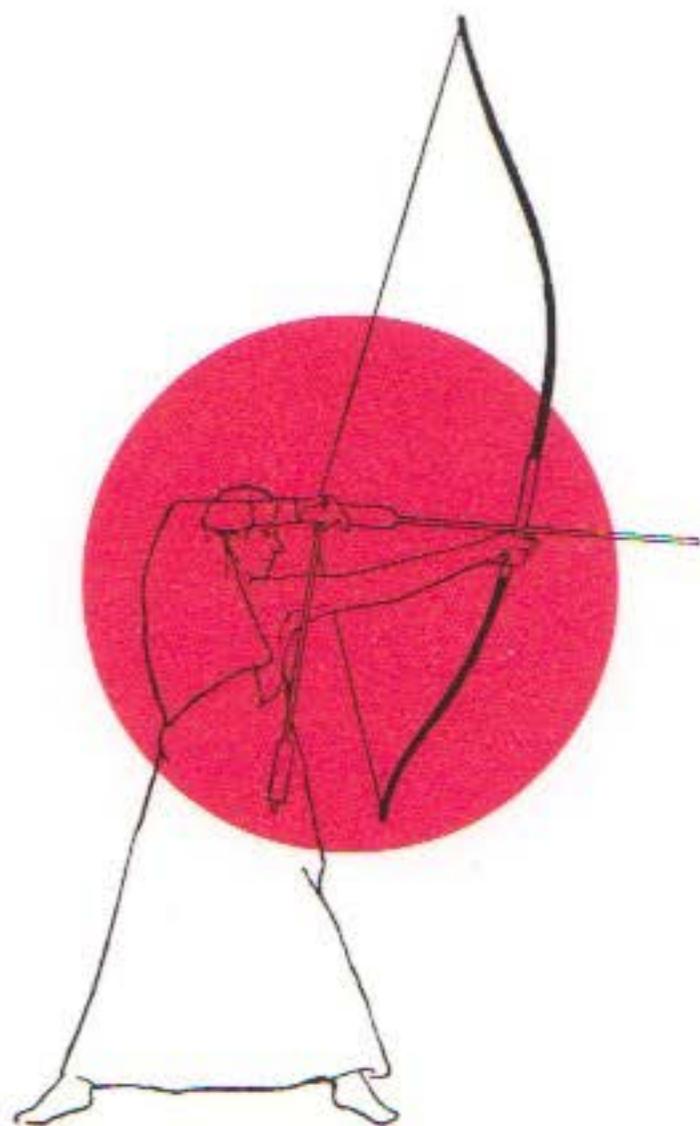


WILLIAM R. B. ACKER

OO  
DD  
UU  
KKYY



*L'Art des archers japonais*

GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR



# KYUDO

L'ART DES ARCHERS JAPONAIS

William R. B. ACKER

traduit de l'américain  
par Christophe Champclaux

GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR  
65, rue Claude Bernard  
75020 - Paris

## Avant-Propos



弓道

**Kyudo**

Lorsque je suis arrivé au Japon, ma décision d'étudier l'archerie était déjà prise. Je pratiquais chez moi depuis longtemps déjà avec un grand arc anglais. Mes premiers mois au Japon furent particulièrement remplis, et je n'eus pas le temps de me consacrer à ma passion. Ce ne fut qu'au mois de mai de cette année là que je pus enfin me rendre au Butokuden, la salle de la Vertu Martiale, tout près du temple Heian à Tokyo. Je découvris en ce lieu des archers pratiquant leur art. Au cours du mois d'avril, j'avais eu l'occasion d'effectuer un court séjour à Pékin. J'avais visité la célèbre rue de l'Arc et de la Flèche, me portant acquéreur de plusieurs arcs chinois. Ce fut le point de départ de mes recherches sur l'archerie orientale. Lors de mon retour à Kyoto je me fixais pour objectif la visite de la salle de la Vertu Martiale.

Le jour de ma première visite, je fus autorisé à rentrer et à m'asseoir dans la salle dans laquelle les archers s'entraînaient. Je

regardais le déroulement des tirs, ainsi que les touristes étaient autorisés à le faire. Comme je parlais le japonais, je posais bientôt de nombreuses questions, tout en répondant à celles que l'on me posait sur l'archerie occidentale. Mais lorsque je manifestais mon désir d'apprendre à tirer selon la façon japonaise, il n'y eut qu'une négation de tête générale. Un étranger avait naturellement le droit d'essayer, mais tout le monde semblait d'accord pour dire qu'il ne pouvait aller plus loin!

Il y avait cependant un homme, monsieur Toshiyuki Nasu, qui, dans le feu de la controverse, se rangea de mon côté. Il déclara, selon son opinion, que tout homme doté de la patience et de l'intelligence nécessaire pouvait apprendre cet art, et peu importe qu'il soit japonais ou étranger. À cet instant précis, il me proposa donc de commencer à m'enseigner dès le jour suivant, afin de prouver que l'archerie japonaise peut être apprise et pratiquée par un Occidental.

Nous quittâmes ensemble le Butokuden peu de temps après, et nous nous rendîmes à sa maison pour une cérémonie du thé et bavarder un peu. Après cela, nous visitâmes l'échoppe d'un armurier auprès duquel monsieur Nasu me commanda des flèches. Il me recommanda des flèches sans plumes pour l'entraînement, car m'assura-t-il, il me faudrait du temps avant que je ne sois capable de tirer sur une cible avec de vraies flèches.

À cette époque, je logeais dans un petit temple situé dans l'enceinte du grand monastère de Bouddhisme Zen de Shokokuji, au nord des terrains du Palais Impérial. Le prêtre qui vivait ici était à la retraite, et il gardait quelques chambres pour les étudiants. J'eus la bonne fortune d'en obtenir une. L'endroit était merveilleusement tranquille. Ma chambre donnait sur un jardin offrant d'épais bosquets de bambous géants. Au cours des mois qui suivirent, mon instructeur et ami, monsieur Toshiyuki Nasu, venait pratiquement tous les jours, tôt dans la matinée, et il m'enseignait l'art des archers japonais. Il me prêta un de ses arcs de faible puissance afin que je puisse débiter. Il apportait aussi son propre makiwara, un grand cylindre de paille solidement ficelé. Le débutant devait atteindre cette cible à une distance de quatre ou cinq pieds \*, en utilisant une flèche sans plume, et ce jusqu'à ce que sa forme soit suffisamment parfaite pour acquérir une totale confiance avec de véritables flèches.

La tâche fut rude. Les mois s'écoulèrent. Je me tenais toujours devant le makiwara, sans le moindre répit, en lâchant mes traits, toujours privés de plumes. Et je tirais, encore et encore, tandis que monsieur Nasu, se tenait sur le côté, com-

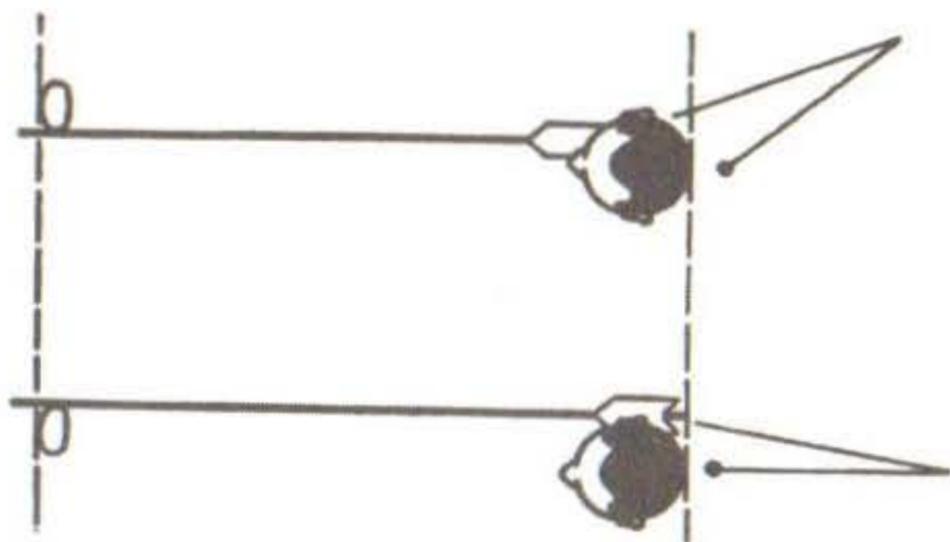
\* entre un mètre vingt et un mètre cinquante.

mentant librement chaque tir. Certains jours, tout allait mal. Certains jours, il constatait des progrès considérables. Graduellement, très graduellement, j'appris à tenir mon arc avec une prise correcte, une prise si relâchée que l'arc avait tendance à tourner dans ma main. Jour après jour, cette tendance allait en s'accroissant. Bientôt, la corde se mit à décrire un demi-cercle et l'arc pivota, sa partie arrière remontant tout droit devant moi. Durant tout ce temps, monsieur Nasu put voir que je ne faisais aucun geste particulier pour l'aider à tourner. La rotation de l'arc dans la main est non seulement prisée pour sa beauté, mais également parce que ce phénomène se produit naturellement lorsque la prise de l'arc est en tout point conforme à ce qu'elle doit être. Il me fallut de nombreux mois pour acquérir ce savoir-faire. Puis, enfin, la corde revenait en cercle vers moi, frappant l'arrière de mon poignet. Bientôt, cette réaction m'arriva régulièrement.

Pendant ce temps, monsieur Nasu m'écrivait occasionnellement de courtes descriptions se rapportant aux différentes étapes de l'archerie: la garde, la traction de la corde, la tenue de l'arc bandé, le tir. Je traduisais toutes ces notes, tout en posant des questions sur leur contenu. À proprement parler, je suis le traducteur plus que le co-auteur du texte qui va suivre. Cependant, j'ai rajouté ici et là quelques précisions

personnelles susceptibles de rendre la lecture plus facile aux lecteurs occidentaux. Comme nous discutons de chaque détail chaque fois que l'occasion se présentait, le résultat final peut être, en toute honnêteté, qualifié de production conjointe. Cela se faisait dans ces courts instants que je parvenais à consacrer à mon étude de l'art et de la langue japonaise. D'autres personnes s'intéressèrent à ma démarche, nous rejoignirent dans mes discussions avec monsieur Nasu, et m'aidèrent dans mes traductions. Le premier fut Antoon Hulsewe, un de mes compagnons d'études à Leyden qui se trouvait à Tokyo juste pour cette année-là, au cours de laquelle il étudia l'archerie. Dr. C. Fahs, un étudiant en économie et administration était également présent. Ces deux compagnons, monsieur Nasu et moi-même avions coutumes de nous réunir certains soirs afin de traduire le *Shagakuseiso* (l'école orthodoxe de l'étude du tir), un ancien traité chinois écrit au temps de la dynastie Ming. Monsieur Hulsewe ne fut parmi nous que dans les premiers temps de cette entreprise, tandis que Dr. Fahs continua de travailler avec nous plusieurs mois durant. C'est un texte vraiment intéressant, et j'ai la conviction qu'il sera apprécié par les archers occidentaux.

