

Le kyudo par l'écrit est un exercice difficile. Nos grands *sensei* japonais nous ont donné de beaux comptes rendus de leur expérience heureusement traduits par notre groupe de traduction. Nous sommes prêts de retrouver notre pratique ensemble mais en attendant, grâce à la proposition de notre présidente Régine Graduel faite au *Kyôshi* de vous proposer de quoi nourrir votre travail, je me permets de prendre un peu de votre attention.

Nous avons été plusieurs à souffrir de douleurs à l'épaule dernièrement. Cet écrit est avant tout préparé afin que l'on évite les blessures aux épaules. C'est assez dense, tous ces éléments se répondent. Cela nécessitera certainement relecture... Prenez votre temps s'il vous plaît, vous y trouverez tout de même quelques exercices.

Bon courage.

## De la posture

La posture est une organisation motrice qui permet la station érigée (debout). La posture doit être maintenue continuellement. Pour cela elle est régulée grâce à plusieurs types d'informations :

- Des informations visuelles
- Des informations tactiles (plante des pieds...)
- Des informations proprioceptives musculaires
- Des informations proprioceptives articulaires
- Des informations proprioceptives vestibulaires (oreille interne...)

Le développement de notre posture depuis notre plus jeune âge s'est fait selon une progression allant de la tête, par la reconstruction du tonus musculaire du port de tête puis du dos, vers les membres inférieurs (céphalo-caudale).

La posture actuelle résulte de l'évolution de l'espèce humaine pour construire la bipédie.

Les membres postérieurs deviennent spécialisés dans le maintien de la posture érigée. La station debout est obtenue d'abord par une activité musculaire qui s'oppose à la gravité.

Ainsi la bipédie a libéré les membres supérieurs de la locomotion vers la manipulation d'objets, d'outils. Alors notre nature nous invite à la coordination, nous savons toujours admirablement grimper. Cette aptitude nous est indispensable pour ouvrir l'arc.

Le volume du cerveau a augmenté. Afin de protéger celui-ci, la régulation de la posture par des ajustements du tonus musculaire fonctionne selon le modèle du pendule inversé :

Imaginez un cône inversé dont la pointe est l'aplomb du centre de gravité sur le sol. La ceinture des hanches et des épaules est comprise dans ce cône dont le balancement possible de compensation aide les capteurs sensoriels de la tête, yeux et oreilles internes à rester stables.

La finesse de perception de notre rapport à la terre dépend d'une justesse de la posture.

Dans des phases statiques ou dynamiques la stabilité du corps passera par la stabilité des émotions.<sup>1</sup>

*« La stabilité du coeur et de l'esprit, c'est la stabilité des émotions. Les émotions accompagnant toutes les actions humaines, elles indiquent la manière et la puissance de ces actions. Quand on décide d'une action, et qu'une émotion de stress interfère avec elle, c'est cette action même qui conduit vers la stabilité qui élimine ce stress. Donc chaque action s'accompagne d'un changement interne ou externe qui constitue la préparation à l'action. Tout le monde a fait l'expérience de la modification inévitable du tonus ou de l'effet d'un effort musculaire, de sensations inconfortables, comme par exemple des tremblements, la modification de la voix ou de l'expression du visage, ou un besoin pressant d'uriner.*

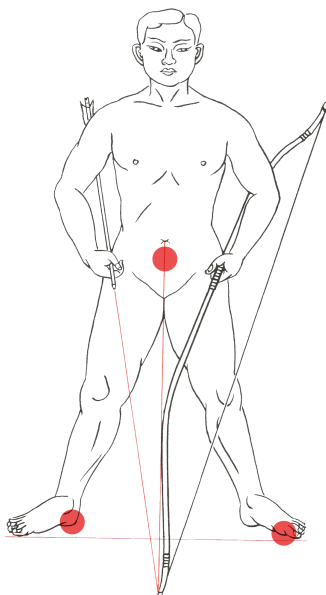
La stabilité de l'esprit c'est la stabilité des émotions, ce qui signifie qu'il s'agit d'en modérer les extrêmes. »<sup>2</sup>

