physique. Ce n'est pas cela. **Le mental et le physique doivent aller de pair.** Il doit y avoir un équilibre entre le « corps et l'esprit » pour avoir une pratique acceptable. En outre,

“ TROP DE TOUT EST MAUVAIS, MÊME AU KYUDO. ” — ONUMA H. SENSEI

plus je me suis entraîné dans les dojos japonais, plus je me suis rendu compte de l'accent mis sur le tir accompagné d'une technique de tir appropriée. Cela vaut pour tous les niveaux de la pratique. Quelle que soit l'attitude mentale, si la technique est défaillante le tir est défaillant. Il est donc essentiel, de mon point de vue, de trouver le bon équilibre entre le tir lui-même et les autres aspects du kyudo, tels que *taihai* et *kokoro*.

Un autre aspect de l'entraînement me semble très important, c'est « l'apprentissage par le regard » (*mitori geiko*). Traditionnellement, l'enseignement du kyudo était transmis en regardant le tir de *kyûdôka* d'un niveau supérieur à soi. Bien sûr, les problèmes techniques doivent être expliqués, mais j'ai l'impression que, en Europe, il y a trop de « parler-expliquer » au lieu de laisser aux *kyûdôka* le soin d'acquérir de l'expérience et d'appren-

dre à travers leur propre tir et d'**observer le tir de ceux qui ont un bon niveau de kyudo**. Un *hanshi* avec qui j'ai la chance de m'entraîner m'a recommandé d'avoir une « image mentale » du tir que j'aimerais développer. J'ai suivi ce conseil et l'ai trouvé très utile. Ce que je veux dire, c'est que nous avons évidemment besoin d'explications verbales concernant notre technique de tir, mais **trop parler pendant l'entraînement au kyudo peut, en revanche, non seulement être inutile, mais aussi être un obstacle au développement du kyudo**. Personnellement, moins je parle pendant l'entraînement, meilleure est l'ambiance que je ressens à ce moment-là. Les *kyûdôka*, en particulier ceux des niveaux supérieurs, devraient être des modèles pour leurs juniors (*kohai*) par leur tir, et pas par leur verbalisme.

Maintenant, j'aimerais parler de l'atmosphère qui doit se créer sur le dojo. Je

Les shôgôsha occidentaux effectuant mitori geiko devant : USAMI Y. Hanshi hachidan, KUBOTAK. Hanshi hachidan, AKIYAMA T. Hanshi hachidan



© Alain SCHERER



© Alain SCHERER

pense que **le plus important dans le kyudo est de prendre du plaisir en s'entraînant et de rester sincère**. Bien sûr, pendant la session d'entraînement, nous devons être sérieux au sujet de la pratique. Cependant, cela n'exclut pas de prendre du plaisir dans la pratique et d'être joyeux. En Europe, nous avons tendance à être trop « raides et sérieux » pendant l'entraînement, parfois presque comme si c'était un péché de sourire ou de faire des blagues. Ce n'est pas l'atmosphère à laquelle je suis habitué dans les dojos au Japon où je me suis entraîné au fil des ans. Les gens prennent la pratique au sérieux, mais pas eux-mêmes. Il n'est pas interdit d'être détendu et de plaisanter en dehors du *shajô*. Concernant la sincérité dans la pratique, je voudrais aborder un autre aspect. Nous ne devrions pas être préoccupés par ce que les autres pensent de notre tir. IJIMA Masao sensei a expliqué cela magnifiquement : « *Lorsque l'on tire devant une centaine de personnes, on tire comme si l'on était seul, et quand on tire seul on doit tirer comme si l'on était devant cent personnes.* »

Par sincérité dans la pratique, je me réfère aussi à l'importance de donner le meilleur de soi-même au tir de chaque flèche. ANZAWA Heijiro sensei (je suis sûr que beaucoup d'entre vous ont entendu parler de lui) a magnifiquement exprimé cette

attitude dans le dicton *issha zetsumeï*, qui peut se traduire par « **une flèche, une vie** ». S'entraîner sérieusement, c'est pour moi pratiquer régulièrement. **On ne doit absolument pas chercher d'excuses pour ne pas aller à l'entraînement**. Bien sûr, cela dépend de ce que l'on cherche, mais si l'on veut progresser on doit s'entraîner

ouvert au moins cinquante fois par jour. J'ai toujours admiré l'esprit de *budôka* de cette personne. Elle est un modèle pour moi, par son esprit vis-à-vis du kyudo, si éloigné de ce que l'on voit souvent en Occident.

Enfin, je voudrais souligner qu'il existe plusieurs options pour s'entraîner, surtout lorsque le temps est limité.

“ **LORSQUE L'ON TIRE DEVANT UNE CENTAINE DE PERSONNES, ON TIRE COMME SI L'ON ÉTAIT SEUL, ET QUAND ON TIRE SEUL ON DOIT TIRER COMME SI L'ON ÉTAIT DEVANT CENT PERSONNES.** ” — IJIMA M. SENSEI

régulièrement, cela est fondamental et on ne doit pas y échapper. **Cela va avec toute activité, sportive ou autre. Il faut des années pour comprendre cela. Et pourtant, cela est si simple.**

En ce qui concerne la pratique sérieuse, je voudrais partager avec vous l'histoire d'un *kyûdôka* que j'ai rencontré au Japon. Il travaillait à l'époque dans le quartier financier de Tokyo, mais saisissait toutes les occasions pour aller au dojo et s'entraîner. Cette personne est tombée gravement malade et a dû se rendre à l'hôpital pour y subir une intervention chirurgicale. Plus tard, il m'a dit qu'il avait emporté son arc avec lui à l'hôpital et l'avait

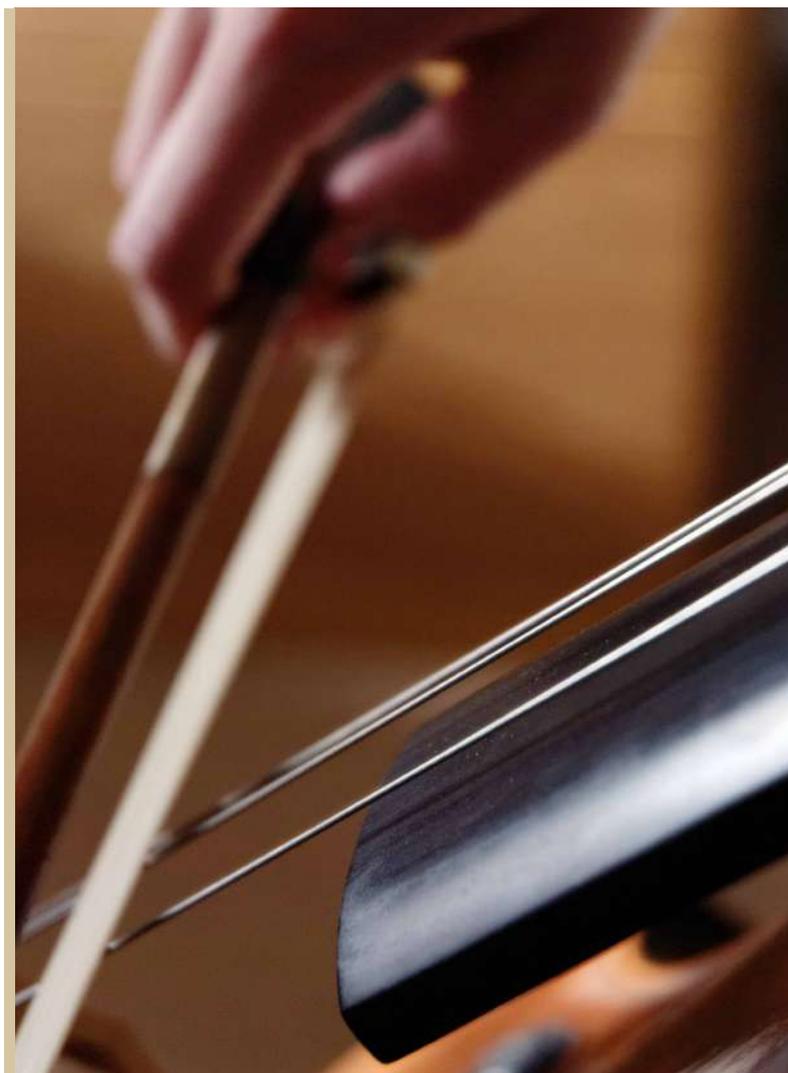
J'entends souvent les *kyûdôka* dire qu'ils ne peuvent pas tirer autant de flèches qu'ils le souhaitent en raison de l'accès limité au dojo et que le temps octroyé est trop court. Je pense que si vous avez la possibilité de vous entraîner deux ou trois fois par semaine, cela est suffisant pour progresser jusqu'à un niveau assez élevé de kyudo (5^e dan). Si l'on veut aller plus loin, il faut s'entraîner encore plus. Si les gens ont un accès limité à leur lieu d'entraînement il convient de bien utiliser le temps qui leur est imparti. Le rythme de tir peut être plus rapide qu'en tir formel (*taikai no maaï*), par exemple en tirant la première flèche en *zasha* et la seconde

en *rissha* ou les deux en *rissha*. Cela n'est pas de mon invention, mais c'est ce qui se pratique dans les dojos japonais. Bien sûr, le tir formel en *tachi* est très important, mais pas nécessairement tout le temps. Les routines, que ce soit dans le *kyudo* ou dans d'autres activités, ont tendance à devenir ennuyeuses, ce qui n'est pas bon signe. **Sortir de la routine est toujours bénéfique.**

Pour finir, je voudrais souligner que les idées que j'ai partagées avec vous concernant la pratique du *kyudo* sont les miennes, elles sont basées sur mon expérience du *kyudo* en Europe et au Japon. En France, vous avez la chance d'avoir de nombreux enseignants expérimentés sur lesquels vous pouvez compter. Suivez leurs conseils et le progrès en *kyudo* vous sera assuré.

Tryggvi SIGURDSSON
Kyôshi nanadan

SI L'ON VEUT PROGRESSER, ON DOIT S'ENTRAINER TRÈS RÉGULIÈREMENT ET BIEN-SÛR SÉRIEUSEMENT, CELA EST SI SIMPLE À COMPRENDRE.



La pratique de l'instrument quel qu'il soit, arc, ou ici le violoncelle pour le musicien par exemple, doit être fréquente, voire quotidienne à haut niveau, pour progresser.



