



Le dojo de Sorgues (Vaucluse)

Tirer avec un **grand arc** *asymétrique*

Une des particularités du kyudo est de privilégier à un point extrême non pas la quantité, mais la qualité du tir

Ainsi, dans les tournois de kyudo, nous allons au Japon pour ne tirer d'abord que deux flèches. Si elles ne sont pas dans la cible au premier tour, nous pouvons ranger notre matériel... La seconde particularité est qu'un jury de hauts gradés regarde le tir du pratiquant. Ces maîtres, Japonais, portent beaucoup plus d'attention à la réalisation juste du tir qu'au résultat. Ils sont beaucoup plus émus par un beau geste que par "un trou dans une feuille de papier". L'archer doit donc montrer ce qu'il peut faire à cet instant et dans ce lieu-là. Il montre sa "maîtrise". Gardons à l'esprit ces trois points importants sur le kyudo. Tout d'abord, l'arc japonais en bambou est à la fois solide et fragile. Il doit donc être traité avec respect, aussi bien dans les transports et les réglages, que dans le tir lui-même. Il y a une façon de l'ouvrir, imposée par la technique que l'on doit impérativement respecter. Si l'archer déroge à ces règles dans les huit phases du tir (*hassetsu*) que nous allons présenter, l'arc va se déformer irrémédiablement.

Ensuite, l'arc est grand (plus de 2 mètres) et asymétrique, puisque l'on encoche aux deux tiers inférieurs de la corde. Plus exactement à l'emplacement précis du "nombre d'or" dont le rapport est 1/1,618. Ceci impose qu'à l'instant qui précède la décoche (*kai*), l'archer est "dans l'arc", le bras gauche tendu vers la cible, la main droite sur l'épaule droite et la longue flèche à la hauteur de la bouche. Cette position est esthétiquement très belle. Enfin, en kyudo, il faut "tenir le *kai*". Contrairement à ce qui se passe en Occident, l'archer de kyudo doit rester immobile entre 6 et 10 secondes (parfois plus) avant de décocher. Pour plus de précisions, nous invitons bien évidemment les personnes intéressées à visiter notre site : www.kyudo.fr et/ou rencon-

trer les pratiquants, soit dans leurs clubs, soit lors de stages régionaux ou nationaux. Ils seront toujours les bienvenus.

Les huit phases *de tir du *hassetsu**

Elles sont séparées et réunies à la fois, comme les segments d'un bambou sont distincts mais ne forment qu'un. Pour chacune des phases, nous allons présenter les points essentiels à connaître pour comprendre le tir :

Phase 1 : *ashibumi*
(enracinement des pieds)
L'archer se met en place et recherche d'abord la stabilité dans l'immobilité de son corps et donc de son esprit, en partant des pieds et non de la tête.

Ashibumi : enracinement des pieds





Dozokuri : mise en place du buste, après avoir placé ses pieds (ashibumi)

Il est debout, les jambes tendues sans crispations, les pieds bien écartés et les deux gros orteils sur la ligne du cœur de cible. Il développe la sensation de son poids sur terre. Certains archers imaginent leurs plantes des pieds enfoncer leurs "racines" profondément dans le sol.

Phase 2 : dozokuri

(mise en place du torse)

L'archer encoche sa flèche et met ensuite en place la moitié supérieure de son corps. Sur un enracinement vraiment solide qui ne se dérobe plus pendant le tir, il installe son axe vertical (tatesen) avec un dos droit. La position du tronc est "juste" (chudo), ni plié en avant ou en arrière, ni penché vers la cible, ni à l'opposé. Il développe sa sensation de pousser le sommet du crâne vers le ciel tout en enfonçant ses pieds dans la terre. Entre ces deux extrémités infinies, il incarne l'Homme mobilisant toute son énergie spirituelle dans son centre de gravité physique et psychique au

ventre, le fameux hara situé sous le nombril, près de la colonne vertébrale. Dans certains tirs de cérémonie, les archers peuvent garder plusieurs minutes cette position hiératique, immobile avant de débiter leur tir. Débiter son tir, c'est d'abord assurer la sécurité. L'archer contrôle une dernière fois l'état de sa corde (ttsuru-shirabe), de sa flèche (no-shirabe) et s'assure que le "chemin de la flèche" (yamichi) et la cible sont sécurisés (pas de ramasseurs de flèches en retard ou de flèches déjà tirées en danger d'être cassées). Il attend ensuite l'instant où il doit tirer.