Ce livre n'est pas un traité général sur l'art des archers japonais, mais une brève présentation des méthodes et des cibles de l'archerie telle qu'elle est pratiquée au Japon, ou tout au



**EXTENSION COMPLÈTE OCCIDENTALE,  
EXTENSION COMPLÈTE JAPONAISE**

Notez que dans l'extension complète occidentale (dessin du haut), la corde n'est pas tirée derrière l'oreille, le coude n'est pas dans l'alignement des épaules, tandis que dans l'extension complète japonaise (dessin du bas), le coude est bien dans l'alignement des épaules. Cela permet de placer l'entière traction de la corde sur l'épaule du bras qui tire, plutôt que de pousser sur le coude comme cela se fait dans la méthode occidentale.

moins, telle qu'elle me fut enseignée. Car il existe un grand nombre d'écoles d'archers au Japon, chacune transmettant des traditions différentes. Certaines mettent l'accent sur une chose, d'autres sur une autre. Mais en fin de compte, ces écoles ne varient pas sur l'essentiel. Elles ne se distinguent que par des petits détails techniques et sur des questions de forme dans le cérémonial. Sur la question de la tenue en extension complè-

te puis du tir, toutes ces écoles présentent un accord parfait. Le lecteur est assuré de trouver ici une représentation honnête de l'un des styles typiques de l'art des archers japonais, qui, dans ses aspects fondamentaux, ne se différencie pas fondamentalement des autres écoles japonaises ni de l'archerie générale d'Extrême-Orient.

Pour l'Occidental, le fait le plus intéressant réside dans la façon dont les archers orientaux, tant japonais que chinois, tendent la corde loin derrière eux, ainsi que cela se faisait dans l'ancienne archerie anglaise du temps de Roger Ascham. Cette position avantageuse en bien des manières est détaillée sur le diagramme (page précédente), montrant les deux positions, la corde en extension étant observée d'un point situé juste au-dessus de la tête de l'archer. Le premier diagramme illustre l'extension complète des archers occidentaux, et montre que le coude du bras qui tire sur la corde doit former un angle obtus avec les deux épaules sans que la corde soit tirée derrière l'oreille.

Le second diagramme montre la position relative de l'épaule arrière dans l'extension complète orientale. Notez que la traction entière de la corde est basculée directement sur l'épaule du bras qui tire, plutôt que de prolonger l'action du coude comme cela se fait dans la méthode occidentale.

Personne ne peut nier l'efficacité supérieure et la beauté graphique de l'extension complète orientale. Pour cela, la poitrine est en pleine extension, les épaules sont écartées aussi loin que possible. Pour cela, il semble que l'archerie orientale soit un meilleur exercice que la nôtre, bien qu'elle ne puisse égaler la nôtre en terme de précision. Dans l'évaluation de leur système, ce point doit être gardé à l'esprit, et l'on doit se rappeler que dans l'ancienne archerie anglaise la corde était tirée à l'oreille. Les archers britannique tiraient avec le bout de leur doigt, tandis que les japonais tiennent la corde dans une encoche située à la base de l'articulation du pouce (voir les illustrations de la page 25). On y constate que la corde dans l'extension japonaise va bien en arrière de l'oreille, comme cela était le cas dans la vieille archerie anglaise. La différence tient à la distance allant de la base du pouce jusqu'à la pointe des doigts.

J'espère que ces considérations sur ce point amèneront certains archers occidentaux à expérimenter le tir avec des arcs plus longs qui leur donneront la possibilité d'extensions plus complètes à la façon des archers de la vieille Angleterre. Et j'espère également que certains éprouveront le désir de se procurer un équipement japonais et de se faire la main dessus. Cette ouverture ne nuira pas à leur pratique à

l'arc occidental, car les deux systèmes sont vraiment trop dissemblables. Une autre grande différence entre le Kyudo et les autres types d'archerie réside sur le fait que le tir est exécuté à partir d'une structure spécialement construite à ce propos.

Après avoir vécu six mois durant à Shokokuji, je retournais en Amérique pour un court séjour afin de me marier. À notre retour au Japon, nous prîmes une maison japonaise sur la rivièrre Kamo, en face de Hieizan, la plus large des collines bordant l'est de Kyoto. La cour était juste assez grande pour installer un pas de tir. Un petit auvent devait être bâti pour y placer la cible, et un autre plus grand pour abriter l'archer, un sentier de gravier s'étendant de l'un à l'autre. La plupart des pas de tir au Japon sont conçus de cette façon. Il est très rare que les Japonais installent leur cible au milieu des champs, et tirent ainsi au grand air, la chasse n'étant jamais sollicitée dans l'activité. Ces petits abris font du tir à l'arc une activité plus intime que si elle était pratiquée en extérieur, et personne n'a ainsi à se préoccuper du temps qu'il fait. Aussitôt que la construction de mon Yumiba, ou pas de tir, fut achevée, nous organisions avec monsieur Nasu une cérémonie d'inauguration où nous invitâmes les membres de diverses associations d'archers de Kyoto. J'ouvris la cérémonie en tirant les deux premières flèches, et j'eus la chance d'atteindre la cible avec mon second tir.

Monsieur Hulswé et le docteur Fahs firent également un usage fréquent de mon pas de tir. Au cours d'un hiver, le docteur Fahs, monsieur Nasu et moi-même pratiquâmes le Kangeiko (littéralement "pratique à froid") durant deux semaines. Cela signifiait que nous devions nous réveiller à cinq heures du matin et nous habiller alors qu'il faisait encore nuit noire. Nous commençons par tirer dans le rouleau de paille une centaine de flèches aussi vite que nous pouvions placer les encoches sur la corde, et seulement après cela nous commençons à tirer sur la cible.

Je tiens à terminer cette préface en exprimant ma plus profonde gratitude envers monsieur Nasu, mon professeur. C'est un samouraï par naissance, et son prénom est le même que celui du célèbre Nasu no Yoichi. Au XII<sup>ème</sup> siècle, au cours de la bataille de Yashima dans la mer intérieure, lorsque les guerriers Minamoto sur la rive furent face aux bateaux du clan Taira, Nasu no Yoichi frappa en signe de défi l'éventail d'un ennemi fixé au bout d'une perche. Non seulement la flèche de Yoichi atteignit l'éventail, mais elle se ficha très exactement à la place du clou qui retient ensemble toutes les lames de bambou. Ce seul tir lui conféra la renommée d'un véritable Robin des Bois japonais.

Mais revenons à monsieur Nasu, mon professeur, qui avait

pratiqué le Kyudo depuis son enfance. Il avait appris l'archerie en un temps où sa pratique avait quasiment disparu du Japon, le renouveau de popularité du Kyudo au Japon n'ayant démarré qu'en 1923. Ainsi, il connaissait les vieilles traditions bien mieux que tous ceux qui avaient débuté après lui. Son professeur, Ichikawa Kojuro Kiyomitsu, avait réellement vu l'arc utilisé en combat; il mourut à l'âge de quatre-vingt ans sur son pas de tir, alors qu'il bandait son arc. J'ai évidemment appris d'autres choses sur le kyudo auprès d'un autre professeur, mais sans le zèle et l'enthousiasme généreux de monsieur Nasu, ce petit livre n'aurait jamais pu être écrit. Je n'aurais pas non plus obtenu le premier et le second degré aux examens de la branche Kitano du Butokuden, ce qui me donne le droit de porter un bandeau de cuir pourpre sur mon gant de tir. Tout ce que j'ai fait, je le dois au zèle de monsieur Nasu, qui initia l'Occident à la Voie Japonaise du Tir à l'Arc.

**William R. B. Acker**

弓道

# 弓道

**Kyudo**

## La Position



La position est la base de tout en Kyudo. Votre corps sera droit et correctement équilibré afin de vous préparer à une bonne position de tir à la seule condition que votre attitude reste ferme.

L'arc en mains, sur le point de tirer, vous devez chasser les autres de votre esprit, vous sentirez alors que seul l'archerie vous concerne, et vous seul. Grâce à la concentration maximale de votre esprit, vous pivotez alors pour vous retrouver face à la cible pour la préparation du tir.

Dans la pratique de l'archerie, il y a toujours une place pour l'improvisation. Les possibilités de variations dans la manière, la technique, le timing, la façon de se tenir, l'extension, le lâcher de la flèche, sont infinies et même après plusieurs années de pratique, vous ne ferez jamais deux tirs identiques. Le charme de l'archerie repose sur la variabilité et la potentialité des changements possibles.

Ainsi, lorsque vous pivotez pour faire face à votre cible, vous ne vous contentez pas de la regarder, mais vous vous concentrez sur elle. Cela signifie que lorsque vous appréciez la distance, la hauteur, vous ne devez pas simplement faire cela avec vos yeux, mécaniquement. Vous devez apprendre à faire tout cela avec votre ventre.

Afin de définir votre position en relation avec la cible, vous devez présenter votre côté gauche face à la cible.

Avancez le pied gauche vers son centre, puis dans le même axe, faites avec votre pied droit un pas en arrière. La distance entre vos pieds doit être légèrement plus courte (de trois à cinq centimètres) que la longueur de la flèche que vous utilisez. Cette longueur de flèche que vous utilisez, Yazuka, varie selon les individus. La façon de trouver la bonne longueur de la flèche est de mesurer la distance depuis votre pomme d'adam jusqu'au bout du majeur de votre main tendue et en ajoutant deux centimètres à cette mesure.

Les pieds doivent être espacés naturellement sans aucun truc, sans aucun maniérisme, les articulations des genoux devant rester droites. De même que la longueur de la flèche varie, l'espace entre les pieds doit varier selon la morphologie de chaque individu. La position doit être fermement tenue sans la moindre sensation de flottement ni le moindre mou-

vement inutile des articulations. Les muscles du corps entier doivent être toniques et détendus.

Afin de supporter correctement le corps, la position doit être aussi ferme, aussi immobile qu'un roc. Pour maintenir cette position correcte, il est important de garder les genoux bien droits, les articulations bien poussées en arrière. Mais pour parvenir à cela, aucun effort particulier ne doit être fait. Il est préférable d'utiliser juste un peu de force, en tournant légèrement les ménisques l'un vers l'autre.

Vous tenir debout avec naturel permettra à votre corps de rester ferme et décontracté, comme si vous étiez assis. Cette position assise se réfère à la posture utilisée par les moines bouddhistes dans leur pratique de la méditation.

弓道

## Yugamae: la préparation



La posture générale et la façon de tenir l'arc avant d'arriver au tir est appelée Yugamae ou préparation. Vous devez sentir la flèche, l'arc et la main qui les tient comme un ensemble unique en les tenant devant vous pour recouvrir la cible. En combat réel, l'archer devait faire face à son ennemi de la même manière, le couvrant bien sans lui donner la moindre ouverture. C'est la signification de Yugamae, ou préparation. Cette préparation est plus facile à exécuter si l'on imagine que la cible est vivante.

Revenons maintenant en arrière et examinons en détail les étapes qui mènent à la position et à l'état de préparation décrits ci-dessus. La description de ces étapes est basée sur la procédure traditionnelle et formelle habituellement observée lors des rencontres et des tournois au Japon. En premier l'archer avance vers le point à partir duquel il doit tirer. Il tient son arc devant lui et vers le bas, la partie basse se tenant

à quelques centimètres du sol. Ayant prit sa position, il lève l'arc et le tenant droit devant lui, il engage la première flèche. Dans le tir sur cible au Japon, chaque homme n'utilise que deux flèches, et un seul homme à la fois est autorisé à tirer. Il ajoute sa seconde flèche (les plumes vers l'avant) par en-dessous et parallèle à la première, la reliant à l'arc avec le quatrième et le cinquième doigt de la main gauche. L'encoche de cette seconde flèche se trouve directement sous la pointe de la première, et la pointe se trouve à moins de deux centimètres de la corde. Ceci est principalement fait pour le style, et l'effet s'avère particulièrement plaisant. Il existe bien d'autres formes ornementales.