“Kyudo - Zen, c’est pareil”

TAIKAN JYOJI – DOJO DE L'ESPRIT DIRECT
CENTRE ZEN DE LA FALAISE VERTE

TAIKAN Jyoji sur le shajô du « Dôjô de l'Esprit Direct » au centre de la Falaise Verte

TAIKAN Jyoji est un des précurseurs occidentaux du zen *rinzai* en Europe. Il fonda le centre zen de la Falaise Verte et son *kyûdôjô* de l'Esprit Direct en 1987, en Ardèche, où il enseigne le kyudo encore aujourd'hui. Sa pratique a débuté et s'est forgée exclusivement au Japon les premières années, avec les maîtres japonais. Il en ressort qu'il lui tient à cœur de préserver une transmission qu'il considère authentique, et de la restituer fidèlement sans altérations. Son approche du kyudo, bien qu'ouverte sur l'avenir et sur les différents aspects de la pratique, est intrinsèquement liée à la Voie traditionnelle du Zen.

Lorsque nous avons demandé à TAIKAN Jyoji s'il pouvait nous parler de la respiration, il se souvint de son maître SAITO, et raconta quel en était son souvenir, et surtout ce qu'il lui restait de l'enseignement sur l'inspire



© Laurent PIRARD



Le zendô de la Falaise Verte : lieu de pratique du zazen avec ici en premier plan un zafu (coussin d'assise).

© Laurent PIRARD

et l'expire au kyudo. Il nous explique comment et pourquoi le principe reçu alors est celui qu'il pratique toujours et qu'il enseigne dans son dojo. Il nous confie égale-

ment est le siège de l'énergie. Par ailleurs, il rappelle également que cette respiration ventrale permet de libérer le plexus solaire des tensions accumulées, et d'alléger l'esprit.

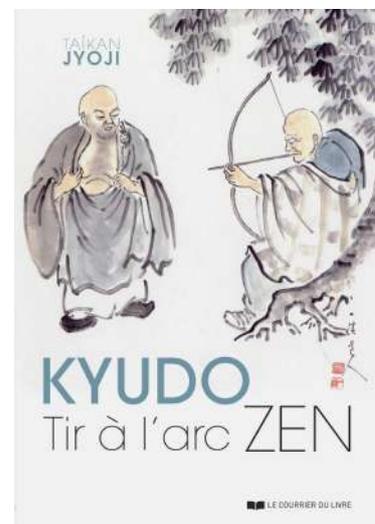
Le siège de la commande, c'est la tête, mais le ventre est le siège de l'énergie.

ment qu'il ne saurait être en matière de respiration une seule règle pour tous, même au Japon, où les maîtres de kyudo ont souvent une approche personnelle de cette question délicate. Il conclut volontiers que chacun en définitive peut faire ce qu'il veut, pour peu que la respiration adoptée aide aussi bien à la préservation de la santé qu'à un tir harmonieux. Quoi qu'il en soit, un des fondamentaux d'une respiration adaptée reste la respiration ventrale : la tête est le siège de la commande, mais le ventre

Concernant les différentes étapes d'apprentissage du kyudo, TAIKAN Jyoji pense qu'il vaut mieux appliquer d'emblée un principe de respiration, même chez les débutants, pour qu'un automatisme s'installe et débarrasse le plus rapidement possible d'une éventuelle perturbation qui serait un questionnement sur comment et quand inspirer ou expirer. Le kyudo doit mener aussi par la respiration à un apaisement, point de départ vers un nouvel état d'esprit aux bénéfices du quotidien :

« Pratiquer un art martial, ou une discipline quelle qu'elle soit, ne présente pas, à mon avis, d'intérêt particulier si cette pratique n'a pas de répercussions dans la vie de tous les jours. Pratiquer une Voie simplement dans le but d'acquérir une technique et de l'améliorer au fil des mois ou des années, sans que cela n'ait de ramifications dans sa vie quotidienne, n'a, à mes yeux, pas tellement de sens. Il faut que les efforts produits pour maîtriser un art, une discipline, le kyudo en l'occurrence, permettent également de changer l'esprit dans lequel on aborde les actes de la vie afin de les appréhender en être libre. »

(Extrait de : TAIKAN Jyoji, Kyudo, Tir à l'arc zen, éditions Le courrier du livre, 2013)





Le matomaemaku (mato 的 la cible / mae 前 devant / maku 幕 rideau) du Dôjô de L'Esprit Direct, au Centre Zen de la Falaise Verte

Leçon de mon Maître

PAR TAIKAN JYOJI

D'ABORD CECI

Au-dessus de l'*azuchi* du dojo de la Falaise Verte est placé lors de tirs de cérémonie un *maku* (à prononcer « makou »). En voici les caractères : 弓 禅 一 如, qui se prononcent « *kyū - zen, ichi nyo* ». La signification est : « *kyu(do) - zen, c'est pareil* ».

La calligraphie est du Maître **SAITO Tomoji** (08/02/1905 - 27/04/1992).

Pourquoi le Kyudo et le Zen sont-ils « une seule et même chose » ?

La pratique du zen, assis jambes croisées, amène au vide de pensées, à l'union de soi et de l'action en cours. Il en est de même pour le kyudo : Être Un avec ce qu'on fait au moment où on le fait. **Le kai est ce moment d'union totale entre soi, l'arc, la flèche, dans l'absence de pensée.** En quelque sorte : La concentration ultime.

ENSUITE CELA

J'ai constaté que lors des stages européens placés sous l'égide de la Fédération Japonaise de Kyudo, d'ordinaire chapeautés par cinq des plus hauts gradés maîtres de kyudo ayant atteint le statut ultime, « *hanshi* » hachidan, au cours des séances de « questions-réponses », une des questions qui revient régulièrement est sur la respiration au

Pourquoi le Kyudo et le Zen sont-ils « une seule et même chose » ? La pratique du zen amène au vide de pensées, à l'union de soi et de l'action en cours. Il en est de même pour le kyudo : Être Un avec ce qu'on fait au moment où on le fait.

cours des déplacements de base *taihai* puis pendant l'exécution des phases *hassetsu*. Et là, mes amis, c'est la débandade. Chaque sensei a sa manière de respirer et cette manière varie avec l'arrivée de nouveaux sensei lors d'un nouveau stage l'année d'après avec de nouveaux participants... L'enseignement sur les respirations n'est jamais le même d'une année à l'autre...

PARLONS UN PEU DE MON MAÎTRE SAITO TOMOJI

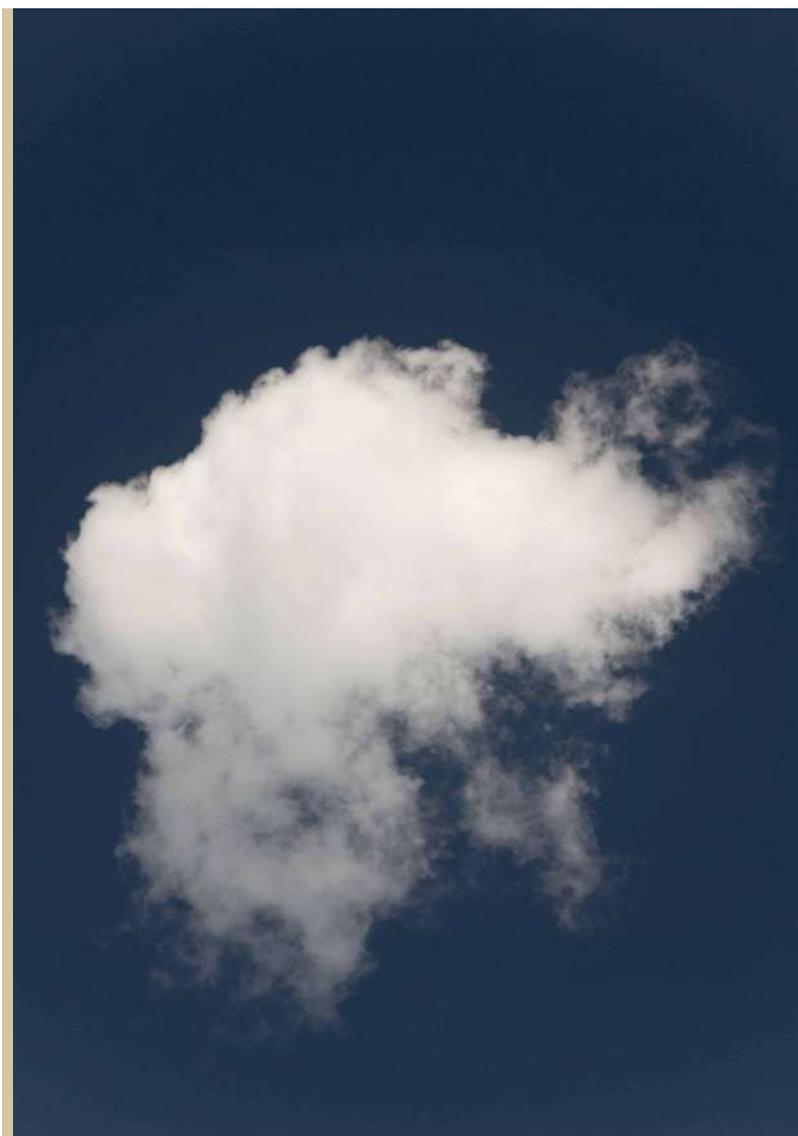
Pendant plusieurs années je passais un à deux mois dans un studio attenant à sa maison qu'il mettait à ma disposition et à côté de son dojo. La pratique régulière se passait le soir et la journée je pratiquais seul. Quand je ne pratiquais pas je désherbais le *yamichi*, c'était son jardin potager... En bon occidental qui ne se respecte pas trop, un jour je lui pose la question, moi aussi, sur les respirations dans le kyudo. Là, il me dit :

« Pose arc et flèches, enlève ton gant, on va parler...

J'ai créé avant la guerre une entreprise de parpaings et moellons. Je n'ai pas été mobilisé car le gouvernement avait besoin que mon entreprise tourne en permanence. Du coup, avec un seul ouvrier, des parpaings, j'en ai déplacés et manutentionnés des milliers. Je me demandais comment faire pour que le travail soit le moins éreintant possible. Avec le Bouddhisme, le Confucianisme (qui était encore enseigné jusqu'avant la guerre) et le Taoïsme, au Japon on a une longue tradition de pratique de la respiration dans les arts martiaux ou bien les arts traditionnels. J'observais mon ouvrier en même temps que je m'observais devant l'effort. Je découvre que, lui comme moi, quand on lève les parpaings on prend une inspiration avant de soulever, suivi d'une expiration en même temps que le soulèvement des parpaings (il n'était pas question de n'en soulever qu'un à la fois). Comme je pratiquais déjà le kyudo j'avais installé un pas de tir sur le terrain de l'entreprise, je me suis appliqué à mettre en pratique ces principes.