Ce n'est qu'à partir du moment où mes épaules ont été en place que j'ai enfin ressenti mon *koshi* dans une meilleure perspective. La notion de « tirer avec tout le corps » a commencé à prendre du sens. Avant ce n'était qu'un flou d'expériences différentes à chaque flèche. Rien n'aurait servi de forcer sur le *hara* espérant figer une attitude car au final se sont les muscles des épaules qui en pâtissent. De même la zone du *koshi*, des lombaires.<sup>3</sup>

La structure osseuse respectée, les muscles antagonistes tout à fait dosés utilisés de façon harmonieuse, les épaules sont maintenues dans leur position la plus naturelle et efficace. Entre les pieds s'est installé un point de référence et la justesse laisse le champs libre aux sensations.

## EXERCICE N°1

Comment placer et ressentir ce point d'équilibre.



(*Ashibumi*)

Un *ashibumi* à 60° de la longueur de son *yazuka* afin d'éviter les déséquilibres.

Bien que vos pieds soient posés sur toute leur surface essayez de vous concentrer afin de ressentir le talon du pied droit et la base des orteils du pied gauche. Pourquoi cette dissymétrie. Attendez un peu avant de vous poser cette question, d'ailleurs n'y voyez-vous pas une analogie avec l'emploi de nos bras ?

Essayez avec un *gomuyumi* ou bien face à la *makiwara*.

Nous y reviendrons.

(*Dozokuri*)

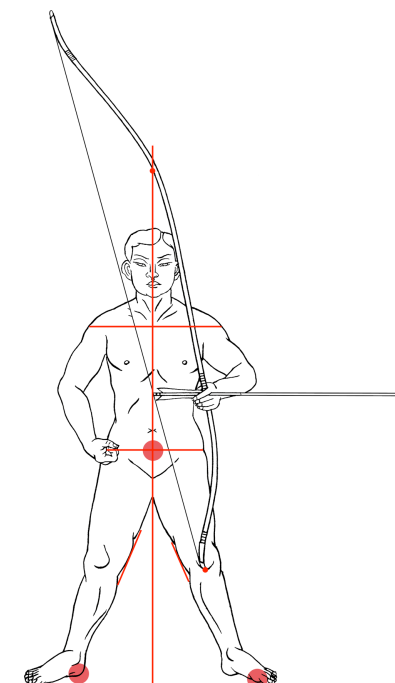
Si votre bassin bouge, en réponse la colonne vertébrale et l'axe des épaules compensent en souplesse. Mais durant la pratique du kyudo, pendant l'effort de *hikiwake* cela sera cher payé.

Si votre bassin n'est pas en place quid des épaules ? Si les épaules ne sont pas en place vos hanches perdront leur stabilité et votre corps sera irrémédiablement vrillé.

Afin de garder le contact avec vos hanches et surtout la hanche droite gardez dans un coin de votre esprit où en est votre talon droit. Cela aidera au *nobiai* dans les phases dynamiques parce que vous avez créé la base d'un bon *tsumeai*.

Côté gauche la conscience de la partie vers les orteils aidera au *tsumeai* car basé sur le *nobiai*.

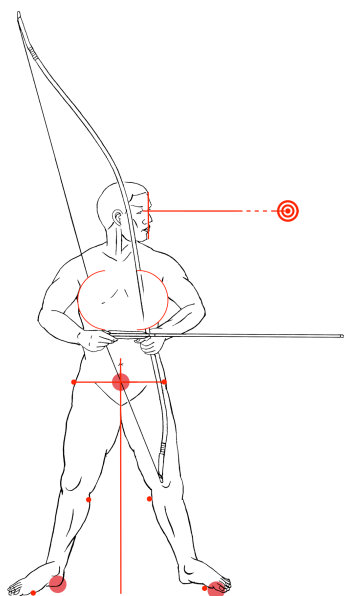
Pour les moins téméraires comprenez une conséquence directe avant tout. Si vous aviez du mal à placer votre centre de gravité, en jouant sur talon/pointe, vous ne serez ni trop en avant (pointes) ni trop sur les talons et votre aplomb viendra tout seul.



