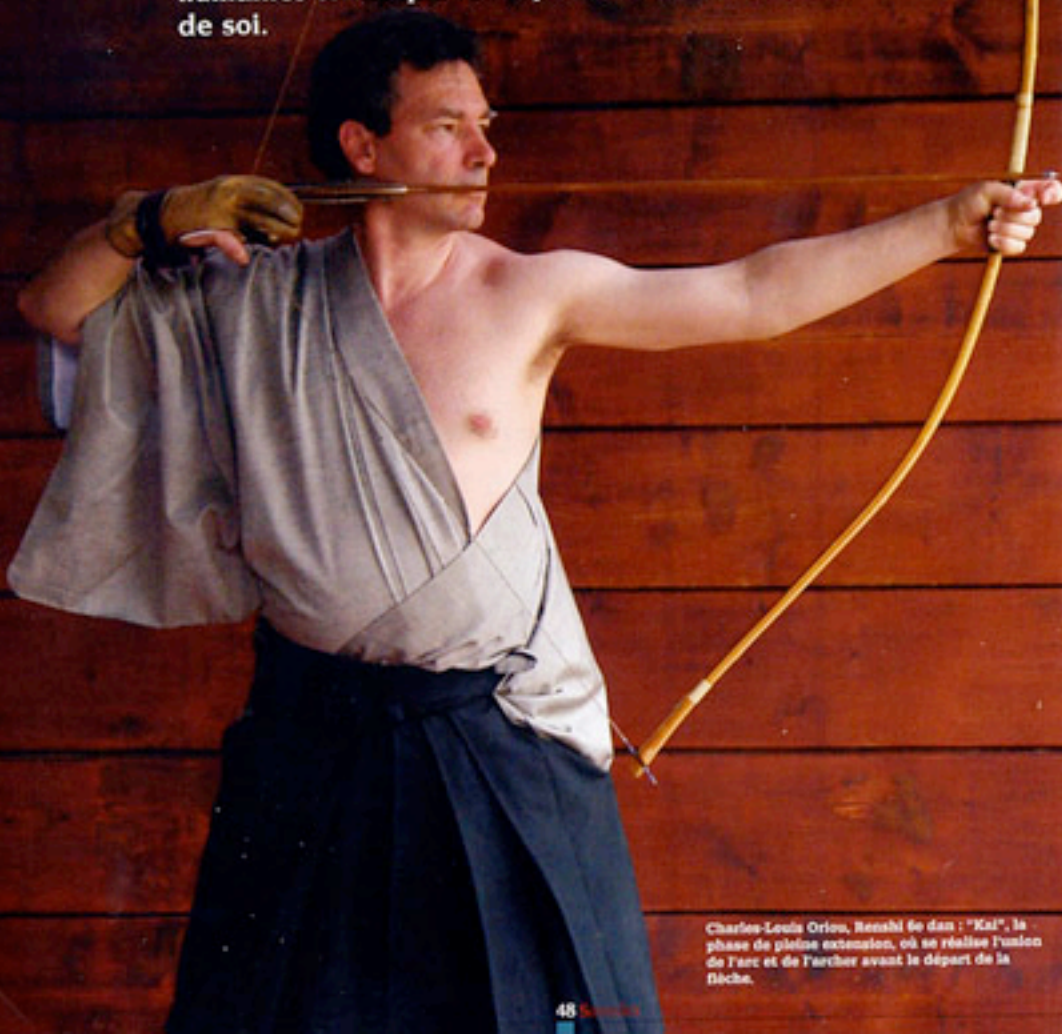


# Kyudo,

## la voie de l'arc

Le kyudo est l'art de pratiquer le tir à l'arc japonais traditionnel, l'une des rares disciplines héritée de l'époque des Samourais dans laquelle on retrouve la véritable essence des arts martiaux. La pratique de cet art est avant tout destinée à surmonter non son adversaire, mais soi-même. Une pratique intensive de cet art permet de développer des qualités humaines telles que le respect des autres ou la connaissance de soi.



Charles-Louis Oriou, Renzhi se dan : "Kai", la phase de pleine extension, où se réalise l'union de l'arc et de l'archer avant le départ de la flèche.

© J.C. Thambier

Discipline originaire du pays du soleil levant, le kyudo connaît aujourd'hui ses lettres de noblesses en occident. Il se pratique au moyen d'un arc en bambou long de 2,21 à 2,4 mètres, dont la puissance peut aller jusqu'à 30 kilos, véritable objet d'art issu d'une longue tradition d'archerie japonaise.