*Comme les *hassetsu* sont faits de phases et d'entre phases, voici comment je procède : dans la position de *dôzukuri* j'inspire et en expirant ma main part de ma hanche pour faire *torikake*. Puis j'inspire, et pendant que je tourne la tête vers la cible *monomi* j'expire. Dans cette position immobile j'inspire, puis tout en élevant l'arc *uchiokoshi* j'expire. Dans l'entre phase j'inspire et j'expire en passant à *daisan*. Dans l'entre-phase j'inspire et j'expire en ouvrant l'arc pour arriver au « kai », période pendant laquelle j'expire un filet d'air. Intervient alors le *hanare*, j'expulse alors tout l'air qui me reste dans les poumons, moment qui correspond au *zanshin* puis je prends une grande inspiration et j'expire pendant le retour à la position de début *yudaoshi*. »*

Voilà donc ce qu'enseignait SAITO sensei à ses élèves dans son dojo situé à Shibukawa, dans la préfecture de Gunma. Il m'explique qu'avec le *zazen* qu'il a pratiqué pendant quelque temps dans un temple à proximité de son domicile, il mettait en pratique les



Légèreté d'un nuage

© Laurent PIRARD

principes bouddhistes et taoïstes du yin et du yang :

« *L'inspire crée l'énergie, l'expire la libère. Quand je ne fais rien, j'inspire, quand j'exécute une phase ou que je fais un effort, j'expire. Avant de soulever un parpaing, j'inspire, en le soulevant, j'expire. Ce n'est pas plus compliqué. Voilà ce que j'applique pendant ma pratique du kyudo.* »

Lors de la construction du dojo de la Falaise Verte,

j'étais souvent amené à porter certaines charges. Il est évident que je n'ai jamais inspiré en soulevant un sac de ciment. Spontanément, naturellement, machinalement, on expire en soulevant un poids, on n'inspire jamais en soulevant une charge.

J'ai pu rendre une dernière visite à SAITO sensei à l'hôpital avant sa mort. Il avait pris avec lui son *gomuyumi* (traduction littérale : arc en caoutchouc) qu'il utilisait

lorsqu'il en avait encore la force. Il me le tend et me demande alors d'exécuter les phases. **Lorsque j'arrive en *kai* il me dit : « *Maintenant, dans cette position, tu dois être comme un Bouddha !* »**

La pratique d'une discipline traditionnelle, le kyudo en l'occurrence, ne se fait pas comme une sorte de passe-temps mais bien dans l'esprit d'un développement personnel de travail sur soi afin **d'arriver à la paix du cœur, libéré de tous ses faux-semblants.** Le travail d'une vie...

POURQUOI

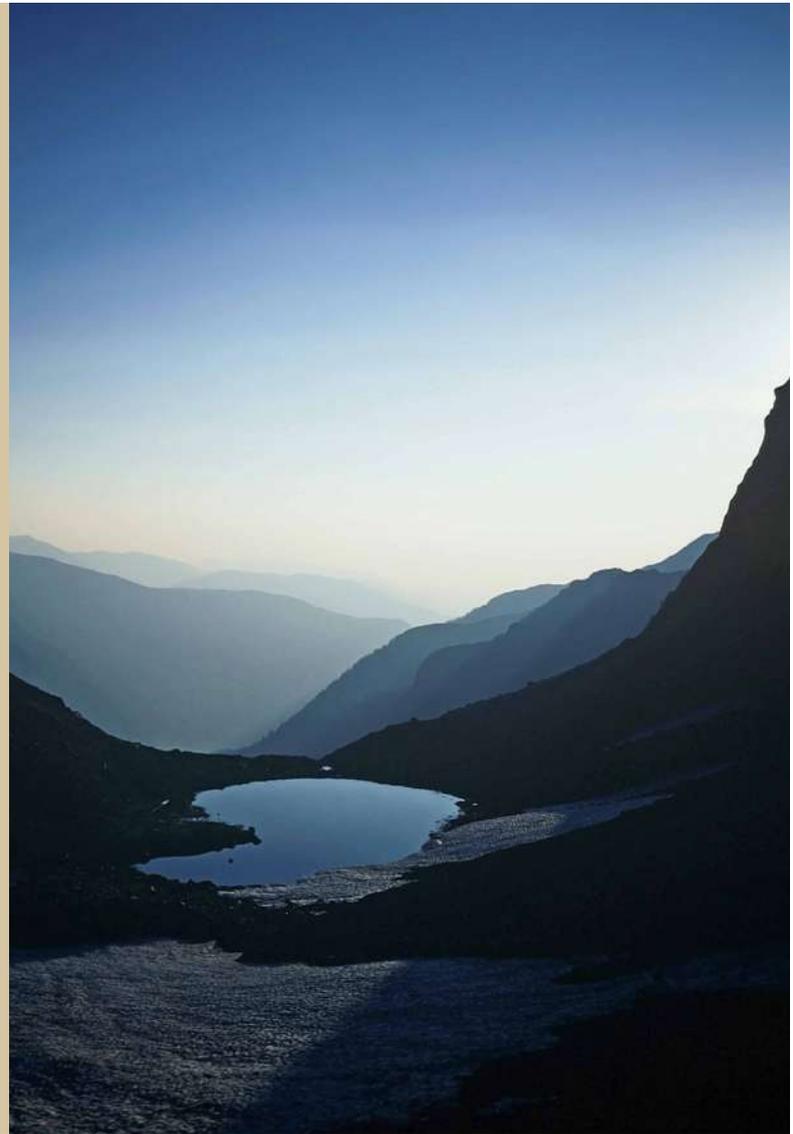
ÊTRE « UN » ?

Pourquoi être « Un avec ce qu'on fait » est important ? Cela a à voir avec l'instant présent. Quand on s'absorbe « sur » ou « dans » ce qu'on fait, naît alors en soi un sentiment de légèreté, de paix. Pourquoi se sent-on léger dans l'instant présent ? Cela tient au fait que **lorsqu'on est concentré dans l'action présente, on cesse de porter son attention vers le passé, de penser à ce qui n'existe plus, ou le futur, qui n'existe pas encore. L'attention est portée sur la respiration, c'est-à-dire sur notre principe de vie même, le souffle.** La respiration est ventrale, libérant les tensions du plexus solaire, actionnée par les abdominaux inférieurs, sous le nombril, là où est situé le centre

L'attention doit se porter sur la respiration, c'est-à-dire sur notre principe de vie même, le souffle.

de gravité de l'être humain. Un autre principe de vie : l'attention. Absorbé dans l'instant présent, les pensées cessent de fonctionner. Et les pensées sont lourdes. Très lourdes, malgré le fait qu'on ne puisse les soupeser. En fait c'est même justement pour ça. On ne s'en rend pas compte, les pensées nous plombent ! Lorsque je m'entraîne au kyudo, je m'applique, et comme je suis un être humain je n'y arrive pas toujours, à m'absorber dans l'action présente, le moment présent : Dans cet esprit, je suis « un » avec l'environnement, « un » avec l'arc, « un » avec la flèche, « un » avec moi. Ainsi je m'unis à l'univers.

Et lorsqu'intervient *hanare*, non seulement je libère la flèche mais je me libère... Elle se fiche dans la cible, elle ne s'y fiche pas, ce qui est le cas la plupart du temps, peu importe. J'ai le sentiment d'avoir réussi mon tir.



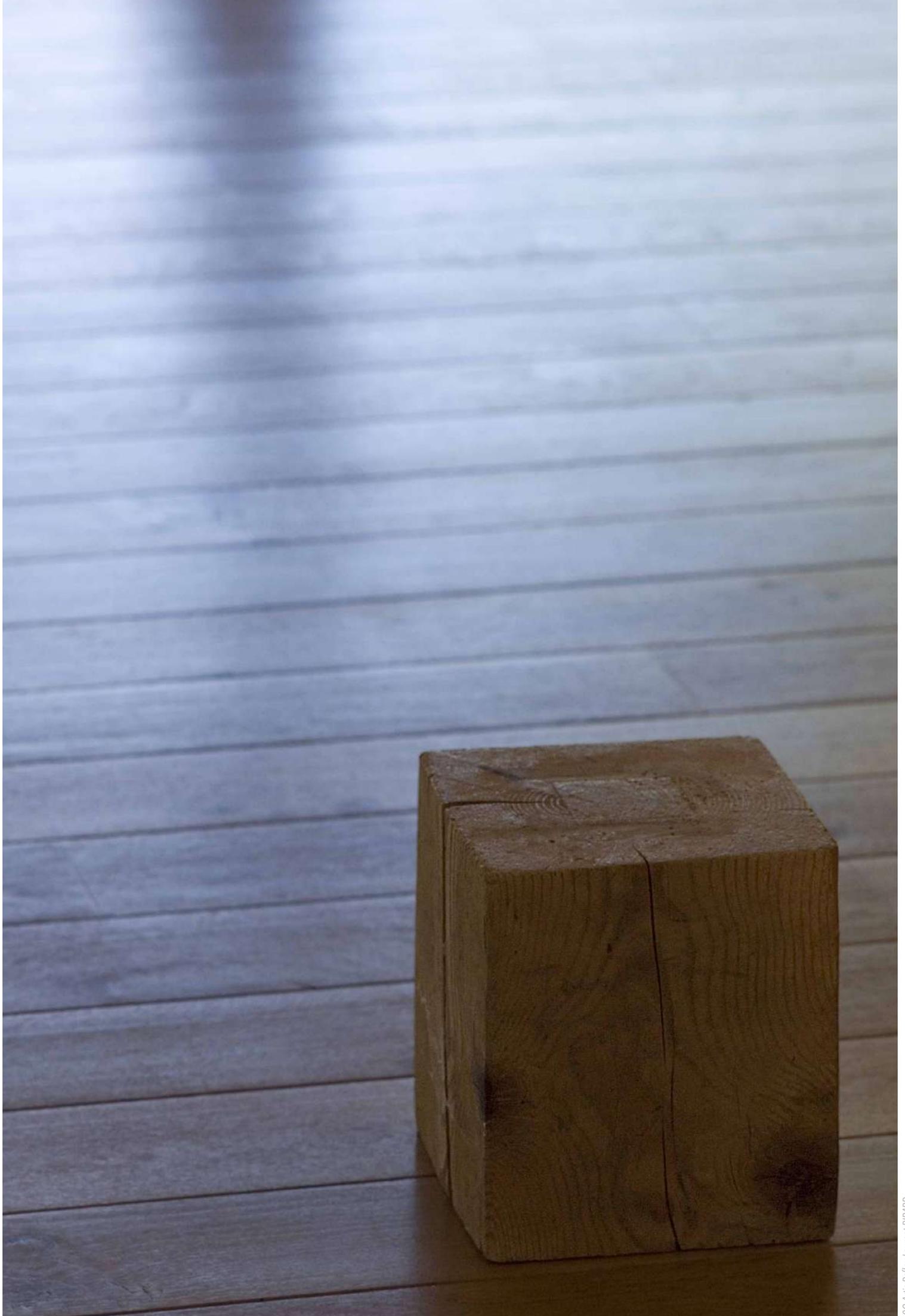
© Laurent LUZI

Aube dans le Mercantour





Les arcs dressés nous rappellent le lien entre terre et ciel - Kyūdōjō de l'Esprit Direct - La Falaise Verte



Cube de bois marquant l'entrée du shajô - Kyûdôjô de l'Esprit Direct - La Falaise Verte

La voie de l'amélioration vol.4

Nerai & Yadokoro

(visée)

(point d'impact de la flèche)

Supervision : Hajime KAGEYAMA — Enseignement : Noriyuki YAMADA
Coopération avec le département de kyûdô de l'université de Saitama

Références : Manuel de kyûdô, vol. I, Cours de kyûdô, (DVD, 4 vol.), ANKF

Photographie : Kenji SUGITA

Traduction de la revue Kyûdô de l'ANKF N°823 décembre 2018, PP. 36-39

Comité de Traduction du CNKyudo décembre 2019

Il faut savoir appréhender ses propres sensations avant de commencer l'entraînement à la cible !