Si vous voulez aller plus loin, vous apprendrez rapidement à garder cette conscience jusqu'au *hanare*, voire même après :

Par exemple si vous pivotez pour reculer sur *honza* (*mochimato*, *hitotsumato* ou *rissha*...) Talon droit, pointe gauche, oui mais ! Le pied peut rester à plat sur toute sa surface. Il y a une excellence en tout...

De même si vous voulez améliorer le pivotement du corps pour votre salut en fin de *sharei* avant de sortir du dojo. Voyez que c'est un exercice complet.



(*Yugamae*)

J'aime l'image que propose un beau *yumifutokoro* (MDK p129) dont les kanji 弓懷 représentent l'arc (maintenant intégré à soi), l'oeil enfoncé disparaissant dans le col du kimono, image de ce qui est caché, enfoui en soi + le coeur. <sup>4</sup>

Une bonne qualité du regard permet aussi de limiter les mouvements de l'âme.

MDK p58 :

Par conséquent, l'élément le plus important pour placer son regard (*metsuke*) est de se tourner vers son propre coeur et de s'y installer. La qualité du regard a une grande influence sur la respiration et la posture.

La difficulté du kyudo est liée à notre posture érigée et que s'ajoute la puissance de l'arc. Même si elle est à priori adaptée à nos possibilités (*yumi no teikōryoku*) elle pourrait s'avérer traumatisante si nos épaules sont sollicitées par de mauvais efforts répétés. La priorité sera donc donnée au respect d'une construction osseuse naturelle.

« Le *Taihaï* qui se conforme au *Reï*, est une action qui exprime la sincérité du coeur, sans aucun effort inutile ni la moindre fioriture, et où chaque geste reflète la beauté. L'entraînement basé sur un tel *Taihaï* assoit sur des fondations correctes l'étude du *Shahō-Shagi*... Modestie, réserve, et étiquette sont des aspects du *Reï*, mais le point essentiel est de ne pas aller contre la nature. Vouloir se parer, ou agir de manière artificielle c'est aller à l'encontre du *Reï* ; de même contredire la dynamique d'ensemble de l'activité musculaire qui est la constitution naturelle de l'homme est contraire du *Reï*. » <sup>2</sup>

Pendant *hikiwake* la notion de juste répartition est alors primordiale.

Quand le chemin de la corde ou de la flèche est mal senti, des compensations musculaires surviennent qui voudraient maintenir la posture dans un espoir d'atteindre l'équilibre.

Pourtant il est déjà trop tard. Une simple variation du schéma postural naturel détruit la sensation d'aisance corps / esprit. Convient-il de combattre dans des efforts traumatisants ?

Il faut pourtant aller de plus en plus loin.

En tout cas nous expérimentons la difficulté de ce qui est résumé dans le MdK p30 et 31 par les points importants du *kihontai*.

Gardons à l'esprit qu'« il vaut mieux que les mouvements soient faits approximativement plutôt que trop contrôlés, il faut pourtant essayer de respecter les points essentiels. »

Nous entrons au coeur d'un travail coordonné où les efforts produits en *yokosen* (axe horizontal) ne doivent pas interférer négativement avec la programmation naturelle de *tatesen* (axe vertical).

« Ce qu'on appelle le *Kihontaï* dans le *Kyôhon* aujourd'hui, ce sont les postures et les mouvements corrects, auxquels on s'exerce pour qu'ils s'assimilent comme une seconde nature dans l'activité quotidienne. Mais en ce qui concerne la technique du tir le plus important ce sont les règles du *Jûmonji* et de *Dôzukuri*. Il faut s'appuyer sur un entraînement de tous les jours dans la vie quotidienne, mais des méthodes d'instructions sont nécessaires pour éviter d'adopter des mauvaises habitudes et des idées erronées, qui entacheraient la pratique. C'est dans ce sens que le *Kihontaï* nous guide. On peut aussi qualifier ses explications d'une simple logique de comportement juste. En somme toutes les bases sont liées aux règles du *Jûmonji* et du *Dôzukuri*, et à la mise en place du *Tsuméai*.