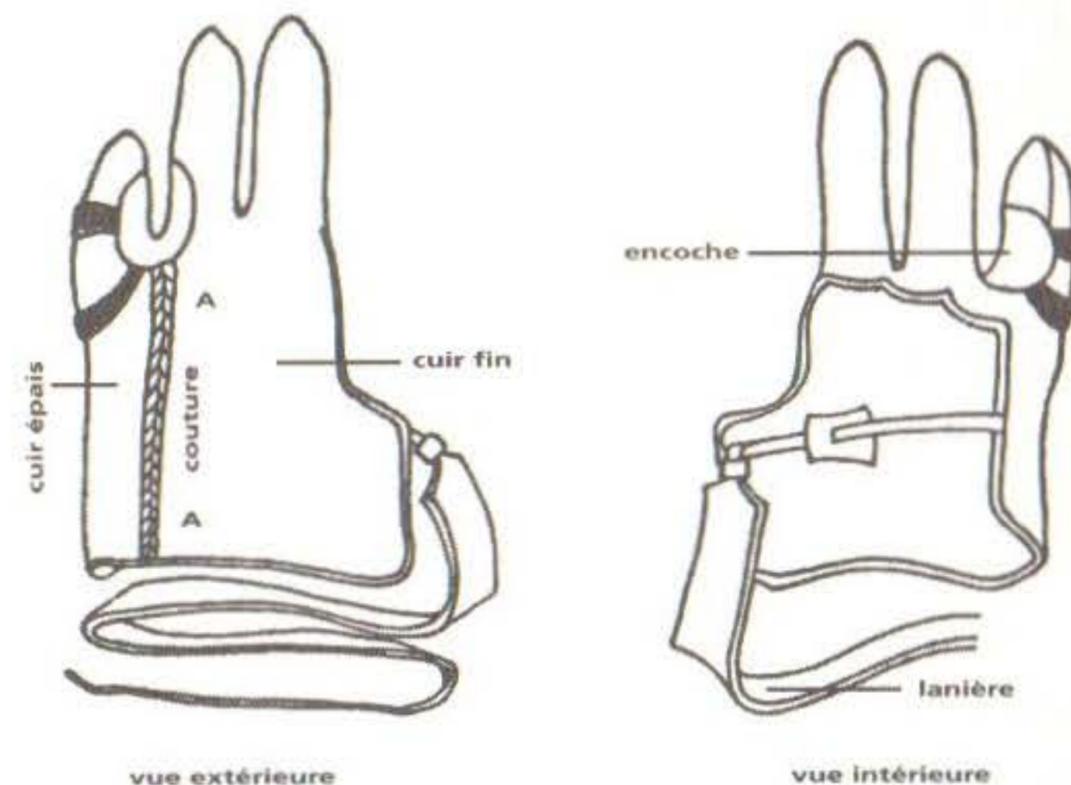
Maintenant, tenant l'arc et les deux flèches dans sa main gauche, l'archer lève ensuite sa main droite et attrape la corde avec son pouce. Le premier et le second doigt sont à une position équidistante entre l'extrémité basse de l'arc et le point où la flèche sera engagée. Puis regardant droit devant lui, il élève son arc jusqu'à ce que les flèches arrivent au niveau de ses yeux, en plaçant la corde droit devant lui et parfaitement verticale.

Ensuite, il se déplace. Tout d'abord, le pied gauche s'avance vers la cible, tandis que le pied droit recule, prenant ainsi la position. Une fois la position acquise, il baisse l'arc plaçant la

pointe inférieure près de son genou gauche. En tirant la corde il amène sa main droite en arrière vers sa hanche droite. Si les muscles de ses épaules, et tout particulièrement ceux du bras qui tient l'arc sont relâchés, toute la posture sera souple et naturelle. L'arc pivotera dans la bonne position, pointant sur le côté et légèrement vers l'avant.

À ce stade, avant de toucher à nouveau la corde, l'archer doit marquer un temps d'arrêt de quelques secondes afin de reposer et de concentrer son esprit. Certains évacuent beaucoup de pression par cette pause, recommandant une respiration profonde similaire à celle pratiquée par les moines bouddhistes en méditation afin de dominer et de calmer leurs nerfs. D'autres considèrent que cette respiration n'est pas nécessaire.

Afin de comprendre correctement la prochaine étape, il est nécessaire d'examiner avec attention le gant de tir japonais. Le diagramme donnera un aperçu au lecteur. On peut dire qu'il est constitué de deux parties, la limite entre les deux parties étant la couture A-A. La partie gauche du gant recouvrant le pouce est constituée d'un cuir particulièrement épais et résistant, un cuir de corne de daim léger recouvert de cuir épais. Le cuir de corne de daim à l'intérieur ne peut être vu. L'autre partie, sur la droite, est confectionnée avec un cuir léger, particulièrement souple. Il n'est généralement constitué



#### GANT DE TIR JAPONAIS

La portion du gant recouvrant le pouce est constituée d'un cuir particulièrement épais et résistant. L'autre partie du gant est taillée dans un cuir souple et léger. Les deux parties sont réunies par la couture A-A.

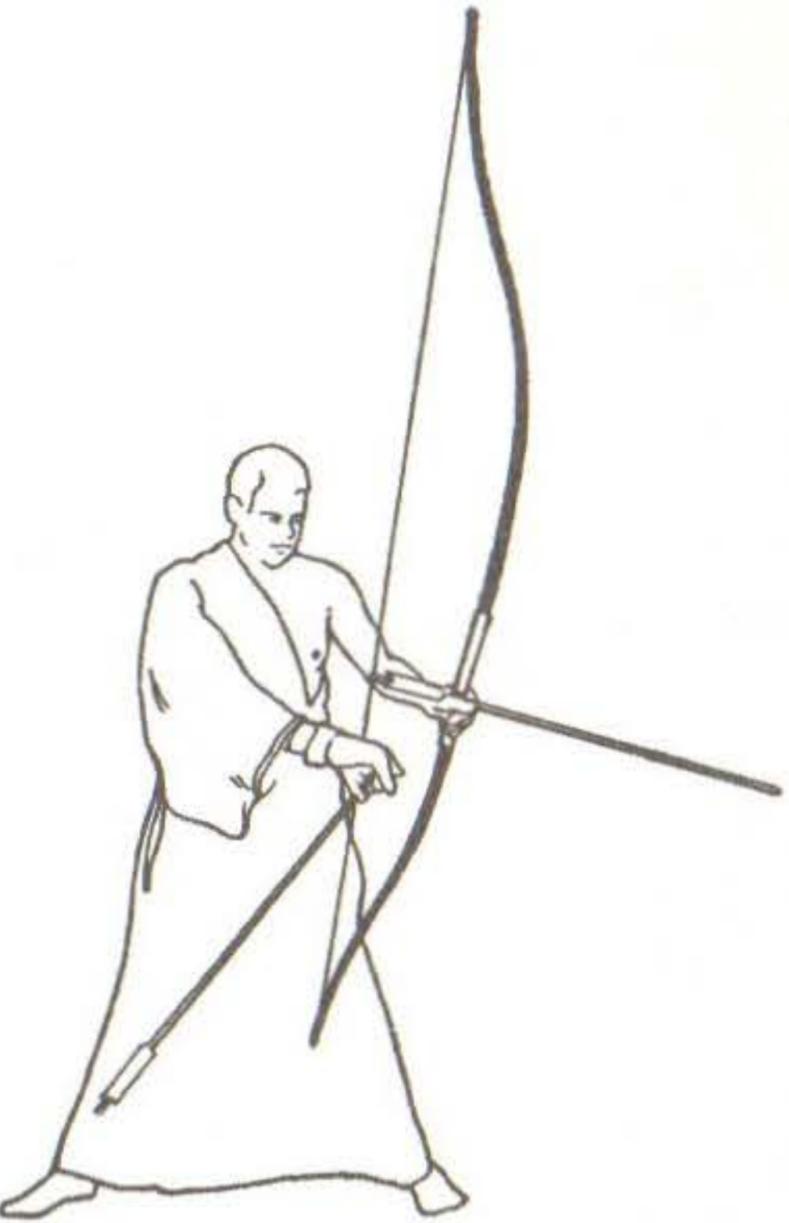
弓道

que de deux doigts, mais dans certaines régions du Japon, la partie droite du gant recouvre trois doigts.

Que le lecteur étende sa paume droite vers le bas, recourbe son pouce sur le côté et légèrement vers le bas. Qu'il place ensuite le bout de son deuxième et troisième doigt sur le pouce, repliant son quatrième et son petit doigt sous la paume, et il aura une position approximative dans laquelle la main doit se trouver au moment de bander l'arc.

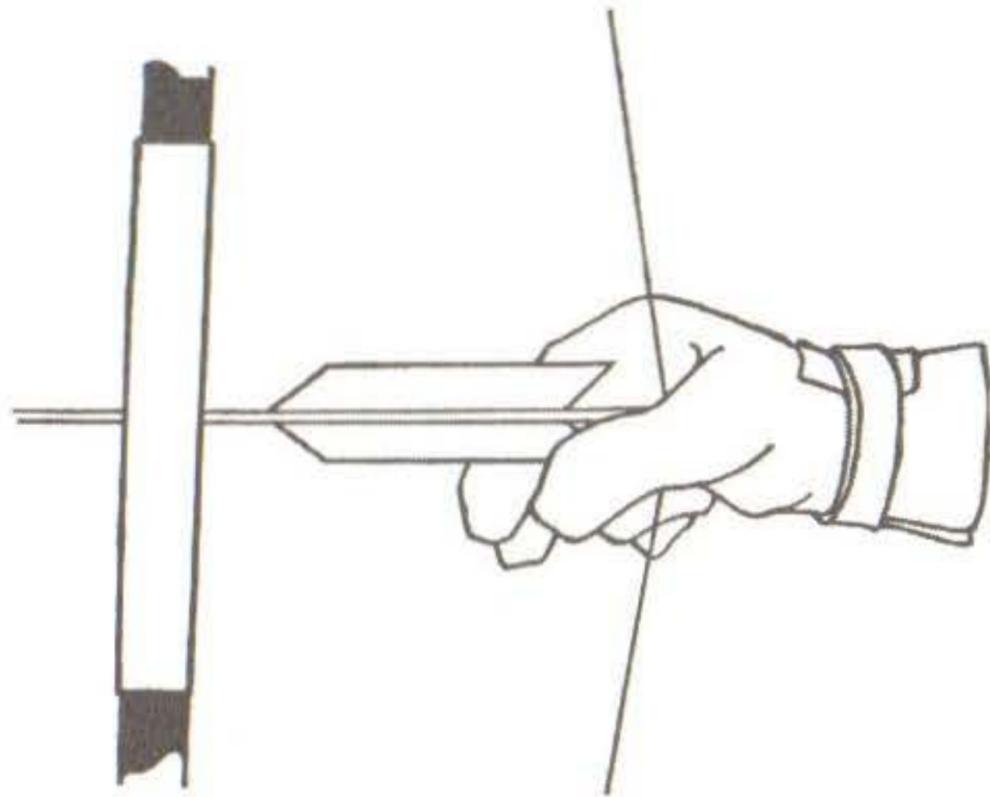
Pour revenir au gant, notons qu'à la base du pouce on trouve une encoche destinée à accueillir la corde. Parce que le pouce du gant est dur et rigide, le pouce ne peut être plié. Tant que la corde ne sera pas engagée dans l'encoche du gant, l'arc ne pourra être bandé, parce que la corde glissera sur la surface du cuir ce qui empêchera les deux doigts de se joindre au pouce. La corde se positionnera correctement dans l'encoche uniquement lorsque la main sera tenue paume vers le bas. Le lâcher de la corde sera produit en décollant les deux doigts du pouce, et au même instant en tournant la main pour légèrement tourner le pouce vers le haut, la paume se retrouvant en face de la joue.