Tous ceux qui ont commencé le *kyûdô* en début d'année ont jusqu'à présent acquis les bases de la pratique du *kyûdô* telles que l'entraînement à mains nues, la pratique du *gomuyumi*, le tir à vide et le tir devant la *makiwara*. Certains ont peut-être déjà perçu les sensations corporelles accompagnant la décoche de la flèche et ont pu acquérir une sensation stimulante.

Cette fois, nous allons présenter la visée (*nerai*) et le point d'impact de la flèche (*yadokoro*). La visée, c'est l'ancrage du regard (*mezukai*) sur la cible. Au *kyûdô*, le regard est aussi important que la respiration ; c'est pourquoi il est important de prêter attention à son regard.

Pour assimiler les bases, il faut d'abord apprendre la théorie, ensuite pratiquer et maîtriser la technique.

Examinons ensuite le *yadokoro*. C'est l'endroit qu'atteint la flèche après le lâcher, le point d'impact. Tant qu'on ne maîtrise pas les bases, le *yadokoro* peut se situer chaque fois à un endroit différent. Par exemple, en haut de la cible, à gauche, etc. On dit alors que le *yadokoro* est instable, il n'est pas fixe. Il peut y avoir plusieurs raisons à cela. Et cela peut généralement être expliqué si l'on connaît les bases. Bien entendu, le but du *kyûdô* n'est pas seulement d'atteindre la cible. Cependant, on ne peut pas s'attendre à progresser

sans stabiliser le *yadokoro*. En outre, on ne peut pas se regarder tirer, il est donc difficile d'appréhender ses propres erreurs. Par exemple, où se situe l'erreur ? Quelle en est la cause ? Qu'est-ce qui ne va pas dans le tir ? Par conséquent, la meilleure façon de se perfectionner, c'est de percevoir le caractère indissociable de la visée et du *yadokoro*. Avant de s'entraîner devant la cible, il faut longuement travailler pour acquérir les bases et saisir les subtilités.



APPRENONS À VISER !

La visée ne consiste pas seulement à « regarder la cible ». Depuis le début des huit étapes du tir avec *ashibumi*, *dôzukurî*, *yugamae*... *monomi* avant *uchiokoshi*, *hikiwake* et *kai*, il y a une grande cohérence dans l'enchaînement des mouvements.

Dans le manuel, on peut lire que « l'élément le plus important pour placer son regard est de se tourner vers son propre cœur et de s'y installer ». L'esprit et le corps ne font qu'un, et alors on peut travailler globalement.

A présent, voici comment fixer *monomi* et déterminer le point de visée. Des photos illustrent l'endroit où l'on doit voir la cible par rapport au *yazuridô*.

LA VISÉE 1

1. Poser son regard (*monomi*)



Le corps tourné vers *wakishomen*, on effectue *torikake* et *tenouchi* avec soin, puis *monomi*. C'est la première visée pendant *yugamae* : le visage se tourne naturellement vers la gauche, la nuque s'étire et le regard se pose sur la cible. On vise la cible en ayant la sensation de la couper en deux à la verticale avec le bout de son nez. Il faut s'assurer que l'œil droit et le centre de la cible sont reliés par une ligne horizontale. Tout en calmant son esprit, il faut, sans cligner des yeux, se projeter paisiblement au centre de la cible et réguler sa respiration.

2. *Nerai* pendant *uchiokoshi*

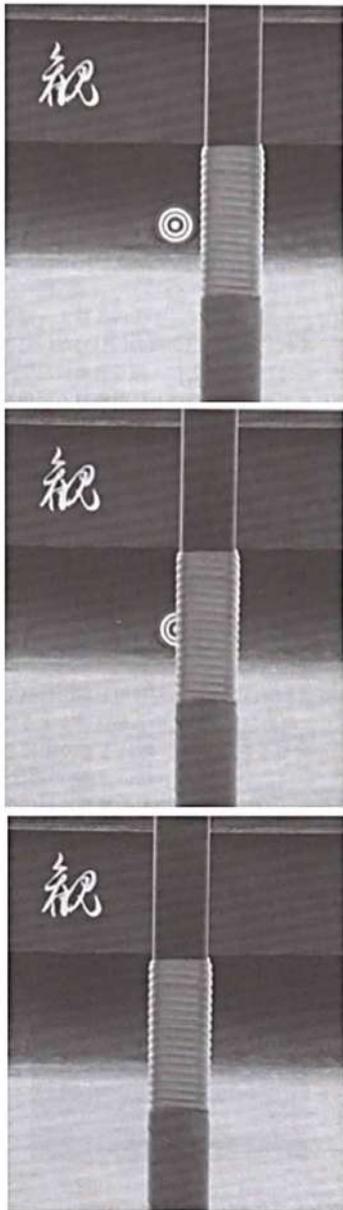


Il faut imaginer toucher le centre de la cible tout en gardant les yeux ouverts, comme dans le paragraphe 1. Et distinguer également le poing gauche et la partie gauche de l'arc en le visualisant par la partie gauche de chaque œil. Il ne faut en aucun cas rompre la ligne du regard jusqu'à *hanare*. À *kai*, l'extension de la flèche pointe vers le centre de la cible. C'est la bonne méthode pour réaliser *nerai*.



POINT IMPORTANT SUR LA VISÉE

Si on avance ou si l'on rentre le menton, si la tête penche vers la gauche ou si elle penche vers l'avant, la ligne du regard ne doit pas bouger. En d'autres termes, il est important de rester concentré sans regarder ni vers le bas ni vers le haut.



LA VISÉE 2

1. Visée de la pleine lune

On voit la cible à gauche du yazuridô.

2. Visée de la demi-lune

On ne voit que la moitié de la cible à gauche du yazuridô.

3. Visée de la nouvelle lune (éclipse)

C'est le cas où l'on ne voit pas la cible, où l'arc et la cible sont sur la même ligne de sorte que la cible est cachée par le yazuridô. En réalité, pour que l'on puisse la voir de ses deux yeux, la cible doit se situer sur la même ligne que le yazuridô.

NOTE 1 : (VISÉE)

Il y a des différences entre chaque personne, selon sa constitution et sa façon de faire *moni* ; de même, ce que l'on voit au moment où la flèche touche la joue peut aussi varier selon chacun. Il faut nécessairement se faire corriger par son *sensei* et, en suivant ses indications, nous pourrons trouver la visée qui nous correspond.

NOTE 2 : (CAUSE D'UN YADOKORO INSTABLE)

Les causes indiquées qui suivent sont des exemples. Il faut étudier les règles du *yadokoro* correspondant à soi-même, toujours se faire corriger par son *sensei* et suivre ses conseils.

LES CAUSES D'UN YADOKORO INSTABLE

1. Cas où la flèche est plantée à droite de la cible



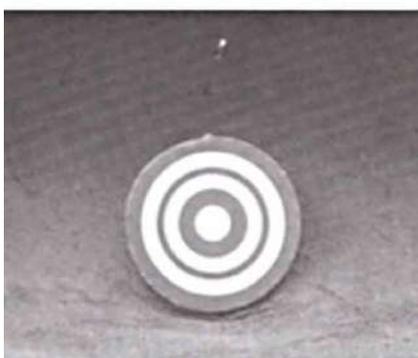
- On a visé à droite.
- Au moment de *hanare*, le *tsunomi* n'a pas assez travaillé.
- Au moment de *hanare*, la main gauche s'est refermée vers la droite.
- Au moment de *hanare*, la flèche a dévié du point de contact avec l'arc.
- La tête n'était pas assez tournée.
- On n'a pas assez poussé avec le bras gauche et on a tiré avec la main droite. (Trop de tension dans la main droite au *hanare*.)
- On n'a pas assez tourné l'avant-bras droit vers l'intérieur (*hineri*).

2. Cas où la flèche est plantée à gauche de la cible



- On a visé à gauche.
- Au moment de *hanare*, le bras droit revient.
- Au moment de *hanare*, la main gauche a dévié vers la gauche.
- Au moment de *hanare*, le poignet gauche s'est cassé vers l'extérieur.
- La flèche n'a pas assez touché la joue à *kai*.

3. Cas où la flèche est plantée en haut de la cible



- On a visé vers le haut.
- Au moment de *hanare*, la main gauche est montée vers le haut.
- Au moment de *yatsugae*, le *hazu* a été encoché trop bas.
- Au moment de *kai*, la flèche est sous *kuchiwari*.
- Au moment de *hanare*, le coude droit est descendu.
- Au moment de *hanare*, la flèche a dévié du point de contact avec l'arc.
- Au *dôzukuri*, le buste était incliné vers la droite (*nokudô*).

4. Cas où la flèche est plantée en bas de la cible



- On a visé vers le bas.
- Le bras droit s'est refermé juste avant *hanare* à cause d'une mauvaise posture à *kai*.
- Au moment de *hanare*, la main gauche est descendue.
- À *kai*, la flèche a été positionnée en haut de *kuchiwari*.
- Au *dôzukuri*, le buste était incliné vers la cible (*kakarudô*).
- Les épaules étaient crispées.
- Le *hazu* a été encoché trop haut.

ENTRETIEN DU MATÉRIEL

DEUX MATO ABÎMÉES EN «UNE» NEUVE

PAR CHARLES-LOUIS ORIOU KYÔSHI ROKUDAN

Quand on pratique *mato hari* (changement de papier), on tend *matogami* (papier) sur *matowaku* (cylindre en bois) en veillant à ce que ce dernier soit toujours dans le sens dextrogyre (la partie droite recouvre la partie gauche).