*Uchiokoshi : élévation de l'arc, « comme une fumée dans un ciel sans vent ». Laurence Oriou, sensei, kyoshi 6^e dan
Photo Dominique Guillemain d'Echon*



Daisan : première phase de l'ouverture répartie (hikiwake) appelée daisan, moment crucial où le placement juste déterminera la suite du tir

*Yugamae : mise en garde avec l'arc. Après avoir accroché le gant et placé correctement la main gauche sur la poignée de l'arc (tenouchi), le regard se pose sur la cible.
Régine Graduel, renshi 5^e dan
Photo Dominique Guillemain d'Echon*



Phase 3 : yugamae

(mise en garde avec l'arc)

C'est maintenant à son tour de tirer. Il crochète la corde dans le pouce du gant (torikake) et place correctement la main gauche sur la poignée de l'arc (tenouchi). La flèche étant posée à l'extérieur de l'arc, elle

doit être maintenue sans crispation contre l'arc pour ne pas tomber. Il regarde à nouveau la cible. Maintenant, ses yeux sont ouverts et ne doivent plus cligner jusqu'à la fin du tir (monomi). Il continue à concentrer sa respiration et son esprit au centre des pieds, des jambes, des hanches et du ventre.

Phase 4 : uchiokoshi

(élévation de l'arc)

Il existe plusieurs façons d'élever l'arc en kyudo. Nous présentons ici celle qui est privilégiée par les pratiquants français et une majorité des Japonais. L'archer élève lentement l'arc jusqu'à ce que ses bras fassent un angle de 45° avec son tronc.

Tous les mouvements partent du centre du corps, du centre de gravité, du hara. Les épaules restent relâchées et basses. Ce sont les coudes qui travaillent et jamais les mains. La main gauche se contente de tenir l'arc et la droite la corde. En montant les bras et l'arc, le centre de gravité risque de monter aussi. L'archer s'enracine donc encore plus fort pour conserver son hara en place. L'arc est conservé verticalement et la flèche doit rester rigoureusement horizontale. Pour viser, la cible est "posée" sur l'épaule gauche. Un instant d'immobilité dynamique est conservé (zanshin) pour achever cette séquence et préparer la suivante.

Phase 5 : Hikiwake

(ouverture de l'arc)

L'ouverture se fait lentement, avec une certaine majesté par respect pour la beauté de l'arc. La flèche reste rigoureusement horizontale. Hikiwake se décrit en trois phases :

a) Ouverture du premier tiers (daisan ou sanbun no ichi). L'ar-

cher pousse lentement l'arc le long de la flèche avec l'épaule et le coude gauche. La main de l'arc (yunde) se met en place définitivement avec le pouce parallèle au sol dans la direction de la cible. En même temps, pour conserver l'équilibre de l'axe vertical, l'épaule et le coude droit retiennent l'arc. La main droite (mete) qui tient la corde est détendue dans le gant de cuir et se place à un poing au-dessus du front. Pour viser, la cible est "posée" au creux du coude du bras gauche. Un instant d'immobilité dynamique est conservé (zanshin) pour achever cette séquence et préparer la suivante.

b) Ouverture des deux tiers (sanbu no ni). L'archer continue à pousser l'arc (et pas tirer la corde) pour l'ouvrir progressivement et lentement à partir du hara, de la poitrine, des épaules et des coudes. L'arc étant asymétrique, son centre



Kai

avec énergie (chūriki) et les mains restent relâchées, ce qui demande de longs mois d'entraînement. Pour viser, la cible est cachée par la main gauche. c) Ouverture complète. La flèche continue de descendre horizontalement. La plume interne de la flèche caresse la joue et se pose à la hauteur de la bouche (kushiwari). Au même instant, le coude droit est dans le prolongement des épaules et la main droite est à un poing au-dessus de l'épaule droite. L'ouverture par un mouvement du haut vers le bas est terminée.

Phase 6 : kai
(pleine extension)

Maintenant, le tir avec sa dynamique extérieure est en place :



Tenouchi en kai

de gravité n'est pas à la poignée, située à un tiers vers le bas mais à 10 à 15 cm au-dessus de la poignée. On ouvre donc ce type d'arc en ayant la sensation de l'ouvrir en tirant plus sur la partie sous la poignée et en le poussant non pas physiquement à la poignée mais mentalement à 10 ou 15 cm au-dessus de la poignée. La main droite passe derrière l'oreille droite et la flèche reste toujours horizontale. Quand la flèche passe à la hauteur de l'œil, les muscles du dos prennent le relais. Les coudes continuent leur travail d'ouverture



Torikake en kai

pieds ancrés, jambes tendues, ventre puissant plein d'énergie, dos droit allongé vers le ciel, épaules basses, coudes en place, mains détendues juste ce qu'il faut. La cible est placée à quelques centimètres au-dessus de la poignée. La respiration est calme et naturelle. Le "drame" se poursuit avec une intensité croissante et dans un

silence absolu sous le regard bienveillant de tout le monde. Tous ces efforts sont déployés pour tirer cette flèche-là, à cet instant-là. L'envie "d'avoir la cible" est grande tout en sachant que plus on la désire, plus on augmente les risques d'échouer. Un des grands défauts du kyudo se nomme hayake ou "lâcher prématuré". Il faut "tenir son kai". Un deuxième défaut se

infinie qui prolonge à droite et à gauche la flèche. Les doigts, peu à peu, se détendent. Ensuite, par un travail mental. Dans ces quelques secondes d'immobilité, il ne faut "rien faire", mais "laisser faire". Nous approfondirons, dans un autre article, cet aspect passionnant où le "moi" volontaire accepte de ne pas contrôler le tir, où il s'en remet "au Grand Archer" qui est en chacun de nous. "Ça a tiré" disait Maître Awa. À cet