Retournons maintenant à notre description progressive des étapes concernant la préparation. Nous avons laissé notre archer avec l'extrémité basse de son arc près de



#### AGRIPPER LA CORDE

**Tsurugarami, ou agripper la corde. Notons comment l'arc repose sur le genou, tandis que le gant s'adapte à la corde sous le point où la flèche est engagée. Ensuite, le gant remonte sur la corde en glissant jusqu'à ce qu'il effleure la flèche.**



**RELATION ENTRE LA CORDE, LA FLÈCHE, ET LE GANT**  
Lorsque le gant glisse en position directement sous la flèche, l'archer referme sa prise, et place ses deux premiers doigts par dessus le pouce.

弓道

son genou gauche ainsi que sa main droite sur sa hanche droite, exécutant quelques respirations profondes (sur lesquelles nous reviendrons) ayant pour effet de renforcer son ventre. Ceci fait, il ramène sa main droite de façon souple et naturelle, et en utilisant son troisième et son petit doigt, il attrape la seconde flèche par la pointe en la laissant pendre, coincée entre sa paume et ses deux doigts découverts, tandis qu'il tire sa première flèche. Certains trouvent peu pratique cette position tandis qu'ils tirent, et préfèrent poser la seconde flèche sur le sol ou contre leur kimono jusqu'à ce qu'ils en aient besoin pour leur second tir.

Après avoir pris la seconde flèche dans sa main droite, l'archer crochète maintenant son gant sur la corde par l'encoche du pouce à un point situé environ quinze centimètres sous le point où la flèche est engagée. Cet engagement du gant sur la corde ne doit en aucun cas déranger la flèche engagée. La prochaine étape consiste à remonter le gant sur la corde en glissant jusqu'à effleurer la flèche. Ceci doit être fait avec précaution car le moindre faux mouvement risque de faire sauter la flèche de la corde. Remonter le gant trop près de la flèche risque de repousser cette dernière trop haut, ce qui la délogera lorsque l'arc sera bandé. Une trop grande pression du gant la décalera. En remontant le gant sur la corde en glis-

sant, le pouce et les deux premiers doigts doivent former un V, en restant bien écartés.

Lorsque le gant a glissé en position directement sous la flèche, l'archer doit fermer sa prise en plaçant ses deux doigts sur l'extrémité de son pouce. En faisant cela, il doit veiller à ne pas plier ses coudes vers le bas, et les muscles de ses deux bras doivent rester souples et relâchés. Il est important de garder le coude relevé et de ne pas le laisser s'affaisser.

弓道

## La prise en main de l'Arc



La difficulté majeure du Kyudo réside dans la manière de tenir l'arc, dans la prise. Lorsque l'archer a saisi la corde avec son gant, il fait pivoter son arc légèrement vers la gauche, pivotant lui-même sur son genou gauche et poussant vers l'avant en direction de la cible. Il forme un V avec son pouce et son index, gardant les autres doigts relâchés, mais plus ou moins en ligne avec l'index.

Puis, tirant sur la corde jusqu'à ce qu'il sente la force de l'arc, l'archer renforce sa prise sur son arc. Cette prise est obtenue en plaçant l'articulation du pouce contre la face droite du "ventre" de l'arc. Les doigts, à l'exception de l'index qui continue à former un V avec le pouce, se posent un par un sur la partie latérale droite de l'arc, en commençant par l'auriculaire. Les doigts ne doivent cependant pas se refermer sur la face arrière de l'arc. L'espace entre le bout des doigts et l'arrière de l'arc doit permettre de laisser passer un crayon. Les

doigts doivent être placés de façon naturelle aussi haut que possible. On dit généralement que plus la position est haute, plus elle est bonne, ainsi lorsque le pouce est placé simplement et naturellement sur l'ongle du majeur, il ne doit pas trop s'incliner.

Il est important de ne pas laisser l'auriculaire vers l'extérieur, ni de laisser l'annulaire et le majeur agrippent l'arc avec trop de fermeté. Lorsque l'arc est bandé, le pouce, vu de côté, doit apparaître à angle droit par rapport à la ligne de l'arc. Cela nécessite la plus grande attention.

弓道

## Les épaules



Lorsque l'on commence à pratiquer régulièrement et systématiquement le tir à l'arc, on perçoit rapidement le besoin d'une position naturelle, la nécessité d'éviter toute raideur, toutes ces positions anguleuses qui viennent fréquemment aux débutants. Cette position naturelle se concrétise dans l'apprentissage d'une bonne position des épaules qui doivent constamment rester au même niveau, y compris lors de l'extension complète.

弓道

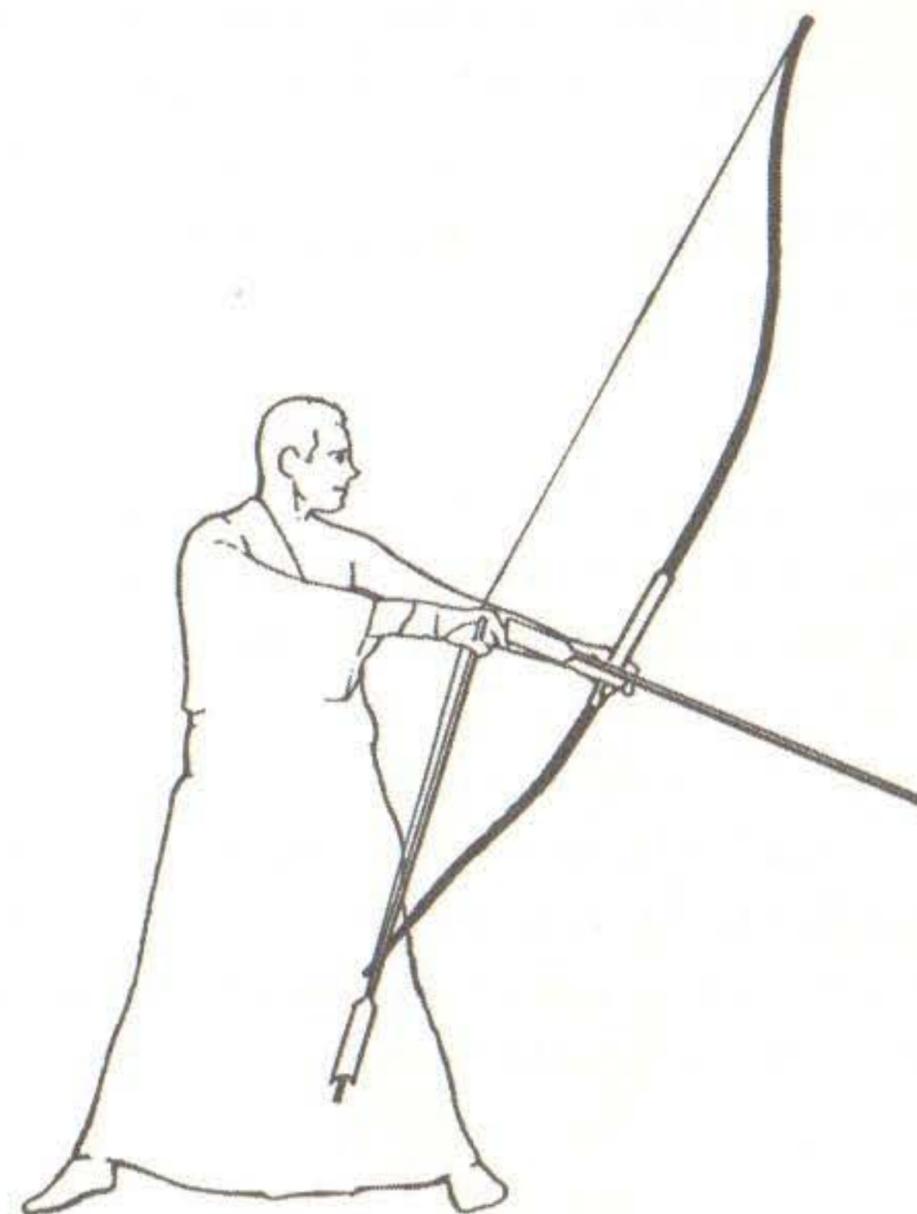
## Monomi: Visualisez la Cible



Monomi ou visualiser la cible consiste à évaluer la hauteur, la distance, et la taille de la cible que l'on doit atteindre. La tête doit être tournée vers la gauche de façon à ce que les yeux regardent par dessus l'épaule gauche.

Lorsqu'il est sur le point de bander son arc, l'archer permet à son regard de se poser sur la flèche, à peu près en son milieu, puis il laisse glisser son regard vers la pointe de la flèche glissant directement vers la cible. En faisant cela, il veille à éviter tout mouvement hasardeux ou inutile, et par conséquence, acquiert le contrôle de son esprit. Cette voie de pratiquer l'archerie s'avère primordiale dans le renforcement d'une personnalité. Elle a le pouvoir de conférer de la dignité à ceux qui l'étudient réellement.

Lorsque l'on acquiert un peu de pratique on a tendance à se mettre à tirer au jugé; par conséquent, il est important de se souvenir de regarder en premier la flèche et ensuite la cible de la manière que nous avons décrite.



### VISUALISER LA CIBLE

Monomi, ou visualiser la cible. Faites pivoter l'arc et simultanément tournez votre regard vers la cible en vous concentrant sur elle. Ensuite, lorsque vous vous sentez totalement prêt, laissez l'extrémité inférieure de l'arc s'écarter de votre genou, et commencez à élever l'arc.

"Visualiser la cible" est une traduction littérale du mot japonais Monomi qui est constitué par Mono, "la chose", et par Mi la racine du verbe Miru qui signifie "regarder". C'est un terme plus général que notre mot "viser" qui est utilisé pour le traduire.

Visualiser la cible consiste ainsi à regarder la cible pendant que l'on bande l'arc. Cela nous conduit au Mikomi, ou véritable visée, un mot qui peut être rendu de façon peu élégante par "vision impliquée", de Miru, "voir" et du verbe "Komu, qui signifie se plonger dans, ou être impliqué dans quelque chose.

Nous comprenons ainsi que Mikomi, le regard impliqué dans la cible, induit un degré de concentration que notre simple mot "viser" ne recouvre pas. Monomi est plus faible que viser, et Mikomi est plus fort.

弓道

## Dozukuri: L'équilibre



Par Dozukuri on entend placer le corps fermement sur les jambes. On doit se visualiser comme un Vairocana Bouddha, calme et sans peur, et se sentir comme si l'on se trouvait au centre de l'univers. (Vairocana Bouddha est le dieu des sens panthéistes, le dieu de toute existence. Tous les autres bouddhas ne sont que des facettes de ce Bouddha) On doit se sentir plein de calme et de fierté, comme lorsque l'on se retrouve en selle sur le dos d'un cheval. Le corps est droit et détendu, aussi naturel que possible. Le buste est lui aussi droit et détendu, et toute notre énergie nerveuse est concentrée dans notre abdomen.

Les Japonais accordent une grande attention à la posture et au placement du corps. Lorsqu'il me donnait des leçons de tir, monsieur Nasu me donnait des poussées sans prévenir, quelquefois par devant, quelques fois par derrière, afin de s'assurer que je me tenais dans une bonne et solide position.

Quelquefois, je me trouvais dans une mauvaise position, et sa poussée me déséquilibrait. À d'autres moments, lorsque ma position était correcte, je ne bougeais pas d'un pouce. La plus faible et la pire des positions, naturellement, est celle où la base de l'épine dorsale s'incurve vers l'arrière en faisant saillir les fesses. La colonne vertébrale doit être maintenue parfaitement droite.