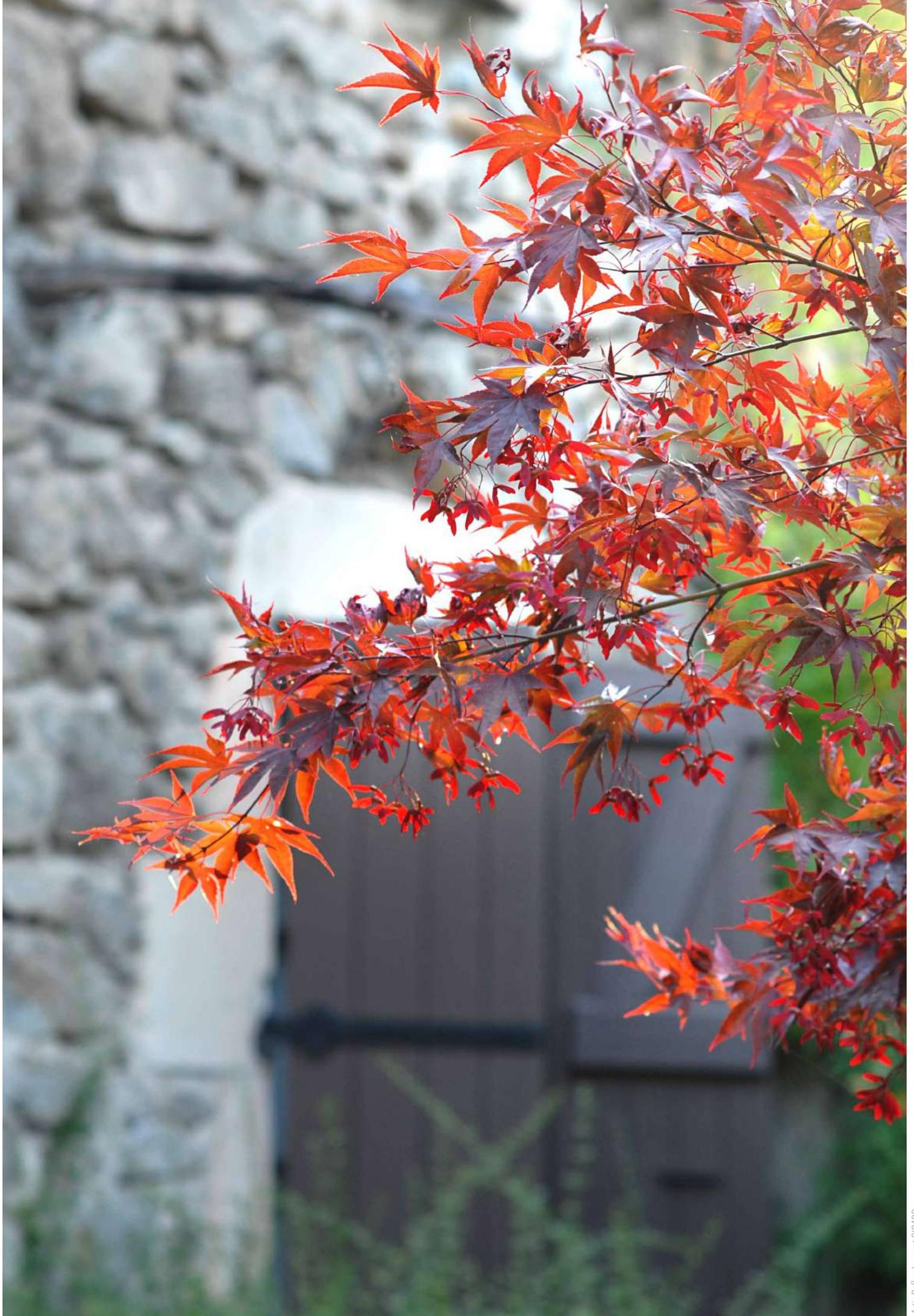
L'inconvénient est qu'après de nombreux tirs, *matowaku* est fortement abimé sur les bords et la pose des papiers est de moins en moins esthétique. Cela peut aussi poser des problèmes pendant un *taikai* pour valider une flèche (voir le « Guide pratique des tournois » du CNKyudo).

Comme il n'est pas possible de retourner *matowaku*, on est tenté de restaurer les bords ou de découper quelques centimètres ce qui fait que *matowaku* n'est plus de 11,5/12 cm de large.

Au *chûdôjô* de Tokyo, les responsables du matériel font une nouvelle *mato* avec deux *mato* abimées.

Les photos parlent d'elles mêmes. Ils re-tailent deux *mato*, les collent ensemble sur la tranche en conservant le sens dextrogyre et les maintiennent par six double-greffes en acier réparties à égale distance.





*Érable à l'entrée du Centre de La Falaise Verte.
L'érable est le symbole de la saison d'automne dite Aki (秋). C'est la période pour contempler les feuilles rouges, se promener en montagne ou profiter des sources chaudes (onsen 温泉).*

Sensations de Kyudo au ARA

RENCONTRES EN CTKARA - AUVERGNE RHÔNE-ALPES

JONATHAN MIGNOTTE

CLUB DE LA FALAISE VERTE

Kyûdô magazine : Bonjour Jonathan, peux-tu te présenter et nous dire quand tu as commencé le kyudo, et où pratiques-tu ?

Jonathan MIGNOTTE : Bonjour et merci de m'inviter à m'exprimer dans ce magazine. Je suis débutant, j'ai commencé il y a trois ans. Je partage cette passion du kyudo avec Nathalie, ma compagne. En fait, nous avons commencé presque en même temps. Je pratique au Centre de la Falaise Verte, où TAIKAN Jyoji est l'enseignant. Comme je travaille au Centre à mi-temps c'est très commode pour moi de tirer ici. Je pratique aussi très régulièrement à Communay et Villeurbanne. J'en profite pour les saluer au passage et les remercier pour leurs conseils et leur accueil toujours très chaleureux.

Jonathan à la Falaise Verte durant le « stage été » - juin 2020



© Laurent PICARD

Pourquoi le kyudo ?

Je cherchais une activité qui pouvait réunir art martial et bouddhisme. Comme je faisais déjà du tir à l'arc instinctif et de la méditation, le kyudo m'apparut comme une évidence. C'est à ma connaissance un des seuls arts martiaux qui soit collectif. On ne se bat pas contre les autres, on se bat avec les autres. Paradoxalement je ne suis pas sûr que cette notion de combat soit à garder en priorité. Ce que j'aime particulièrement dans le kyudo ce sont les *sharei* : on rentre ensemble, on tire ensemble, on ressort ensemble. Et c'est ça que je trouve très intéressant, plus que la performance individuelle. Quand le *sharei* commence à évoluer, que je peux ressentir une harmonie, ça crée vraiment des choses. Bien sûr le rapport au tir et à la cible est important, mais il y a vraiment une énergie de groupe. Quand elle est là et qu'elle est positive c'est une

Tir à la *makiwara* sous l'œil de TAIKAN Jyoji



© Laurent PIRARD

“ Harmoniser son souffle et ses pas avec les autres : on vibre mieux ensemble et on fait de plus belles flèches. ”

énergie qui porte et qui peut amener à se dépasser, à faire quelque chose de beau.

Comment pourrais-tu parler de cette énergie du *sharei*, que ressens-tu ?

À ce propos, il s'est passé l'an dernier au dernier stage d'initiation à la Falaise Verte quelque chose que j'aimerais raconter. C'est parti d'une blague, d'un défi.

Nous étions réunis au dojo pour la pratique du soir et j'ai demandé à faire un *sharei*. L'un des accompagnants du stage m'a répondu d'accord mais en éteignant les lumières de l'*azuchi*... J'ai tout de suite accroché à cette idée. J'étais entouré par des gradés et je me suis donc retrouvé *omae*, devant un public assis d'une dizaine de débutants et d'un *Kyôshi*. La blague a commencé à tourner au sérieux. Nous allons tenter un tir très difficile devant des débutants à qui l'on expliquait entre autres que viser la cible n'était pas l'essentiel au kyudo. J'ai pu sentir l'énergie du groupe monter au fur et à mesure que nous avançons sur *honza* puis sur *shai*. La lumière de l'*azuchi* éteinte, on n'y voyait presque rien.

À *monomi*, voilà à peu près le tableau... Dans la lumière, à un mètre de moi en bas à droite, les spectateurs : ils semblaient tous très intéressés de voir comment cette affaire-là allait tourner. À mes pieds, les graviers du *yamichi* s'estompaient peu à peu dans la pénombre. À ma gauche, la silhouette de l'arbre qui surplombe le jardin zen, et au loin, la forme de l'*azuchi* dans l'obscurité. Les personnes qui me regardaient, l'*azuchi* dans le noir, c'était impressionnant. Arrivé en *kai* j'étais vraiment tendu. J'ai lâché et j'ai entendu le son de la *mato*... Un joli pok dans la nuit. Quand ma flèche a touché, j'ai été surpris. Toucher la *mato* sans la

Sharei



© Laurent PIRARD



Jonathan maintient un kai énergique et tranquille - Falaise Verte - juin 2020

© Laurent PIRARD

voir, pour mon premier tir dans le noir... la vraie chance du débutant. Redescendu en *kiza* j'ai clairement senti l'attention et la concentration de mes partenaires monter encore d'un cran dans mon dos. Attentif, j'écoutais leurs tirs, et les *mato* ont commencé à sonner les unes après les autres dans la nuit d'été. C'était magique ! Nous avons touché quatre fois sur cinq lors de la première volée. ! À noter que sur ce *sharei*, *ochi*, notre 5^e dan qui avait eu cette bonne idée de tir sans lumière, a placé ses deux flèches dans la *mato*...

Ce que je retiens après coup de cette histoire, c'est plus la synergie du groupe que ma propre flèche. Aujourd'hui,

ça a renforcé mon plaisir des *sharei*. En harmonisant son souffle et ses pas avec les autres, on vibre mieux ensemble et on fait de plus belles flèches. Après cela je sais davantage que lorsque je travaille seul, je le fais pour offrir plus encore aux autres, pour ces moments de plaisir et de partage à plusieurs.

Fais-tu aussi des tournois ?

Dans le kyudo existent plusieurs portes d'entrée. Les stages et les tournois sont deux de ces portes. J'essaie d'en faire autant que possible, que ce soit l'un ou l'autre. Ce sont des opportunités de rencontres et de partage très importantes, on y croise des pratiquants que

l'on voit rarement autrement. Les tournois sont aussi une excellente occasion de se confronter à une dose de stress qui peut servir d'expérience, pour ensuite être plus à l'aise dans d'autres situations, comme les *shinsa* par exemple.