Pour ouvrir l'arc (*Hikiwake*) il est très important d'utiliser correctement les muscles extenseurs mais aussi les muscles fléchisseurs. Pour ce bon usage, l'arc étant en permanence relié au corps comme s'il en faisait partie, il s'agit de dérouler correctement les phases de *Yugamae*, *Uchiokoshi*, *Hikiwake*, tout en équilibrant les forces en *Daisan* ; c'est de cet usage correct de l'arc qu'il s'agit dans le premier *Kihon*. Il est important de considérer le second point, les formes de base du corps (*Kihon-Taïkeï*), comme un principe de base primordial. L'importance des postures et des mouvements fondamentaux provient de la nécessité de toujours correctement réaliser les formes de base. Car il est en particulier facile de les altérer dès qu'on prend en main les instruments de *Kyudo* en vue de les utiliser. Dans la règle de *Tatéyoko-Jûmonji*, le plus important est de déployer l'énergie comme un tout, et de toujours faire travailler en harmonie les muscles extenseurs et fléchisseurs. Quand on parle de tirer et de pousser, pour pousser on utilise les muscles extenseurs en s'appuyant sur les fléchisseurs. De même pour tirer on utilise les fléchisseurs en s'appuyant sur les extenseurs. Ainsi par l'application correcte des règles du *Tatéyoko-Jûmonji* sont mises en oeuvre avec justesse l'activité musculaire et l'utilisation de l'arc (dans un sens d'efficacité). »<sup>2</sup>

J'entends encore certains commentaires reçus par les *sensei* au Japon ou lors de stages :

**“ Tu fais trop de choses inutiles! ”**

**“ Vous avez oublié *Sanjû jûmonji* ”** — *Akiyama sensei* (après avoir échoué à l'examen de *Kyôshi* alors qu'il serait bien de présenter ce critère dès le 3<sup>ème</sup> dan)

**“ A *Medori (Sanbun no ni)* ce qui a été construit dans la posture risque de se détruire. ”** — *Ogasawara Kiyomoto*.

Avant *medori*, *tatesen* ! Puis Continuer *hikiwake* en *yokosen* ! (toujours sur la base de *tatesen*)

Comment tout cela s'harmonise ?

## EXERCICE N°2

Avec le *gomuyumi*, mettez une flèche dans le creux du coude et la maintenir sans l'écraser. Laissez votre main à partir du poignet être étiré par l'élastique.

Je vous propose de refaire cet exercice en y associant l'EXERCICE N°1.

Avez-vous tous entendu parler des notions de *hineri (mete)* et *shibori (yunde)*.

Epaules, bras et avant-bras de *yunde* et *mete* travaillent-ils de la même façon ?

Quelle est votre approche ?

À *yugamae* vous pourrez préparer ce travail comme ceci : si vous demandez un peu de présence à votre biceps gauche comme base votre coude deviendra vivant et votre main se placera plus naturellement sur le *nigiri* de l'arc.

A droite si vous prenez comme base le triceps votre gant s'unira avec la corde par le *hinerigawa* et le bas du *tsurumakura*. Une présence s'exercera à l'extérieur du poignet sous le *himo* du gant.

Si vous explorez alors *tatesen*, *habiki* que l'on pourrait expliquer comme une expansion de *yugamae*, une mise en ressort des parties situées après les coudes provient de l'étirement global du corps. C'est une conséquence et non une intention.

Projetons nous en *daisan* : « tout en équilibrant les forces en *daisan* » disait plus haut Ogasawara Nobu *sensei*.

MDK p65 : Partant de *shomen uchiokoshi*, ouvrir l'arc jusqu'à l'étape intermédiaire (*daisan*), où l'équilibre est pris à partir des forces reçues...

De *uchiokoshi* à *daisan* le biceps se voit complété par l'étirement du triceps. Le triceps droit commence à être secondé par le biceps. C'est cette harmonie qui permettra aux épaules de continuer leur rôle dans la dernière partie de *hikiwake*.

L'EXERCICE N°2 prend tout son sens et votre coude droit aura moins tendance à tomber.

Commencez vous à appréhender l'harmonisation de l'appui légèrement différencié des pieds et du travail dissymétrique des bras ?

## EXERCICE N°3

L'importance d'épaules bien détendues.