弓道

## La Respiration



Des deux sortes de respiration, la respiration de poitrine et la respiration moyenne, cette dernière est la plus naturelle et elle doit être faite sans surextension de la poitrine. La respiration de la poitrine n'est pas naturelle et lorsqu'elle est pratiquée continuellement, la surextension de la poitrine cause une fatigue considérable. Cependant, l'expiration de l'air se fait avec aisance et donne un très net sentiment de confiance.

L'étude de la respiration consiste en un apprentissage de la respiration naturelle. En faisant cela, on apprend à concentrer la force dans le bas de l'abdomen. On pourra ensuite dire qu'on aura atteint une réelle compréhension de l'archerie. Pour résumer, La façon de respirer doit être calme, sans agitation ni stagnation, sans couler ni sans flotter. Même en tenant l'arc en extension maximale, juste avant le lâcher de la flèche, on doit respirer.

Cette attention particulière portée à la respiration est une méthode de concentration, et en même temps une façon de calmer ses nerfs. Cette respiration se réfère à la pratique du Zen dans les sociétés bouddhistes.

Cette école de pensée n'a pas de croyance ou de doctrine formelle, mais plutôt l'intuition que chacun d'entre nous peut arriver à l'illumination au travers de ses propres efforts, les prières et la foi étant d'une utilité des plus réduites. Les adeptes du Zen, les moines bouddhistes, ne font pas de distinction entre l'esprit et la matière ou entre l'âme et le corps. Ce qui signifie que l'on peut agir sur son propre esprit par des pratiques physiques, et que l'on peut atteindre le niveau mental ou spirituel désiré par des exercices du corps.

Bien que le bouddhisme trouve son origine en Inde, l'école Zen a évolué en Chine, et enseigne plusieurs éléments purement chinois, développés en Chine bien avant l'introduction du bouddhisme.

Par conséquent, le Zen fait une grande utilisation du mot Chi, prononcé Ki en japonais. Chi est variablement traduite par "souffle", "l'esprit" ou "énergie nerveuse". C'est un fluide mystérieux qui circule le long de nos nerfs, d'une partie à l'autre de notre corps, comme l'électricité le long d'un fil. Il n'y a pas de mot simple dans les langues occidentales

suffisamment précis pour décrire correctement le Chi. La plupart des mots et des expressions utilisés pour le traduire sont trop évasifs pour traduire un tel phénomène. Dans tous les cas, il ne fait aucun doute que le mot Chi, lorsqu'il est utilisé à propos des êtres humains, désigne simplement cette "électricité" qui va et qui vient le long de nos conduits nerveux. Ainsi, le terme "énergie nerveuse" semble être la traduction la plus appropriée, et lorsque j'utilise ce terme, le lecteur doit penser à un fluide presque physique, tangible puisque ses déplacements sont perceptibles par l'esprit. Le Chi d'une personne peut donner un frisson ou un choc à une autre personne (là encore, comme l'électricité).

Les chinois pensent que le Chi, l'énergie nerveuse, est un phénomène physique qu'ils peuvent contrôler, si naturellement on se préoccupe de l'art de le contrôler. On peut, par exemple, concentrer le Chi dans son dos, dans ses jambes, dans ses bras, ses épaules ou son abdomen en pratiquant les exercices appropriés.

Cependant, de tous les exercices créés pour parvenir à un contrôle conscient du Chi, le système centré sur la respiration est considéré comme étant le plus efficace. Au moyen de certains exercices respiratoires, les yogis de l'Inde sont capables d'arrêter puis de faire redémarrer à volonté le batte-

ment de leur cœur; une performance probablement jamais égalée en Chine et au Japon.

Le fait est que les chinois ne font pas de distinction fondamentale entre le Chi et l'âme ou l'esprit en général. Ainsi, le fait de parvenir à contrôler notre énergie est synonyme de progression spirituelle.

Par la suite, dès que le contrôle du Chi est acquis principalement au travers d'exercices physiques et spécialement d'exercices respiratoires, le progrès spirituel s'accroît en proportion. Le contrôle du Chi passe par les exercices respiratoires.

Pour le bouddhisme Zen, toute tentative d'effectuer un progrès spirituel par des moyens purement mentaux comme la prière ou la méditation extatique sur quelques divinités revient à dire que l'esprit tente de s'élever par lui-même. Si l'esprit de quelqu'un doit être amélioré, ou que des progrès spirituels doivent être effectués, cela doit être fait au travers du corps car c'est seulement ainsi que l'on peut agir sur l'énergie vitale. Pour cette personne, le corps n'est plus une matière grossière, pas plus que l'âme n'est quelque chose d'intangible et d'éthéré, ces deux entités étant à parts égales réelles et irréelles.

Lorsque l'école Zen fut importée au Japon depuis la Chine, elle devint immédiatement populaire auprès des membres de la cour et la classe éduquée. L'idée de cultiver

une respiration régulière, une respiration abdominale profonde créant une concentration de l'énergie nerveuse dans le Hara trouva rapidement sa voie dans tous les arts, dans toutes les professions élevées. Aujourd'hui encore, le joueur de flûte, le dessinateur et le calligraphe pratiquent et recommandent ce type de respiration.

Dans la cérémonie du thé, c'est une pratique *Sine Qua Non*. Même dans l'art de l'arrangement floral, on apprend à s'asseoir et à respirer de cette manière, tout en s'occupant des branches et des tiges pour leur faire prendre la courbe idéale.

Au Japon, les beaux arts ainsi que les arts martiaux ont ainsi acquis un caractère semi-religieux. Pour chacun d'eux, les adeptes revendiquent la pratique du *Seishin Tanren* l'entraînement spirituel, ou plus littéralement la forge spirituelle. Tous ces arts sont connus sous le nom de voie, *Do*. Le mot chinois est *Tao*. C'est un mot riche en implications que le lecteur trouvera dans les diverses traductions de Lao Tseu. Vous avez ainsi la voie du bambou (jouer de la flûte), la voie de la peinture et de la calligraphie, la voie du Thé, la voie de l'art floral; et parmi les arts martiaux on trouve la voie de la souplesse (*Judo*) et la voie de l'arc (*Kyudo*).

La première réponse donnée aux questions des Occidentaux étonnés par ces arts repose sur l'idée que ce qui importe n'est

pas d'apprendre comment jouer de la flûte, arranger des fleurs, peindre une belle calligraphie chinoise, projeter votre adversaire, lui ouvrir la tête ou le transpercer d'une flèche. Loin de là. La raison d'être de cet art est invariablement le développement de la personnalité de celui qui le pratique, la recherche de son équilibre, du contrôle de son esprit et son entraînement spirituel.

Je pense que l'on peut spécialement appliquer cela à l'archerie et à l'escrime. Beaucoup d'archers vous diront que le fait d'atteindre ou non la cible n'a que peu d'importance. La vraie question est ce que vous allez retirer de l'archerie sur le plan spirituel. Cette attitude existe naturellement à l'ouest, *mens sana in corpore sano*; mais nous n'avons rien de comparable au Haragei ou l'art du ventre qui circule dans tous les arts au Japon et dont la maîtrise est indispensable à chacun d'entre eux. Et sans le Bouddhisme, il n'aurait pu se développer ainsi.

弓道

## L'Extension: bander son Arc



On peut dire que l'extension commence lorsque la flèche est élevée au niveau de la ligne de vision. Au travers le fait de bander l'arc un équilibre doit être conservé entre l'action de pousser l'arc d'une main et l'action de tirer la flèche de l'autre main, avec les muscles et les articulations des deux mains en puissance égale. Le tout doit être exécuté dans le calme et la sérénité. L'équilibre qui précède immédiatement l'extension de l'arc s'avère de la plus grande importance. On peut dire que cette étape est cruciale pour savoir si un tir sera bon ou pas.

Il n'y a pas de règle pour déterminer avec précision l'instant et l'endroit où doit commencer l'Uchiokoshi, l'élévation de l'arc que l'on commence à bander. C'est entièrement une question de sensation.

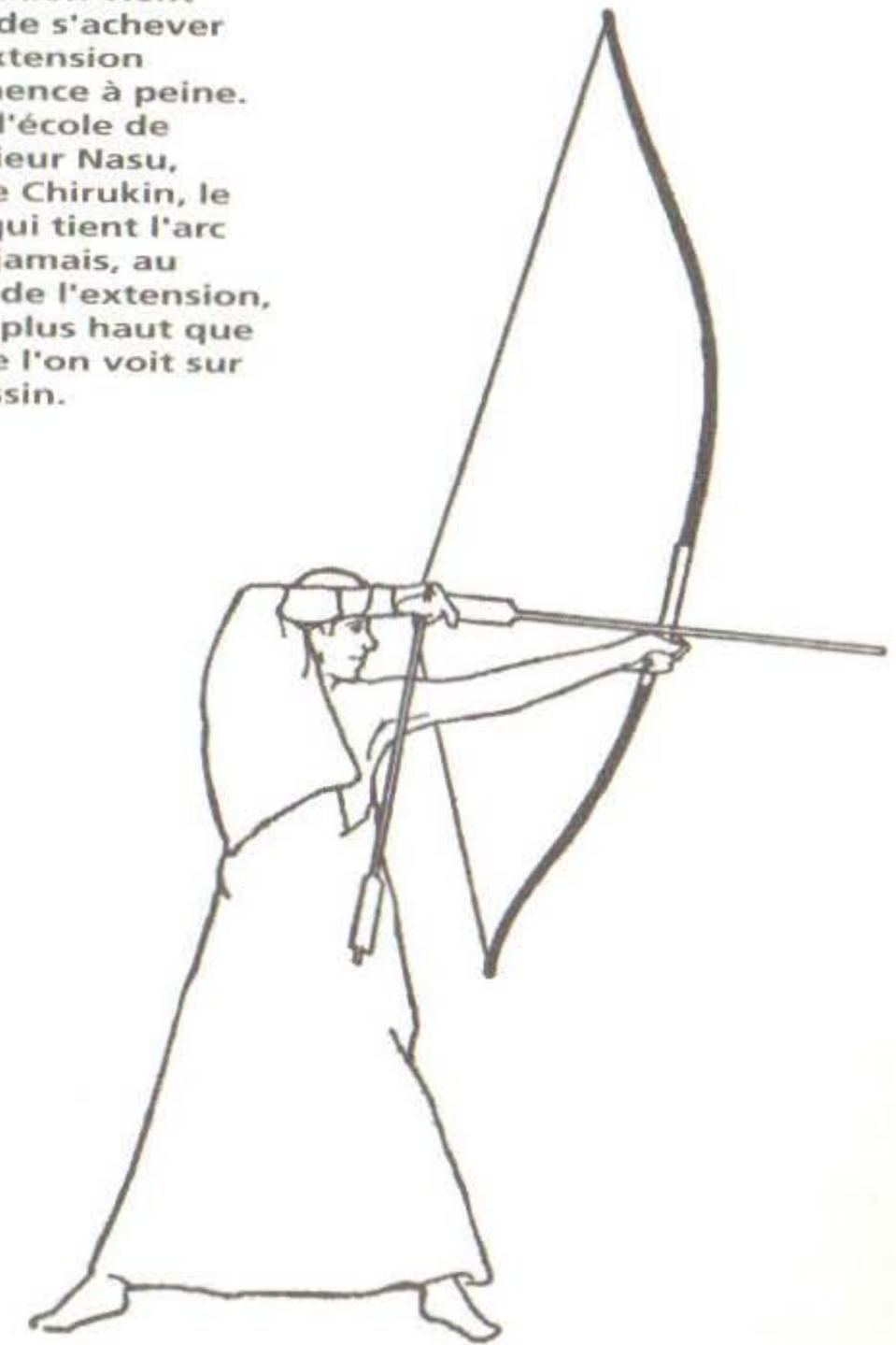
Après qu'il ait commencé à bander son arc, la principale attention de l'archer doit se porter sur ses épaules qui ne doivent pas s'élever ou s'écarter de la ligne. La main qui tient l'arc, le

poignet, l'avant bras et l'épaule doivent tous être dans la bonne position, reliés les uns aux autres afin que l'extension puisse être effectuée correctement. Ainsi, il est nécessaire de prendre en compte dans cette liaison les gestes précédents cette préparation et l'Uchiokoshi, l'élévation de l'arc.