Quelle est la part du zen dans tout ça ?

Les stages, les tournois et le zen, ça fait partie du kyudo. Chacun est une approche qui n'empiète pas sur l'autre, ni sur le tout. Les tournois et le zen sont deux aspects du kyudo, ils existent. C'est une erreur je pense de vouloir ignorer l'un ou l'autre. Après c'est une histoire de choix de la part des pratiquants.

Pour ma part je suis attiré par les deux et je prends du plaisir et j'apprends à travers les deux. Je fais du kyudo pour le plaisir. Je ne cherche pas la compétition pour des résultats et je ne cherche pas le zen en faisant du kyudo. Quand je fais du kyudo je fais du kyudo... Ce n'est que mon avis mais je trouve quand même que le Zen est bien gros au milieu de la figure du kyudo. Il est difficile à rater (rires).

Ton plaisir t'amène je crois à t'impliquer dans ta Commission Territoriale n'est-ce pas ?

Oui je suis responsable de la partie archives de la région sur le « NAS », et du matériel. Dans le kyudo tout le monde est bénévole et si on veut que la machine tourne, il faut participer et donner un peu de soi-même. Nous avons essayé à la CTK ARA d'avoir un représentant de chaque club de la région, et je représente donc le dojo de la Falaise Verte. C'est un vrai plaisir, nous formons vraiment un bon groupe.

Il y beaucoup de pratiquants dans ton club ?

Pas beaucoup non. La distance pour aller pratiquer au dojo est différente dans notre région par rapport à d'autres : les gens habitent en général assez loin et la route, longue, difficile, peut parfois rebuter certains, notamment en hiver. On est une dizaine d'inscrits,

“ Les tournois et le zen sont deux aspects du kyudo, ils existent, et c'est une erreur je pense de vouloir ignorer l'un ou l'autre. ”

mais concrètement on est souvent moins de dix, en général de trois à six par séance. Cela donne une atmosphère particulière au lieu, un peu intime, qui est aussi très agréable pour explorer des sensations et recevoir un enseignement. TAIKAN Jyoji a je crois une façon assez traditionnelle de transmettre. Il nous corrige assez peu et nous encourage à observer et expérimenter beaucoup. Il nous invite aussi très régulièrement à aller aux différents stages. On essaie d'aller à ceux de la région aussi souvent que possible.

Je voudrais en profiter aussi pour parler dans cet entretien des stages de la Falaise Verte :

ils ont une saveur particulière et je ressens vraiment une différence avec les autres stages. Je m'explique : les stages nationaux se font sur un week-end, le samedi et le dimanche, alors que les stages que la Falaise Verte propose se font sur une semaine. La différence est véritablement importante. En une semaine l'immersion est totale. Le rythme du stage est moins condensé que sur deux jours et on peut vraiment chercher et expérimenter son kyudo tranquillement tout en observant les autres pratiquants.

Comment parles-tu du kyudo au néophytes ?

Je leur dis que le kyudo est sensationnel dans le sens où vraiment on peut avoir des sensations, ressentir des choses, que ce soit en faisant le tir ou en spectateur. J'invite les gens intéressés par le kyudo à venir en voir. C'est pour moi une conviction, on reçoit le kyudo d'abord en le regardant, en vrai, pas seulement sur internet. J'aimerais personnellement qu'il y ait davantage de démonstrations pour faire connaître notre art. Ce qui m'impressionne dans le kyudo c'est ce

Un espace baigné de lumière



© Laurent PIRARD

mélange de rigueur et de souplesse, cet équilibre, cette harmonie que je retrouve dans l'attitude et le tir des sensei : ni trop souple ni trop rigide. C'est ce que j'aime observer, ça me parle. C'est élégant et intéressant à tous points de vue. L'esthétique rejoint le *rei* dans ces notions. Ça me rappelle l'histoire dans le bouddhisme où l'attention de l'esprit est comparée à la tension d'une corde de cithare. Pour sonner juste, elle ne doit être ni trop tendue, ni trop lâche. Une corde en tension qui sonne juste quand on la lâche c'est aussi un des très beaux sons du kyudo. Tout cela donne un autre sens à la formule « tenue correcte exigée » si importante sur le *shajō* (rires). Pendant ma formation professionnelle j'ai côtoyé des compagnons du Tour de France. On retrouve ces principes de rigueur, de gestes répétés consciencieusement, de précision,

qui permettent de trouver le beau, sans se préoccuper du résultat, simplement en appliquant méthode, qualité et patience. Ce sont ces valeurs finalement universelles qui me permettent d'aborder chaque tir ou chaque jour de façon un peu plus confiante et impliquée. Le kyudo m'aide à m'appuyer sur cette expérience, cette nourriture, pour être plus serein.

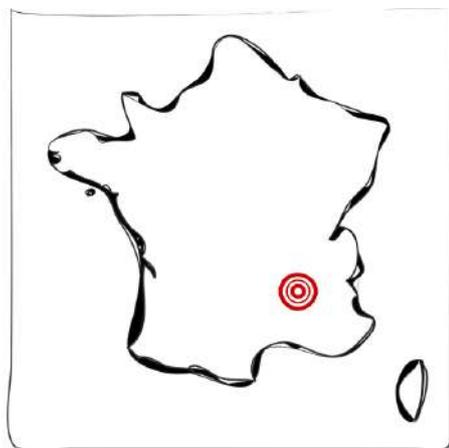
As-tu un autre souvenir que tu souhaites partager ou quelque chose que nous n'avons pas abordé ?

Oui, il y a ce souvenir qui m'est revenu, c'est amusant. En fait, je me suis rendu compte que je pense au kyudo sans le savoir depuis longtemps. Quand j'avais à peu près dix ans, en colonie de vacances, nous faisons du tir à l'arc occidental. L'animateur nous raconta que les Japonais arrivaient à atteindre la cible sans la viser, et il a joint le geste à la parole pour nous épater. Il s'est mis en position de tir, a ouvert son arc en pointant la cible, puis a détourné la tête avant de lâcher sa flèche. Nous, enfants, étions tous très impressionnés par sa prestation et je me suis longtemps demandé comment les Japonais atteignaient la cible sans la regarder. Surtout que ce jour-là nous avons quand même passé pas mal de temps à chercher dans les broussailles la flèche perdue de l'animateur (rires). Blague

à part je n'y ai pas pensé durant tout ce temps mais ce souvenir m'est revenu en préparant mon passage de 1^{er} dan.

Je tiens à dire encore combien la Falaise Verte est un lieu magnifique et formidable pour pratiquer le kyudo. TAIKAN Jyoji m'a toujours encouragé à visiter d'autres dojos. J'ai toujours apprécié ces univers différents d'un dojo à l'autre, tout en gardant un même kyudo fondamental. J'encourage vraiment les personnes qui le souhaitent à visiter d'autres dojos. Il y a une vraie richesse à découvrir d'autres enseignements, et tout simplement d'autres atmosphères, d'autres pratiquants.

À la Falaise Verte il y a vraiment une volonté de développer la pratique du kyudo et donc de favoriser non seulement l'accueil d'archers plus nombreux, mais aussi d'accroître l'offre de stages sous la direction des différents gradés de France. Vous êtes les bienvenus, on vous attend !



**DOJO DE L'ESPRIT DIRECT - FALAISE VERTE
TAIKAN JYOJI**



Sensations de Kyudo au ARA (suite)

ANOUK CHIRON
CLUBS ANNECY ET CRUSEILLES

Nous avons rencontré Anouk, jeune pratiquante de kyudo, et sa maman Charline qui l'accompagnait, à l'occasion d'un stage CTKARA en 2019. L'entretien qui suit a été réalisé avec elles récemment, dans une bonne humeur matinale pleine de sourires. En préambule aux paroles d'Anouk, Charline nous livre un témoignage sincère, regard que pose sur sa fille, une mère :

Anouk CHIRON jeune pratiquante CTKARA



« Anouk est vraiment mordue de kyudo, c'est fascinant de la voir se transformer dans son plaisir de pratiquer. Ce qui est très étonnant, c'est qu'Anouk est une vraie pile électrique, toujours en train de bouger, souvent impatiente, on ne la tient habituellement pas en place, et au kyudo c'est une tout autre personne, calme, tranquille, apaisée, et ça lui fait un bien fou. Patricia, son enseignante, et surtout moi, ne pensions pas au départ qu'elle accrocherait autant et aussi vite. C'est incroyable ! Quand je la vois se poser en concentrant son regard sur la cible, en décomposant en lenteur ses mouvements, je ne la reconnais pas. Quand j'en parle avec elle, je vois qu'elle a des difficultés à mettre des mots sur cette pratique mais qu'elle ressent beaucoup de choses. La valeur aussi de cet art martial, que je constate avec Anouk, c'est le respect pour la vitesse d'apprentissage de chacun. Il n'y a pas beaucoup de pratiques où l'enseignant

prend calmement le temps de suivre le rythme de l'élève, et lui laisse la tête tranquille dans sa progression sans exigence de résultat. Chacun ressent l'évolution de sa pratique et avance avec sa propre compréhension au fur et à mesure des déclis. En tant que mère, je vois les résultats sur Anouk, cette pratique amène vraiment à se connaître, à connaître son corps, à découvrir sa propre évolution, et à gérer très tôt un certain nombre de notions pour plus tard, dans sa vie d'adulte. Aujourd'hui tout le monde veut apprendre vite, consommer vite, et l'apprentissage que vit Anouk au kyudo lui est précieux pour appréhender un avenir plus serein. »

Kyûdô magazine : Bonjour Anouk, peux-tu te présenter et nous dire pourquoi tu aimes le Kyudo ?

Anouk CHIRON : Bonjour, je m'appelle Anouk, j'ai 14 ans, et je pratique le kyudo depuis trois ans à Cruseilles avec Patricia STALDER sensei. M'intéressant à la culture japonaise, le kyudo m'interpellait depuis un moment, et j'ai découvert le club à un forum des associations. Ce qui m'a plu tout de suite au kyudo, c'est de pouvoir être bien concentrée, et la sensation de tirer qui est très agréable. Le groupe aussi était vraiment très sympa dès le début, et je me suis très vite sentie à l'aise avec eux malgré la différence d'âge.

J'aime bien en général être avec des adultes, j'ai vraiment l'impression d'apprendre beaucoup à leur contact.

Comment se sont passés les premiers cours ?