Placez vous en *yugamae* sans arc et sautillez sur place, bougez vos épaules dans tous les sens sans faire bouger vos mains. Pour ce faire voyez vos coudes rester «vivants».

Okazaki *sensei* nous a expliqué qu'il avait fait l'expérience de tirer dans son jardin un jour où s'est déclenché un tremblement de terre. Tout son corps bougeait comme une tour sur stabilisateurs mais il pouvait continuer à ouvrir son arc.

Allons plus loin :

## EXERCICE N°4

Pour les bras il est possible de les tourner vers l'extérieur ou l'intérieur du corps. Alors si l'on observe les mains elles regardent le ciel ou le sol.

Mais l'on peut aussi contrarier les mouvements.

Ainsi alors que les bras se tournent vers l'extérieur entraînant les mains vers le ciel l'avant bras peut redresser celles-ci (pronation) et positionner paume vers le bas.

A l'inverse si les bras se tournent vers l'intérieur du corps, les avant-bras peuvent travailler en supination et redresser les mains vers le ciel. C'est difficile, à moins de plier les coudes. Disons que l'avant bras ramène la main en position neutre.

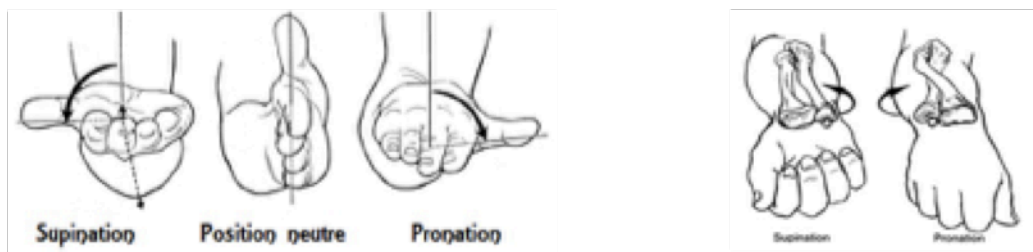
Sauriez vous replacer ces mouvements dans votre travail de kyudo ?

Avez-vous déjà pensé à appliquer cette logique à votre *yugamae* ?

Essayez de suivre votre logique vers *hikiwake* et jusqu'à *kai*.

Que faites-vous de votre côté ?

Pronation et supination sont des mots utilisés uniquement pour la rotation de l'avant-bras :



Dans la pronation, l'ulna (cubitus) est tourné et il semble croiser le radius. En supination, le radius et le cubitus sont parallèles.

SUITE DE L'EXERCICE :

Sans chercher à faire les mouvements du kyudo, faisons tourner nos deux bras d'abord dans un sens. Observons les conséquences sur nos épaules.

Le fait de tourner les bras vers l'extérieur ne fait-il pas rouler les épaules légèrement sur l'arrière ou tourner les bras vers l'intérieur n'entraîne-t-il pas aussi les épaules sur l'avant ?

Faites le constat que si l'on ne tourne que les avant-bras, les épaules ne bougent pas.

On peut aussi intentionnellement forcer les épaules à se bouger différemment de leur position naturelle. Elles montent !

Mais qu'advient-il si vous faites cet exercice en faisant vivre votre *tatesen*... Faites un choix de l'une ou l'autre rotation des bras.

En étirant tout le corps. Observer l'incidence sur les épaules.

Il semble que l'étirement global et naturel du corps compense les options prises dans un premier temps. Vérifiez l'autre position.

On peut dire que sur la base choisie de la rotation des bras, les épaules baissent et veulent retrouver leur position naturelle.

Qu'en déduisez-vous ?

Nos muscles fléchisseurs et extenseurs posturaux se révèlent encore une fois intimement mêlés, leur équilibre faisant penser aux notions de Yin et de Yang (*In Yō* en japonais)



Complétons par une description de l'anatomie de l'omoplate.

<https://www.youtube.com/watch?v=mD1ci3YtLDg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=bDqC721MgFk>

Ce n'est pas un os encastré dans une autre articulation, mais une articulation qui est libre. Par contre le bras vient s'y appuyer en formant ce que l'on appelle l'épaule. C'est un os flottant, et un grand nombre de muscles y sont rattachés jouant un rôle très important pour sa stabilité. Certains d'entre eux vont jusqu'au cou et d'autres descendent jusqu'au bas du dos. Nous sommes au carrefour des axes *tatesen* et *yokosen*.