Yamashita Senzei, Hanabi se dan : l'archer se relie à la cible par le regard avant d'élever son arc.

© D. Guillemaux d'Étigny

### Un double héritage

Originaire de Chine, l'arc traditionnel pénétra l'archipel nippon au cours des premiers siècles de l'ère chrétienne. L'expression originelle était kyujutsu (littéralement la science de l'arc) qui consistait pour l'archer militaire à améliorer sa maîtrise dans un élan méditatif à l'image de la cérémonie du thé. Les samourais à cheval de l'époque Heian (794-1185) en firent usage à l'occasion des conflits inter-claniques. Au cours des époques suivantes, les avancées technologiques dans le domaine de l'archerie favorisèrent son développement et sa pratique en dehors des champs de batailles. Le kyujutsu fait ainsi son apparition en tant qu'art de combat et de cérémonie, popularisé par les daimyo (Seigneurs) de l'archipel.

Avec l'arrivée des armes à poudre, l'art du kyujutsu disparaît progressivement pour ressurgir sous une forme légèrement différente, le Heki Ryu Kyujutsu, puis, sous le Shogunat Tokugawa (1603-1868), se transforme en Kyudo. Dès lors, cet art traditionnel connaît un engouement à la cour impériale de Kyoto jusqu'aux zones les plus reculées du Japon. Le kyudo, en vigueur au XIX<sup>ème</sup> siècle, était presque uniquement centré sur la pratique individuelle. Aujourd'hui encore, d'anciennes écoles d'enseignement survivent encore dans le Japon moderne. Ces ryu reproduisent les enseignements ancestraux sans y inclure l'aspect militaire.

### Une philosophie harmonieuse

Aujourd'hui, le Kyudo est avant tout tourné vers un développement moral, physique et spirituel du pratiquant. Synonyme de recherche de la vérité, le Kyudo est aussi une voie vers la beauté du geste et la bonté. Afin d'avancer vers la voie de la sagesse, l'archer doit persévérer dans

son geste et tenter de maîtriser la technique lui permettant d'ouvrir son arc et d'atteindre sa cible. D'autres aspects entre en compte pour finaliser le mouvement tels que l'équilibre, la respiration (ikiai), la posture (kamae)...

Les techniques de base du kyudo (kibun) se pratiquent selon huit mouvements coordonnés, depuis le positionnement de l'archer jusqu'à la posture finale correspondant à la prolongation du tir en esprit, tir souvent effectué en groupes. Pour le kyudo-ka jin (pratiquant de kyudo), le but sera atteint lorsqu'il aura pu coordonner sa position de tir avec un enchaînement judicieux et un mental libéré.



Nakatsuka Senzei, Hanabi se dan : posture de "Zenshin", la "Remanceur", ou prolongation du tir en esprit, après le lâcher.

© D. Guillemaux d'Étigny

### Un art bénéfique pour la santé

D'après la Fédération de Kyudo Traditionnel, à la recherche de la qualité de la posture et de la gestuelle du tir développe une meilleure connaissance de son propre corps et le rééquilibrage de ses énergies. Les enchaînements de postures aident à faire travailler l'ensemble du corps. Lorsque l'arc est tendu, c'est toute la respiration abdominale qui travaille, favorisant l'assouplissement des articulations. Dignité et courtoisie sont les maîtres mots d'une discipline respectueuse de l'homme et de la nature, un art traditionnel tourné avant tout vers l'harmonie du corps et de l'esprit en une symbiose sans cesse renouvelée.



Tir de cérémonie à 5 archers

© D. Guillemaux d'Étigny

### Pour en savoir plus

On compte en France 25 clubs affiliés et plusieurs centaines de pratiquants. La Suisse, la Belgique et une quinzaine de pays européens comptent également de fervents amateurs. Pour de plus amples renseignements, contactez la Fédération Française de Kyudo Traditionnel - 35 avenue Jean-Jaurès - 34170 Castelnau-le-lesz - Tél. : 04.67.79.69.96 - [www.ffkyudo.com](http://www.ffkyudo.com)

● Guillaume Yahagi

Le terme s'écrit avec deux caractères japonais (kanji) signifiant "yumi" (arc) et "michi" (voie), mais se prononce "kyudo" quand ils sont associés ensemble.