J'ai attendu plus d'un trimestre avant de pouvoir tirer car il n'y avait pas d'arc à la bonne puissance dans le club. J'ai passé tout le début de ma pratique à observer et à pratiquer avec l'élastique. Ecouter et observer beaucoup ça m'a permis ensuite d'aborder les mouvements de façon plus facile il me semble que si j'avais pris l'arc dès le départ.

Et arrive un jour ton premier tir, tu t'en souviens ?

C'était très impressionnant ! J'avais onze ans, Patricia m'a trouvé un arc de sept kilos et j'ai pu commencer à tirer, et sans passer par la makiwara, directement à la mato. Par contre on l'avait rapprochée car je n'atteignais pas les vingt-huit mètres. Après avoir

Anouk pendant un sharei sur le shajô de la Falaise Verte en 2019 (pages 40 et 41)



© Laurent PIRARD



© Laurent PIRARD

“Les postures sont dures à tenir, mais ça ne me dérange pas plus que ça. Tout le chemin à faire pour de belles flèches, ça fait partie du travail du kyudo.”

regardé si longtemps les autres, j'avais envie de « ressembler » à un beau tir, donc j'étais un peu stressée. Et en fait, pour ma première flèche j'étais super contente, j'étais fière de moi, je me suis bien débrouillée. Ce que je trouve incroyable au kyudo, c'est que je ne suis jamais vraiment déçue de mes flèches. Même si elles partent n'importe où, je prends toujours plaisir à tirer. Et je ne sais pas pourquoi, peut-être l'impression de progresser, en tout cas j'ai l'envie de toujours faire mieux. Moi j'aime bien apprendre, et le fait au kyudo de pouvoir apprendre par soi-même et de voir tout de suite ses erreurs je trouve ça super bien.



© Laurent PIPARD

Et comment ressens-tu le kyudo aujourd'hui dans ton corps ?

Maintenant je pratique avec un *nami* de onze kilos, et à distance normale. Pendant le tir je me sens raide comme un bloc de béton ! (rires) Mais quand je tire je me sens bien, je me sens forte, présente. Les postures sont dures à tenir, mais ça ne me dérange pas plus que ça. Tout le chemin à faire pour de belles flèches, ça fait partie du travail du kyudo, et ce n'est pas désagréable. Les cours sont tôt le matin, et quand j'arrive je suis encore fatiguée, mais à la fin en sortant je suis toujours en pleine forme et de bonne humeur !

As-tu une expérience qui t'a marquée ?

La Falaise Verte ! C'est un lieu super ! C'était une expérience vraiment incroyable, le fait de rester comme ça avec des pratiquants de kyudo pendant plusieurs jours et de pratiquer tout le temps du kyudo, j'ai adoré. Et ce lieu est incroyable, le décor magnifique, féérique, les bâtiments pour pratiquer ressemblent

aux maisons traditionnelles japonaises. Et les gens qui viennent de partout avec des échanges super intéressants, j'aimerais vraiment y retourner ! Et les sensei m'impressionnent beaucoup, ils donnent envie de faire du kyudo. Ils ont une présence. Je trouve que beaucoup de personnes au kyudo ont une aura incroyable, ils sont posés.

Est-ce que tu parles du kyudo à tes amis ?

Oui bien sûr, je leur ai expliqué ce que c'était. Je leur dis qu'il faut venir voir, en vrai. Une fois, on a fait un tir avec le club en extérieur, une amie est venue et elle était très impressionnée. Quand on voit la lenteur et la concentration des personnes, on voit tout de suite si on accroche ou pas. Les mots parfois ne suffisent pas à expliquer. Certaines personnes qui pourraient faire du kyudo peuvent ne pas être intéressées par les paroles, alors qu'en re-



© Laurent PIPARD

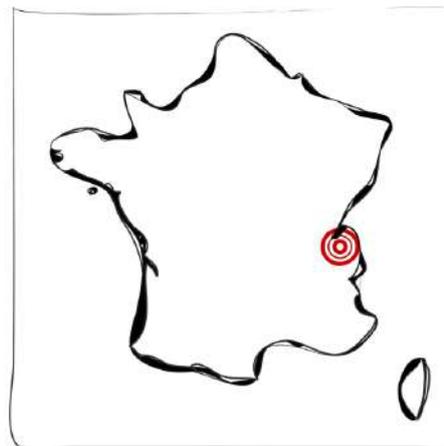
“Avec le kyudo, je me sens forte, fière et belle.”

gardant elles pourraient peut-être avoir envie. La concentration qui est demandée doit beaucoup effrayer les gens, et le kyudo ne bouge pas beaucoup. C'est difficile de présenter le kyudo car ce n'est pas vraiment un sport, parce que les sports bougent beaucoup plus. Le kyudo a plein d'avantages. Je trouve que dans la vie de tous les jours, par exemple, le kyudo aide

à se concentrer. Et puis le kyudo est agréable pour rencontrer de nouvelles personnes, tout le monde est vraiment gentil. Je parle à mes amis souvent des tournois ou des stages, des différentes occasions que j'ai de rencontrer des gens. Au kyudo même si ça ne se voit pas, même si on ne s'en rend pas compte, il y a tout le temps des échanges, tout le monde apprend des autres,

tout le monde partage, on donne autant que l'on apprend. Les rencontres et le groupe c'est important pour moi. Le tournoi des femmes par exemple, c'était super bien. On était entre nous, avec des kimonos différents pour essayer, on était *girl power* ! (rires). Les tenues au kyudo comptent aussi pour moi dans le plaisir de pratiquer. Avec le kyudo, je me sens forte, fière et belle.

Patricia STALDER sensei et son élève Anouk CHIRON - 2019



CLUBS ANNECY ET CRUSEILLES
PATRICIA STALDER



STAGES & TOURNOIS

COMPTES-RENDUS ET RÉSULTATS

STAGE ET TOURNOI ALK JANVIER 2020

18-19/01/2020



Groupe stage ALK janvier 2020

Organisé par ALK / Commission Territoriale de Kyudo Grand Sud.
Thème du stage :
La puissance du tir /
Lâcher par l'impulsion du cœur

Dirigé par Régine GRADUEL sensei *renshi* 6^e dan, assisté de :
Laurence ORIOU *kyōshi* 6^e dan,
Charles- Louis ORIOU *kyōshi* 6^e dan,
Tomoko SHIMOMURA *renshi* 5^e dan.
45 stagiaires venant de 8 dojos.

Samedi après-midi

Après l'accueil des stagiaires venus malgré les problèmes de transports actuels, le stage a débuté par le traditionnel salut, suivi d'un très beau *yawatachi* exécuté par :
Régine GRADUEL *ite*, Charles-Louis, ORIOU, *dai ichi kaizoe* et Tomoko SHIMOMURA *dai ni kaizoe*.

Ensuite, l'ensemble des stagiaires a tiré par *tachi* de cinq.

- Tomoko a indiqué l'obligation d'un bon *kihon tai* et d'un bon *taihai*, particulièrement à partir du 3^e dan. Elle a demandé aux archers qui tirent en *wafuku*, de faire un *hadanugi* ajusté qui ne baille pas sur le ventre.

- Charles-Louis rappelle qu'il faut tirer avec tout son corps pour avoir une belle ouverture.

- Régine demande d'apprendre à tirer avec des gens debout (*rissha*) et assis (*zasha*) afin d'améliorer les alignements et l'harmonie du groupe. Elle demande aux *omae*, même de niveau *mudan*, de mener le *sharei* avec détermination en offrant un rythme qui permette à chacun de s'accorder. A titre d'exemple, elle a demandé à cinq 4^e dan de réaliser un *sharei* commenté par ses corrections.

Ensuite, Régine nous a fait un exposé sur la Puissance du Tir, proposant de chercher au-delà de soi, l'énergie nécessaire à une belle réalisation.

Concernant la Beauté du Tir, elle nous invite à trouver au plus profond de soi, à être soi-même, tout simplement. Ainsi, chacun peut développer un « tir personnel et différent ».

Le kyudo ne faisant pas appel qu'à une énergie physique et psychique, mais aussi une énergie spirituelle et peut-être divine ou cosmique (...)

A 17h45, le stage est clôturé et de nombreux stagiaires se sont retrouvés au restaurant Royal Orchid pour le dîner.

Dimanche matin

La matinée est ouverte par un *mochi-mato* réalisé par des 4^e et 5^e dan, suivi de corrections de nos quatre sensei.

Ensuite, Régine a repris l'exposé de la veille, mettant l'accent sur la beauté du tir réalisé avec son cœur. Après ce très bel exposé, nous avons tiré librement en cherchant à travers notre posture (corde au centre de notre poi-

trine) à tirer plus avec le cœur qu'avec les mains (pour faire simple). Puis, il y a eu 1h30 de tirs corrigés par les sensei, jusqu'à 12h30, fin du stage. Salut de fin, bravo et merci Régine.



Sharei stage ALK janvier 2020

Dimanche après-midi

Tournoi homologué, classé en catégorie A, de 21 participants (10 femmes, 11 hommes) venant de 7 dojos ; 1 tir de 4 flèches en *zasha*, 2 tirs de 4 flèches en *rissha*.
4 personnes sont départagées pour la 3^e place
2 personnes sont départagées pour la 1^{ère} place : Céline MARTINET et Didier BLANCHARD

Résultat : 1^{ère} place : Didier BLANCHARD, 2^e place : Céline MARTINET, 3^e place : Charles-Louis ORIOU.

Merci à Alain SCHERER photographe, membre d'honneur de l'ALK, d'avoir couvert l'événement. Photos à retrouver sur son site :

<https://www.alainscherer.fr/index.html>

TOURNOI DE LA COUPE TERRITORIALE ARA

02/02/2020



Vainqueurs tournoi ARA février 2020

Le 02 février 2020 à Chambéry-Barberaz, avec 21 participants de 7 dojos, AKTBA, AKSEL, LMK, AKFV, AIK, KCHABLAIS et K3Y, cette coupe a été un franc succès. D'autant que même la SUISSE était de la partie avec Etienne MANUARD.

Beaucoup de *mato* transpercées, 8 flèches pour la première place et 6 flèches avec 5 ex aequo pour la troisième place.

Le dojo de kyudo Mitsui YAMA (K3Y) Chambéry-Barberaz a remporté la coupe individuelle avec Marc et la coupe par équipe avec la triplette Isabelle, Cécile et Valérie... et même les deuxièmes places, en individuel avec Maxime et par équipe avec Marion, Maxime et Marc. Le dojo AKTBA se classe troisième en individuel avec Alexandre et par équipe avec Mary, Frank et Alexandre.



Merci aux « sensei » pour leur engagement et merci à tous les participants. Merci à tous les participants.