Cette élévation consiste à faire pivoter le regard et la main qui tient l'arc en direction de la cible et à pousser vers l'avant la main qui tient l'arc. À ce moment, la partie haute du buste ainsi que l'épaule gauche doivent tourner vers la gauche ce qui est naturel à cette étape. Ensuite, dès que l'arc est bandé, cet angle obtus entre la ligne des deux épaules et le bras gauche doit être graduellement fermé jusqu'à ce que l'extension soit complète, lorsque la main qui tient l'arc, les deux épaules et le coude du bras qui tire la flèche vers l'arrière ne forment tous qu'une seule ligne droite.

Au cours de cette élévation, au moment où l'on souhaite commencer l'extension, l'extrémité inférieure de l'arc doit s'écartier du genou gauche où il se reposait. La main qui tient l'arc pousse sa prise en direction de la cible, au moment où l'autre main tire la flèche en arrière, fermement mais sans violence, la paume étant tournée vers le bas. Une fois qu'une parfaite prise a été assurée sur l'arc, les

**ÉLÉVATION ET EXTENSION**  
Uchiokoshi, Hikitori, ou l'élévation et l'extension. Ici, l'élévation vient juste de s'achever et l'extension commence à peine. Dans l'école de monsieur Nasu, l'école Chirukin, le bras qui tient l'arc n'est jamais, au cours de l'extension, élevé plus haut que ce que l'on voit sur ce dessin.



poignets se doivent d'être irréprochables, car le poignet est si étroitement relié à la prise, qu'il ne peut naturellement, se désolidariser d'elle.

D'abord, au moment de la prise, le milieu de l'espace compris entre le pouce et l'index (le centre exact de l'articulation du pouce) doit se trouver exactement au milieu du ventre de l'arc. La procédure correcte étant de placer le centre de l'articulation sur la même ligne que le centre du haut du poignet, Uwasuji.

Le terme Uwasuji représente une ligne imaginaire allant de l'épaule au poignet et séparant verticalement le bras en deux; la main faisant face à la droite dans le cas du bras gauche. Le Nakasuji, la ligne centrale, est une ligne similaire courant du poignet du côté de la paume jusqu'à l'épaule et séparant le bras horizontalement.

Lorsque le poignet et la prise sont correctes, et que l'arc commence à pousser le bras en arrière vers l'épaule de telle façon qu'elle reçoive toute la poussée et que rien ne vient agir sur le coude et le poignet, alors, et seulement à cet instant, l'épaule gauche pourra fonctionner correctement et le bras pourra pousser graduellement vers l'avant jusqu'à l'extension finale qui précède en souplesse le lâcher de la flèche. Ceci est appelé Gobu No Tsume les Cinq Parties Accomplies. Mais cela

n'est possible que lorsque l'on a appris à tirer vers le bas et légèrement vers l'avant. Ce qui revient à dire que les muscles remontent vers l'épaule ou que l'aisselle tire vers le bas aussi fort que possible. Ceci a pour effet d'aplatir le sommet des épaules, alors qu'elles vont rester légèrement courbées si l'archer ne les étire pas vers le bas. Lorsque les épaules sont puissamment étirées vers le bas et aplaties, on peut exercer une poussée naturelle supplémentaire et gagner de la longueur dans l'extension.

Lorsque le coude de la main qui tire la flèche en arrière et que la main qui tient l'arc sont sur la même ligne, lorsque la pleine puissance de l'extension a été concentrée dans ce coude, et que la ligne droite peut être maintenue sans effort, alors l'équilibre, Tsuriai, entre les deux bras aura été atteint. Les trois points suivants doivent être bien notés afin d'effectuer une bonne extension:

1. On ne doit jamais forcer sur le gant, on ne doit jamais le tourner vers le bas trop brusquement pendant que l'on bande l'arc. Le lâcher de la flèche doit se faire en douceur sans que l'on ait conscience de bouger la main.
2. Dans l'action de bander l'arc, la force doit être concentrée dans le coude du bras qui tire la flèche vers l'arrière.

3. Lorsque l'on arrive en extension complète, la main qui tire la flèche en arrière doit arriver prêt de l'épaule droite.

Dai San No Tsuriai, l'équilibre des Trois Grands, la trinité de la main qui tient l'arc, de la main qui tire la flèche en arrière, et du coude de la main droite, se réfère au moment où le bois de la flèche effleure la joue. Ces trois points sont reliés les uns aux autres. Les autres noms qui désignent cet instant sont So No Osamari, la forme finale des deux faces, et Chichi Haha No Osamari, la réunion du père et de la mère.

Ces termes sont difficiles à traduire. Osamari signifie achèvement, conclusion, accomplissement, élévation, etc., mais contient de toute façon l'idée de succès. Dans ce sens, "conclusion heureuse" et "accomplissement" semblent les meilleurs mots pour en rendre l'esprit. So veut simplement dire ensemble, se référant ici aux deux mains. Chichi Haha, père et mère, est un terme naturel pour exprimer une relation harmonieuse, une idée comprise dans Osamari. Dans l'un des nombreux poèmes du Kyudo, les deux mains sont également comparées à la lune et au soleil.

On doit commencer à bander son arc en gardant à l'esprit les Trois Grands, puis les sentir au cours de l'extension jusqu'au moment final du So No I, la position des deux.

Je crois, ainsi que l'indiquent les phrases ci-dessus, qu'il exis-

te une distinction entre l'équilibre des Trois Grands et la forme finale des deux mains. Les Trois Grands se réfèrent à la relation des forces des deux mains et du coude droit juste avant et juste au moment où le bois de la flèche effleure la joue. Cela implique le mouvement. D'un autre côté, So No Osamari, se réfère aux deux mains, l'équilibre des forces des deux mains au moment où le coude a cessé de bouger et lorsque l'effort fourni par le coude droit a été transféré dans l'épaule droite.

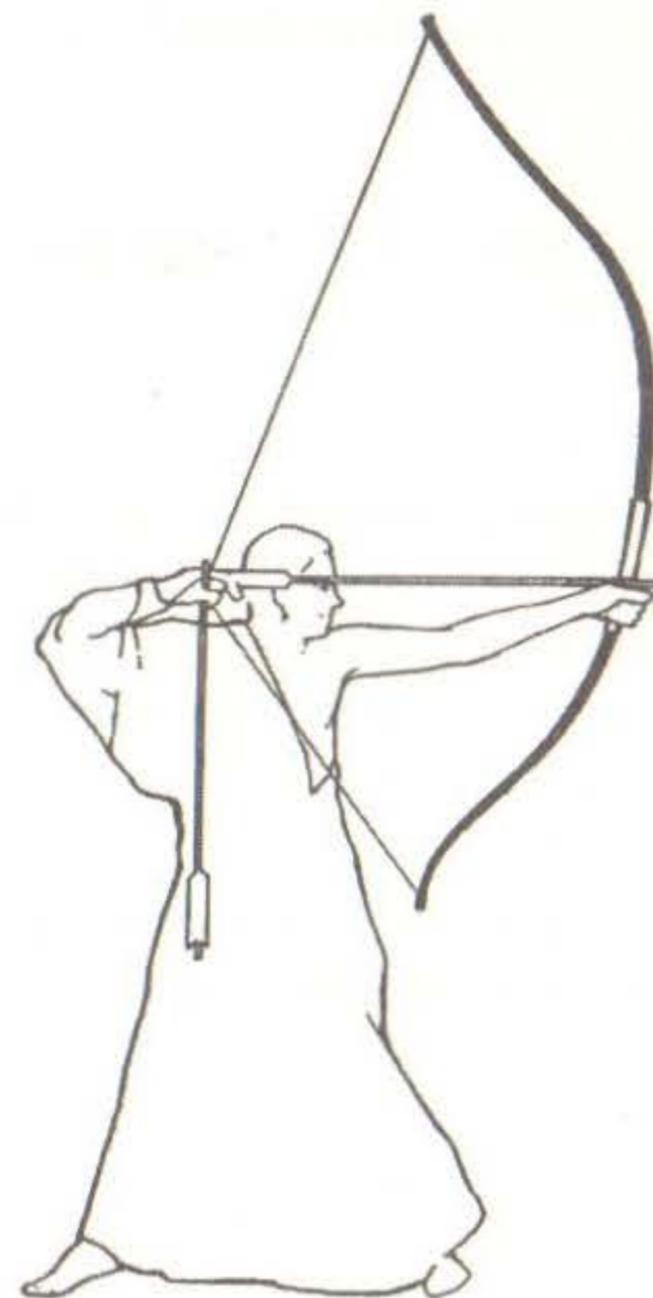
Pour résumer, la prise et l'alignement correct du poignet viennent en premier. Puis l'épaule et l'avant bras sont placés dans la position correcte. Une fois que ces actions ont été exécutées, le gant et le coude du bras arrière vont entrer en relation et l'extension pourra commencer. Afin de tirer une force maximum du bras qui tient l'arc, on doit étudier l'action des muscles d'Uwasuji, la ligne supérieure, Nakasuji, la ligne médiane, et enfin Shitasuji la ligne inférieure de l'avant-bras gauche. Le triceps et le biceps du bras gauche doivent aussi être soigneusement étudiés dans leur action.

Pour les termes Uwasuji, Nakasuji et Shitasuji, (voir page 48). Shitasuji, la ligne inférieure n'est pas expliquée, mais sa signification vous semblera évidente par analogie avec les deux autres.

Il est intéressant de constater qu'au commencement de

l'extension, la pointe du coude du bras qui tient l'arc pointe vers bas, et au fur et à mesure que l'extension progresse et que la pression augmente, le coude tourne graduellement dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que la pointe du coude soit horizontalement sur la gauche, ayant effectué un mouvement de six heures vers neuf heures. Les gens qui ont longtemps pratiqué l'archerie sont capables de faire tourner leur coude sans bouger la main ou l'épaule tout en tenant fermement leur prise sur l'arc.

弓道



#### L'ACHÈVEMENT DE L'EXTENSION

Dai San, ou l'achèvement de l'extension. Le bois de la flèche est sur le point d'effleurer la joue tandis que la tension du coude du bras qui tire la flèche vers l'arrière est sur le point d'être transférée dans l'épaule droite.

## Les Cinq Croix



1. L'arc et la flèche;
2. La main qui tient l'arc et l'arc;
3. Le pouce du gant qui tire la flèche en arrière et la corde;
4. La colonne vertébrale les épaules;
5. La veine jugulaire et la flèche au moment de l'extension complète.

Ces cinq croix se superposent les unes après les autres. La plus importante est celle formée par la colonne vertébrale et des épaules.