Zanshin : la rémanence. La flèche est partie, mais le tir n'est pas terminé. L'esprit accompagne la flèche au-delà de la cible. Suda Sensei, hanshi 8^e dan - Photo: Dominique Guillemain d'Echon

nomme motare ou "lâcher retardé". Entre les deux, il faut effectuer le tir "juste" et pour cela, deux moyens. D'abord par un travail physique. Le geste d'ouverture ne s'arrête jamais, même si en apparence tout est immobile. On éprouve une sensation d'être emprisonné dans l'arc et qu'il veut se refermer sur nous. C'est justement l'occasion d'unifier les points d'ancrages du corps (tsumeai). On "reçoit" la puissance de l'arc. En même temps, parti du ventre et de l'axe vertical, on développe une expansion progressive de son énergie dans tout le corps dans toutes les directions (nobiai). On visualise une ligne

instant, le tir parfait se réalise à travers l'archer qui a accepté de "lâcher prise". Cette recherche de l'"Instant de Grâce", du satori, est une des particularités d'un certain nombre de pratiquants de kyudo. C'est la raison pour laquelle on qualifie parfois cette discipline de "zen debout".

Phase 7 : hanare (le lâcher)
Le pratiquant de kyudo ne lâche pas la corde volontairement avec ses mains, mais c'est tout son corps qui tire. Il ne faut pas juste laisser partir ou juste lâcher. Ce doit être comme « l'accumulation progressive de l'eau dans une goutte de rosée au bout d'une feuille qui, au



Torikake-tenouchi



*Vue d'ensemble du dojo. Dominique Guillemain d'Echon, renshi 5^e dan
Photo Thierry Guillemain d'Echon*



Deux flèches dans la cible (mato)

moment critique; se détache naturellement et tombe à terre ». Autrement dit, le lâcher doit se faire naturellement, lorsque les conditions sont remplies. À cet instant, la flèche est propulsée, poussée par la corde et par un mouvement propre au kyudo appelé yugaeri. Pour mieux contrôler le paradoxe de l'archer qui fait dévier la flèche, le kyudojin pousse l'arc de façon telle qu'il tourne dans la main tout en restant vertical. À la fin du tir, la corde a frappé l'arrière du bras d'arc. C'est pourquoi, en kyudo, on ne porte pas de protection de l'avant-bras. Sans ce mouvement de rotation, l'arc en bambou pourrait, dans le pire des cas se casser, ou, dans tous les autres, se déformer. Un bruit typique accompagne le départ de la flèche appelé "tsurune". La corde frappe l'arc d'un bruit sec au moment de la décoche, ce qui indique aux spécialistes que le lâcher a été exécuté de façon "juste". Un autre bruit intéresse les observateurs, c'est celui de l'impact de la flèche dans la cible. Celle-ci est un tambourin de bois de 36 cm de diamètre qui porte une feuille de papier tendue afin que le bruit de l'impact (teki-chû) soit harmonieux.

Phase 8 : zanshin

(rémance de la forme et de l'esprit)

Le tir n'est pas terminé. L'archer reste dans la posture finale quelques secondes en faisant rayonner sa plus grande beauté intérieure. Il conserve sa posture, le corps droit et les bras en croix. Le bras gauche continue à pousser l'arc vers la cible et la main droite, au moment du lâcher, a été projetée à l'opposé vers une cible posée à l'infini. Maintenant que le corps n'est plus tendu par l'ouverture de l'arc, maintenant qu'il est libéré et relâché, l'observateur peut "lire" à travers cette posture comment le tir a été réalisé. L'archer pendant cet instant fait son "examen de conscience" et prend une décision pour la flèche suivante. Il ramène l'arc lentement dans la position initiale (yudaoshi). Qu'il ait ou non atteint la cible, l'archer garde toute sa noblesse. Il éprouve ce que l'on appelle "la dignité de l'échec". S'il a réussi, il sait qu'il doit rester humble car la seconde flèche n'est absolument pas assurée et que tout est à rejouer.

On le voit, le kyudo est un exercice qui aide le pratiquant sincère à développer sa présence. Un terme est propre au kyudo : une flèche, une vie. Chaque tir est un tout, qui apprend à être pleinement dans cette action-là, dans cette vie-là, sans s'occuper de ce qui va venir. Et cette leçon, sur le pas de tir, accompagne chacun dans tous les instants...

■ **Charles-Louis ORIOU**
Renshi 6^e dan (ANKF)