Marc HOUOT

STAGE TENDÔ

08-09/02/2020



stage Tendô février 2020

Les 08 et 09 février derniers, le club Tendô de Toulon sous l'égide de la ville de Toulon et du CTK Grand-Sud organisait son deuxième stage fédéral de la saison. Un stage animé par Stéphane LOUISE sensei sous le thème « Les critères des examens de kyudo pour construire son chemin personnel de progression dans la voie ».

Environ une vingtaine de pratiquants, du Var (AGK, KNS, Tendô), des Bouches-du-Rhône (AK), du Rhône (LMK) - mais aussi de belles surprises par la présence de AKEP (Seine Saint Denis) et de AKI (Eure) - se sont retrouvés au gymnase de la Rosaie pour suivre l'enseignement de Stéphane LOUISE sensei.



Samedi après-midi

Le tir de cérémonie d'ouverture sera un *hitotsu mato sharei* réalisé par Stéphane LOUISE sensei, Tomoko SHIMOMURA sensei et Thierry CASTILLE.

Cette demi-journée de stage a surtout été axée sur les points importants à connaître lors des passages d'examens et sur le rythme important de la respiration qui est la clé pour que les *kyûdôjin* pratiquent ensemble. Stéphane LOUISE sensei explique qu'il faut

être à l'écoute de la respiration de *ômae* qui donne le rythme et que la respiration entraîne les mouvements pas le contraire. Des démonstrations, exercices et échanges ont lieu, Stéphane LOUISE sensei commente, oriente, corrige et anime avec l'aide de Tomoko SHIMOMURA sensei.

Dimanche

Un tir au rythme d'examen ouvre cette matinée. Il sera réalisé par nos deux sensei, Stéphane LOUISE et Tomoko SHIMOMURA, ainsi que par les *kyûdôjin* les plus expérimentés, Laurent BÉGAUD, 4^e dan et Thierry CASTILLE, 4^e dan. Stéphane LOUISE sensei insiste pour que l'ensemble des stagiaires suive ce tir en respirant avec les pratiquants.

Stéphane LOUISE sensei nous explique avec beaucoup de simplicité, les huit étapes du tir en s'appuyant sur le manuel de kyudo et rappelant l'importance des *sanjû* et *gojû jûmonji*. Il souligne également l'importance de *torikake* et de *tenouchi*, et l'obligation d'avoir un gant et une poignée d'arc adaptés à la morphologie de la main du pratiquant. Des démonstrations, exercices et échanges ont lieu. Suivront des tirs libres corrigés par Stéphane LOUISE sensei et de Tomoko SHIMOMURA sensei.

Un grand merci à toutes celles et à tous ceux qui se sont déplacés pour assister à ce magnifique stage et à nos deux sensei pour leurs enseignements, leur patience et leur bienveillance. Merci également à toutes celles et ceux qui ont permis d'assurer la sécurité de tous pendant la pratique.

François DELANDRE, pour Tendô

STAGE BESANÇON

08-09/02/2020



stage Besançon février 2020

Compte-rendu du stage homologué du 08-09 février 2020 à Besançon

Organisé par AKB Thème du stage : *Hanare*

Dirigé par CLAUDE LUZET sensei Kyōshi 6^e dan

Samedi après-midi

Après l'accueil des stagiaires, la présidente d'AKB a remercié C. LUZET sensei d'animer le premier stage à Besançon. Après le salut traditionnel, C. LUZET sensei a demandé aux trois plus gradés capables de tirer en *zasha* d'effectuer un *hitotsu mato sharei*. Ensuite, C. LUZET sensei a inspecté tous les arcs présents. Il a rappelé l'importance du soin dans la confection des nœuds et du *nagajikake*. Les stagiaires ont ensuite été regroupés pour effectuer des *sharei* au rythme *shinsa no maaï*.

Après un débriefing sur les différents *sharei*, C. LUZET sensei nous a montré en boucle une vidéo d'un tir effectué par NAKATSUKA sensei *hanshi* 8^e dan. Il nous a invités à réfléchir sur *hanare*, qu'il a décrit comme une explosion de puissance qui se produit mais qui n'est pas provoquée. Les stagiaires ont réalisé ensuite des tirs libres avec corrections individuelles. A 17h30, le stage est clôturé et de nombreux stagiaires se sont retrouvés au restaurant "Le Clémenceau" pour le dîner. Ce fut l'occasion d'une petite réunion de la CTKyudo Nord-et-Est.

Dimanche matin

La matinée a été ouverte par un *mochi mato sharei* réalisé par des 3^e et 4^e dan, suivi de corrections individuelles. C. LUZET sensei a insisté sur la pratique rigoureuse du *taihai*, se mouvoir en harmonie avec les autres, et la lecture régulière et méticuleuse du Manuel de Kyudo. Avec comme support le texte de NAKATSUKA sensei "A propos de *hanare*", C. LUZET sensei nous a fait travailler *hanare* avec un *gomu yumï*. Enracinement des pieds, rétroversion du bassin, travail des genoux, *ensō* et les 5 croix ont été vus et corrigés, pour beaucoup individuellement. Les pratiquants en kimono ont ensuite travaillé sur *hadanugi* tandis que les autres pratiquants ont tiré en tir libre à la *mato* ou à la *makiwara* avec corrections individuelles.

Dimanche après-midi

C. LUZET sensei a insisté sur le tir en *zasha*, pratique fondamentale du kyudo. Il a conseillé aux pratiquants, sauf avis médical contraire, de privilégier cette position au mépris de la douleur ou de la peur de manquer de grâce. L'ensemble des pratiquants a continué en tirs libres avec ou sans corrections. Les stagiaires ont ensuite réalisé des *sharei* au rythme *shinsa no maaï*. Certains *mudan* ont fait leur premier *sharei* et leur premier tir à la *mato*. C. LUZET sensei a félicité les *mudan*, *shodan* et *nidan* pour leur pratique et leurs progrès. Il a conseillé au *sandan* et *yondan* de faire preuve de plus de rigueur et travail personnel. C. LUZET sensei a clôturé le stage en nous conseillant de persévérer en lisant le manuel. Il



stage Besançon février 2020

nous a invités à réfléchir sur nos motivations et les raisons qui nous poussent à faire du kyudo.

Remerciements

Le club AKB remercie les clubs AFCK de Besançon-Belfort, BSB de Dijon, KCJ de Nancy et KS de Strasbourg d'être venus nombreux. L'installation de l'*azuchi* et du dojo a été possible grâce au matériel du club de Dijon, au prêt du gymnase par les services de l'agglomération de Besançon et l'aide des participants qui sont chaleureusement remerciés.

FAIRE
PARAÎTRE
VOS
COMPTES-RENDUS
STAGES ET TOURNOIS

—> courriel :

kyudomag@kyudo.fr



Eventail où la libellule apparaît comme un des symboles du budô et de l'éveil

Agenda

STAGES ET TOURNOIS EN PRÉVISION

nb : agenda prévisionnel ici en date du 15 août - ces événements sont sous réserves de modification et d'homologation

CN/CT Kyudo	Début/Fin	Nom de l'événement	Encadrant
CTKIDF	20/09/2020	Enteki de Tourman	C. LUZET (à confirmer)
CTKNE	03/10/2020 - 04/10/2020	stage Belfort	L. ORIOU
CTKNE	04/10/2020	tournoi Belfort	L. ORIOU
CTK IDF	04/10/2020	Coupe IDF	
CTKARA	10/10/2020 - 00/00/0000	stage d'automne	L. ORIOU
CTKGS	10/10/2020 - 11/10/2020	Stage d'automne	Ch.-L. ORIOU
CTKGS	11/10/2020	Tournoi d'automne	R. GRADUEL
CTKIDF	17/10/2020 - 18/10/2020	Stage de Montgeron	N. LADRON DE GUEVARA
CTKIDF	18/10/2020	Coupe de Montgeron	N. LADRON DE GUEVARA
CTKNE	24/10/2020 - 25/10/2020	stage Jarville	
CTKARA	31/10/2020 - 01/11/2020	Tournoi d'automne	D. BEAUJON
CNKyudo	14/11/2020 - 15/11/2020	COUPE DE FRANCE	
CNKyudo	21/11/2020 - 22/11/2020	Séminaire DTN National	L. ORIOU C. LUZET
CNKyudo	28/11/2020 - 29/11/2020	Rencontre du CD et des CTKyudo	
CTKGS	05/12/2020 - 06/12/2020	Stage de fin d'année	L. ORIOU
CNKyudo	12/12/2020 - 13/12/2020	Rencontre des champions Taikai	
CTKGS	23/01/2021 - 24/01/2021	Stage de Nouvel An	R. GRADUEL
CTKGS	24/01/2021	Tournoi de Nouvel An	R. GRADUEL
CTKIDF	27/02/2021 - 28/02/2021	Stage CTK IDF Orsay	
CTKGS	13/03/2021 - 14/03/2021	Stage Sakura	J.-F. DECATRA

14
15
NOVEMBRE

HYÈRES
2020

VILLE D'HYÈRES
LES PALMIERS

FF Judo

CN Kyudo

COUPE DE FRANCE
KYUDO 2020

KYUDO

COUPE DE FRANCE

WWW.KYUDO.FR



© Alain SCHERER

Examen 7^{ème} dan (nijj) - Kashihara - 12/11/2011

Le Comité Directeur du CNKyudo

Régine GRADUEL
Patricia STALDER
Marie-Jeanne BOYON
Catherine BOUCHER
Jean-Michel LAFITTE
Sylvain DOFFEMONT
Olivier JEANJEAN
Pascal COLMAIRE
David HADDAD
Laurent PIRARD
Eric MOULIN



Kyûdô magazine

N4 Septembre 2020

**Une publication
semestrielle
du CNKyudo**

Comité National de Kyudo
814 rue des Quatre Seigneurs
34090 Montpellier
contact@kyudo.fr — www.kyudo.fr

Rédacteur en chef
Laurent PIRARD

Collaborateurs N4
Tryggvi SIGURDSSON
Laurence ORIOU
Claude LUZET
Charles-Louis ORIOU
TAIKAN Jyoji
Jonathan MIGNOTTE
Anouk CHIRON
Patricia STALDER
Jean-François BREUILLER
Thierry CASTILLE

Illustrations
© Florent KHOUDAIR

Crédits photos
Remerciements aux contributeurs
des articles et brèves ainsi que
© Alain SCHERER
www.alainscherer.fr
© Laurent PIRARD
oOO Artis Reflex
www.artisreflex.fr

photo de couverture : L'instant sur *shai*
de « *tsuru o kaesu* » (tourner la corde)
© Laurent PIRARD oOO Artis Reflex

Conception Réalisation © CNKyudo

弓道