Question posée lors d'un séminaire international à Iijima sensei :

“ Sensei... Mon enseignant m'a dit que mes deux omoplates devenaient saillantes à *kai*, que pouvez vous me dire à ce sujet... ”

Iijima sensei : “ Les deux ?... En général cela concerne l'épaule droite... ”

Puis :

“ Surveillez la pointe basse des l'omoplates, elle doivent être plaquées sur la cage thoracique . À Daisan le bras droit doit s'aligner le plus vite possible avec le plat de l'omoplate ”.

Voici encore l'occasion de continuer sans rien oublier des précédents exercices.

## EXERCICE N° 5

A l'aide du *gomuyumi* ouvrez l'arc en veillant à ce que vos omoplates soient bien contre votre cage thoracique.

Mais attention. Il ne faut pas rouler les épaules en arrière en resserrant les omoplates. Il ne faut pas détruire ce qui avait été construit auparavant. Vous aurez besoin de synchroniser votre *hikiwake* avec *tatesen*.

Nakatsuka sensei : (traduction CNKyudo)

“ *Voici comment je m'entraîne.* ”

*1. Au moment de yugamae, après avoir vérifié tenouchi, j'enroule d'abord légèrement les deux épaules vers l'intérieur. Le poignet et le coude s'étirent un peu en faisant habiki et je conserve ensô comme si j'embrassais doucement quelque chose, en même temps que je prends conscience de tatesen et que je tends l'arrière des genoux. (Forme de base de yugamae dans laquelle on forme ensô avec les bras qui portent l'arc.) Ici, les épaules restent comme un ressort qui s'ouvrira horizontalement.*

Vous retrouvez ici ce qui a été évoqué plus haut sur la rotation des épaules. Si Nakatsuka sensei enroule ses épaules vers l'avant ... En même temps il prend conscience de *tatesen* . La place et la décontraction des épaules avant tout !

*2. J'exécute uchiokoshi à 45 degrés tout en conservant l'arrondi des épaules (ensô) de yugamae. Je fais se déplacer la flèche horizontalement sans perdre l'enroulement des épaules et j'enchaîne daisan sans aller trop loin pour éviter de perdre de l'énergie.*

*3. Lors de hikiwake après daisan, on pousse et on tire horizontalement en gardant ensô au niveau des épaules. Tout d'abord, la poitrine s'ouvre du fait de la poussée de la colonne vertébrale et des flancs vers le centre de l'arc, ce qui a pour conséquence d'ouvrir de 10 cm environ. Tout en maintenant le ressort des*

*épaules et sans les étirer (les épaules conservent autant que possible ensô de yugamae), au niveau de yunde, le poing mène et, au niveau de mete, le coude mène. Le gant passe devant le front avec l'intention de dépasser la tête, et j'espace horizontalement les épaules tout en tournant amplement le coude comme si je devais porter le gant sur l'épaule. Je m'efforce d'établir kai solidement et, finalement, j'arrive à kai tranquillement avec les trois points de contact : le regard à la cible, le contact de la joue et la corde à la poitrine. »*

Il faut absolument comprendre ce que signifie pour un Japonais l'ouverture de la poitrine.

La cage thoracique a un peu de souplesse et réagit à de nombreux muscles. L'ouverture ne se fait pas en bombant le torse grâce aux pectoraux. L'ouverture décrite semble se faire sur les cotés. On dit que l'arrière du corps voudrait rejoindre l'avant. L'étirement des muscles des côtes donne l'impression que la cage thoracique s'efface latéralement. Le dos aussi travaille en étirement. Cela participe au *tatesen*. Vous obtenez le résultat quand les muscles de votre cou se détendent, donc les épaules deviennent libres. (Autres explications en dernière page)

*« Quand ils s'arc-boutent dans l'effort en retenant leur respiration, les hommes concentrent leur force soit dans le Hara, soit dans la poitrine. Ceci survient comme un phénomène passager inconscient. Ce n'est que par la pratique qu'on ne peut construire ce qu'on appelle le Dô (torse) ou le Koshi. »<sup>2</sup>*

Nous devons approfondir sur le *shajô*...