弓道

## Jiman: tenir l'Arc en extension complète



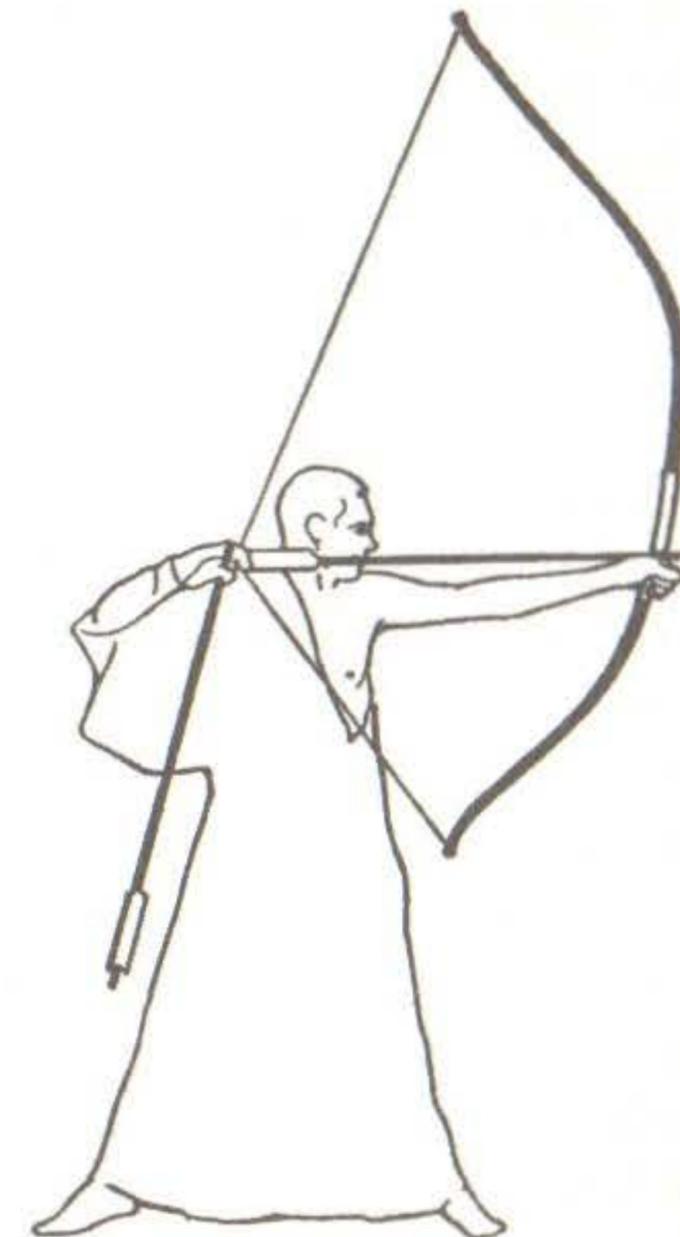
Lorsque l'on tient son arc bandé en extension complète, les points suivants sont à garder à l'esprit:

1. Une ligne droite. Le pouce dans le gant de tir doit être tenu droit au cours de l'extension et durant tout le maintien de la position.
2. La croix. Cela fait référence à l'apparence générale de la corde de l'arc, au gant de tir et au poing. La ligne de l'avant-bras, de la main et du pouce doivent se trouver à angle droit par rapport à la corde à l'endroit où elle touche le gant.
3. La façon d'agripper la corde de l'arc. La main gantée doit bouger dans le sens des aiguilles d'une montre (regardant de l'arrière dans la direction où pointe la flèche. Ce mouvement doit être fermement exécuté.
4. Le degré de profondeur. Cela signifie la profondeur ou la superficialité de la fermeté de la prise sur la corde. Une prise dans laquelle l'index et le majeur sont gardés presque aussi droits que s'ils prenaient appui sur le bout du pouce sans cependant recouvrir entièrement l'ongle du pouce est appe-

lé "lumière" (littéralement Asai ou peu profond). Une prise formée de telle façon que les deux doigts sont refermés sur le pouce, de façon à le couvrir presque entièrement, de façon "profonde".

5. La puissance dans la corde. Ceci revient à mettre le niveau exact de force nécessaire à l'extension et au maintien de cette extension, avec la sensation subtile du volume exact d'énergie qui doit être mobilisée. Un excès de force affaiblira le maintien de l'extension. Un manque de force empêchera le maintien de l'extension. Il ne doit y avoir ni mollesse ni crispation. Ces cinq points doivent spécialement être considérés en fonction de l'extension complète.

Il existe deux sortes de Yazuka, ou longueur de flèche. Celle qui ne peut parvenir à l'extension, et celle qui dépasse l'extension. Le mot Yazuka a deux significations principales. L'une définit simplement la longueur de la flèche que l'on utilise (combien de centimètres mesure-t-elle?). L'autre possède une signification plus abstraite qui sera expliquée plus loin. Dans la Yazuka qui ne peut être bandée (principalement avec les bras), le corps entier est en équilibre. C'est la plus grande longueur qui puisse être tirée sans aucune distorsion, ni éloignement de la forme d'origine. Elle se réfère à l'extension au cours de laquelle, ni le visage, ni le corps, ni les bras n'af-



#### TENIR EN EXTENSION COMPLÈTE

**Jiman, ou tenir en extension complète.** Toute tension a été retirée des bras et des coudes. Seules les épaules exercent leur force vers l'avant (l'arc) et vers l'arrière (la corde). L'esprit entier est concentré sur la cible à l'exclusion de toute autre pensée.

fichent la moindre tension inutile. Mais dans la Yazuka bandée, l'archer qui n'est pas encore accompli va se raidir, son attitude, ses articulations ne seront pas étirées. En conséquence il ne pourra pas bander correctement son arc.

Ainsi, il existe une Yazuka au-dessus et au-delà de celle que l'on est capable de bander, la variété la plus commune est appelée Yazuka qui peut être bandée.

Lorsque que l'archer et encore débutant, on doit lui dire qu'il devra parvenir à une extension supérieure à sa capacité actuelle. Plus il progressera, plus il sera prêt de parvenir au Gobu No Tsume, les Cinq Parties Accomplies évoquées précédemment. Ainsi, la Yazuka sera finalement une longueur définie. Gobu No Tsume définit la stabilité de tout le corps lorsque l'extension est arrivée à son point maximal. Ces cinq parties sont:

1. L'effort final du poignet;
2. L'effort final de la main gantée;
3. L'effort final de l'épaule droite;
4. L'effort final de l'épaule gauche;
5. L'effort final de la poitrine.

Par poignet, on entend le poignet de la main qui tient l'arc; par main gantée, on entend non seulement la main mais aussi tout le bras; par épaule gauche, on entend l'épaule de la

main qui tient l'arc; par épaule droite, on entend l'épaule du bras qui tire la flèche en arrière; et par poitrine, on veut dire la poitrine et tous ses muscles.

Une autre forme de classement est celle qui suit: par les efforts Yin le gant et l'épaule droite; par les efforts Nobi (redoublement ou littéralement étirement) la poitrine; et par les efforts Yang, l'effort final de l'épaule gauche et du poignet gauche.

Évoquons maintenant l'action des épaules. Dans le père et la mère de l'accomplissement, précédemment mentionnés, l'élément le plus important est l'épaule du bras qui tient l'arc. Si cette épaule gauche est mal positionnée, les fautes vont pousser comme la mauvaise herbe. Afin d'éviter tout problème à ce stade, la meilleure chose à faire est d'arriver instantanément au moment d'équilibre où les Trois Grands arrivent au niveau des yeux.

Si l'on élève l'arc de telle façon que l'épaule gauche soit mal positionnée, la traction sur la corde sera effectuée par la partie basse de l'encoche du gant de tir. Dans ce cas le pouce pointera trop vers le haut et balayera ainsi la relation entre la traction principale sur la corde et la partie supérieure de l'encoche avec le pouce pointant légèrement vers la bas. À ce point, on doit tirer en extension complète, poussant le bras gauche aussi fort que possible. Et seulement à ce moment,

lorsque la pression sur la corde est relayée par la partie supérieure de l'encoche, les deux épaules pourront enfin être complètement facilement étirées. Cette extension est l'action fondamentale nécessaire à placer toutes les articulations dans le bon ordre et dans une relation appropriée les unes par rapport aux autres. Ainsi, il faut bien positionner les épaules tandis que les muscles et les os s'étirent toujours plus loin produisant la position parfaite et naturelle de la poitrine et des épaules. À ce stade, tout est revenu dans l'ordre.

La forme du tir a maintenant été traitée avec suffisamment de détail. Reste à savoir ce qui se passe à l'instant où l'archer lâche sa flèche.

弓道

## La Visée Correcte



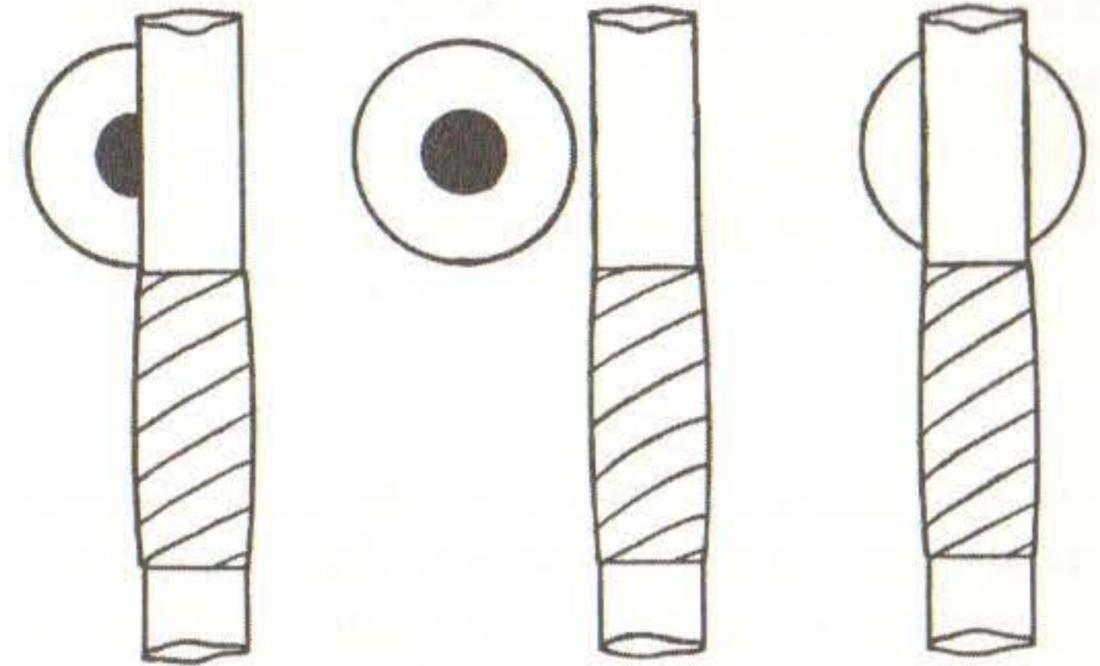
Pour toucher la cible, une visée correcte est fondamentale. C'est comme si l'on fixait notre regard sur un flocon de neige tombant du ciel, en le suivant des yeux jusqu'à ce qu'il atteigne le sol. Le regard, fermement fixé sur le flocon de neige, ne le lâche pas tant qu'il n'a pas atteint le sol. Pour accomplir cela, l'esprit doit être aussi calme que la surface de l'eau d'un étang. On doit tirer dans un état d'esprit similaire, en illuminant la cible avec la vraie lumière de l'arc.

La visée doit être faite sur la gauche de l'arc. L'œil droit doit faire l'essentiel du travail, l'œil gauche n'étant ici qu'accessoire. Le côté gauche de l'arc doit couper la cible en deux de telle façon que la partie visible apparaisse comme une moitié de lune. C'est la règle habituelle pour viser. Elle convient à la plupart des gens.