Je reste à votre disposition si vous avez des commentaires ou des questions.

Frederic DEMANGEON

[fredericdi@sfr.fr](mailto:fredericdi@sfr.fr)

06.12.21.04.06

---

Réf. :

1. Mouvements et cerveau : neurophysiologie des activités physiques et sportives  
Ed De Boeck. 2002

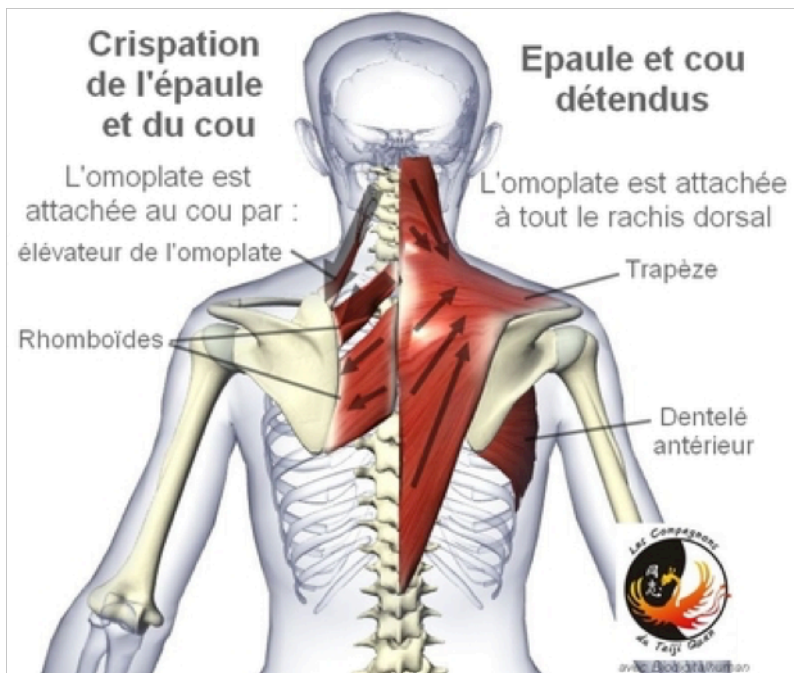
2. Commentaires sur le *Kyûdô Kyôhon* par Ogasawara Nobu (Extraits) Revue ANKF d'août 2007 (p16)  
Traduction Claude Luzet *sensei*

3. <https://www.youtube.com/watch?v=cxeYUGyjz4A&t=313s>

4. (Memento des kanji de J.C. Martin)



# Comment détendre les épaules?



Il y a deux façons de stabiliser l'omoplate afin de l'utiliser comme base pour bouger le bras. Souvent, on utilise deux petits muscles, comme l'élevateur de l'omoplate et les rhomboïdes (voir le dessin de gauche). Le problème est que les zones d'insertion de ces muscles sont petites. Les forces qui s'exercent sur les cervicales de la base du cou et du thorax sont très grandes. Utiliser son épaule de cette façon entraîne une crispation de l'épaule, qui monte vers le cou, et parfois des douleurs dans le cou. Quand on a pris cette habitude de crisper l'épaule pour bouger le bras, on en vient à penser qu'il est impossible de faire autrement. **Essayer volontairement de baisser les épaules, ne fait que crisper des muscles supplémentaires!**

Pourtant, on peut répartir les forces sur toutes les vertèbres du thorax et du cou, en utilisant tout le trapèze, et on peut bouger les bras à l'aide du muscle dentelé. On obtient ainsi un cou dégaîgé, **étendu et libre**.

	Pied à voûte plantaire haute	Pied à voûte plantaire médium	Pied à voûte plantaire basse
FORME			
MOUVEMENT	 Mouvement vers l'extérieur : SUPINATION	 Mouvement classique	 Mouvement vers l'intérieur : PRONATION
PRESSION	 Points de pression localisés	 Points de pression homogènes	 Point de pression total