Si au départ on ne parvient pas à toucher sa cible, on ne doit jamais abandonner mais persévérer jusqu'à ce que l'on ait appris à marquer en utilisant cette méthode.

Cependant en fonction de certaines caractéristiques individuelles des archers (comme la façon de regarder la cible, Monomi, ou le pouvoir de vision de chacun) il s'avère nécessaire de viser sur la gauche de l'arc de telle façon que la cible entière soit visible, sans qu'aucune de ses parties ne soit cachée derrière l'arc. Cette apparition est appelée Ariake, la lune au point du jour. Cette forme de visée est utilisée lorsque l'archer ne parvient pas à toucher sa cible d'une façon ou d'une autre. Enfin, lorsque la cible est presque entièrement cachée derrière l'arc, on appelle cela Yami, ou obscurité, ténèbres, éclipse. Ce sont les trois façons de regarder la cible lorsque l'on vise.

弓道



#### TROIS FAÇONS DE VISUALISER LA CIBLE

La visée doit se faire sur la gauche de l'arc. La partie gauche de l'arc doit couper la cible en deux de façon à ce que la partie visible apparaisse comme une demi-lune, ainsi que le montre le dessin de gauche. Pour ceux qui, malgré leur persévérance, restent incapables d'atteindre la cible, voici "la lune au point du jour" ou visualisation de la cible "Ariake", telle qu'on l'aperçoit sur l'illustration du milieu. Yami, l'éclipse est montrée sur la droite.

弓道

## Hanare: le lâcher



L'accomplissement du tir se trouve dans le lâcher de la flèche, et la vie de tout cet art en dépend. Si les sept voies sont accomplies, elles aboutiront à la même chose, appelée le lâcher. La position, la préparation, la posture, l'élévation de l'arc, l'extension et la tenue de l'extension, toutes ces actions sont les préliminaires indispensables.

Tout repose sur un lâcher involontaire, sans la moindre intention, rendu possible par le regroupement des énergies en une seule position de tir en extension dans le Gobu No Tsume. Lorsque cette sensation atteint sa plénitude, l'art a rejoint son point le plus haut: l'état dans lequel le lâcher prend place, lorsque la respiration de l'archer semble avoir un pouvoir mystique et lorsque la force de ses muscles semble entrer dans la matière même de l'arc, augmentant ainsi sa puissance. À ce moment la posture de l'archer est dans un ordre parfait tant qu'il reste inconscient du départ de la flèche. Son

corps se sent rafraîchi et son esprit devient soudainement clairvoyant, de telle sorte qu'il se sent naturellement rempli de gravité et de dignité. Un tel tir laisse une résonance derrière lui. Ce point est vraiment celui du plus haut des accomplissements dans l'archerie.

*La résonance continue à vibrer dans l'air,  
Ininterrompue comme le fil de la soie.*

Lorsque la flèche, ayant été armée au maximum, est encore tirée en arrière jusqu'à ce que la pointe arrive jusqu'au pouce et au bandage autour de l'arc juste au-dessus de la prise, comme si l'arc lui-même, puis la flèche, se déplaçant tranquillement dans un même souffle, ressemblant presque à un être vivant, cette flèche finit par atteindre la longueur de la Yazuka. Et lorsque l'archer libère une grande expiration en extension complète, il pousse alors en avant avec ses deux épaules, et il libère sa flèche. La pointe de la flèche a été ramenée en arrière aussi loin que possible sans qu'elle risque pour autant de passer derrière le ventre de l'arc. La libération de la flèche se fait en douceur, et avec une grande puissance.

La flèche qui est lâchée sans la coopération active de la main qui tient l'arc ne volera pas bien. Si une flèche est armée puis relâchée par la seule force de la main arrière, son vol sera mou

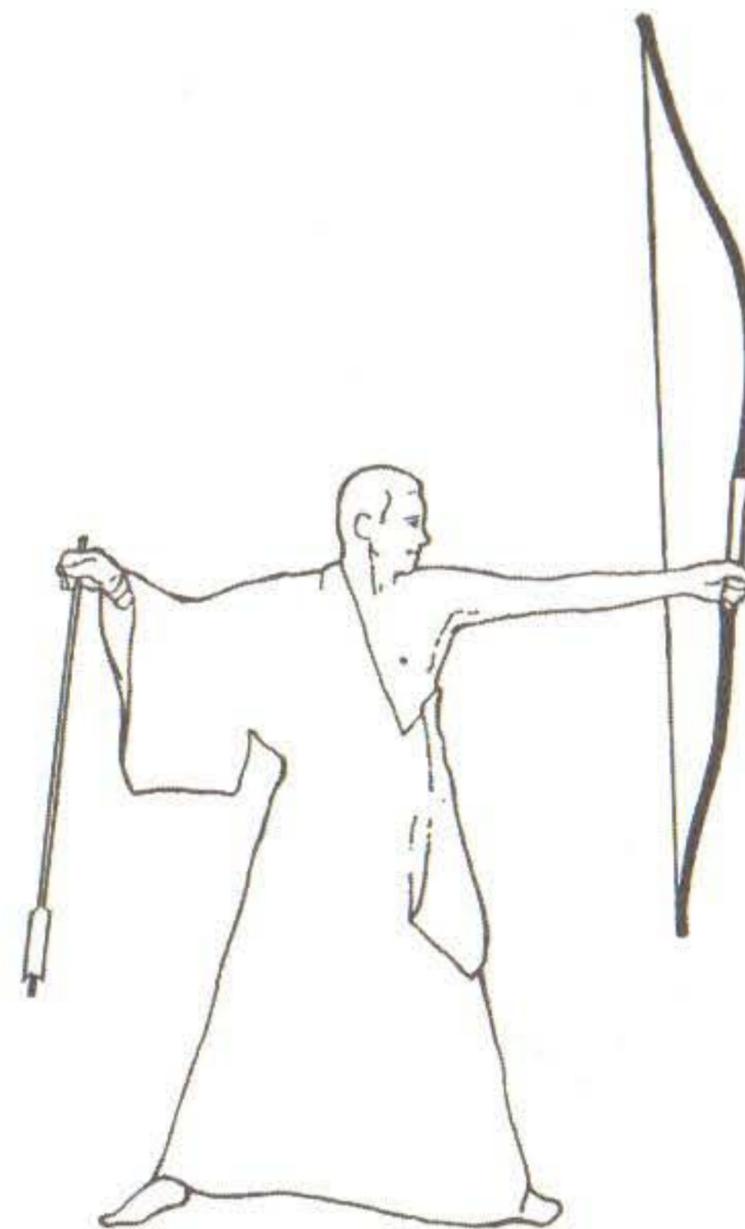
et décevant. Jusqu'au dernier moment on ne doit pas laisser altérer son corps et son esprit.

Juste avant le lâcher interviennent les Cinq Parties Accomplies. La posture qui suit est appelée Zanshin. Le lâcher est naturellement le point culminant du tout. Cela n'est pas forcément perceptible, mais si l'on observe les Cinq parties Accomplies avec attention, il est possible de juger la forme Zanshin ou "forme restante", que le lâcher soit bon ou mauvais.

Dans la main qui tient l'arc, il y a, dès le début, difficulté dans la prise et dans la position du poignet. Et de plus, il s'avère indispensable de placer dans un alignement correct les os et les articulations allant de l'épaule jusqu'à l'avant bras.

Comme pour la force de poussée, même après l'extension maximum, si l'on croit que l'on en a fait assez, cela prouve généralement que notre effort était insuffisant. Ainsi, on doit toujours dépenser plus d'énergie que ce que l'on pensait au départ.

Le lâcher, pas plus que le Zanshin, ne doivent être simulés. Parce qu'ils sont l'essence des Sept Voies du Tir. Tout l'objectif de ce tir vers laquelle nous tendons n'est rien d'autre que le lâcher. Et ceci peut être jugé d'après l'attitude de l'archer ainsi que sur son apparence après le départ de la flèche.



#### APRÈS LE LÂCHER

La flèche est partie et la corde de l'arc a résonné. L'arc a bondi comme un être vivant dans la prise relâchée, si promptement que la corde de l'arc est venu gifler de dessus du poignet. Cette pause est tenue jusqu'à ce que la flèche frappe la cible.

Chacune des techniques, même correctement répétée en fonction des Sept Voies, peut se détériorer et se perdre. Ainsi, on doit porter la plus grande attention à notre garde.

L'archerie japonaise est plus qu'un sport dans le sens occidental du terme; elle appartient au Bushido, la voie du guerrier. De plus, les Sept Voies sont basées sur des principes spontanés, et non sur des raisonnements.

*Yoku hikite,  
Hikuna ! Kakaē yo!  
Tamotazu to  
Hanare o yumi ni  
Shirasenu zo yoki.*

Pour avoir une extension suffisante,  
Ne poussons pas plus loin,  
Mais renforçons notre prise.  
L'arc ne doit jamais savoir  
Lorsque la flèche va partir.

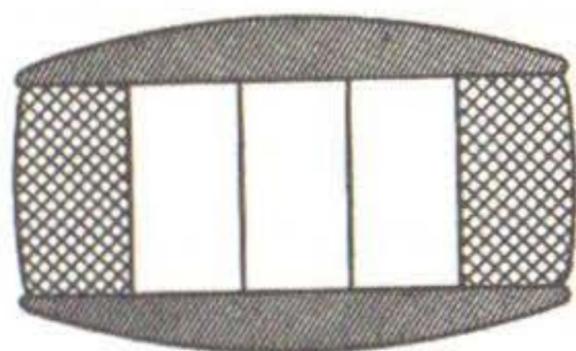
弓道

## La Description de l'Arc



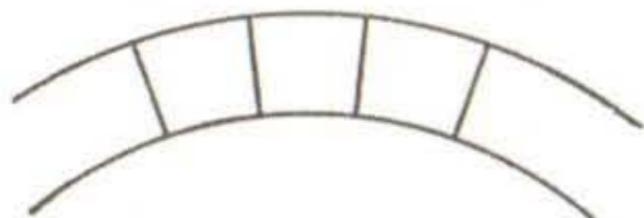
L'arc japonais, comme l'arc anglais, est principalement fait de bambou. C'est un arc composite, l'arrière et le ventre de l'arc sont constitués de fines lames de bambou. Le diagramme suivant présente clairement sa structure. Entre les lames formant l'arrière et le ventre, on trouve au milieu, trois pièces de bambou. Elles sont rangées côte-à-côte entre le dos et le ventre de l'arc. Les angles de ces trois pièces sont bien marqués afin de donner plus de force à l'arc. La fixation est faite avec de la colle de poisson. Sur chaque côté, flanquant ces trois pièces médianes se trouvent d'autres bandes latérales (So Bagi, littéralement "bois latéral") fait en hazé, le bois de l'arbre à cire, un arbre aux branches très cassantes et aux feuilles empoisonnées. Le meilleur bambou pour le dos et le ventre provient de pousses âgées de trois ans. Plus jeune ou plus vieux, il deviendra trop cassant.

À la place de corne pour les deux extrémités de l'arc, les japonais utilisent un bois spécial, ajusté contre les pièces



#### VUE EN COUPE DE LA SECTION DE L'ARC

Le dos et le ventre sont constitués de fines lamelles de bambou entre lesquelles trois pièces substantielles aux angles afutés viennent renforcer la structure. Sur les côtés on trouve de petites bandes d'arbre à cire. La colle de poisson est utilisée pour maintenir les bandes ensemble.



#### COUPE DES BANDES INTÉRIEURES DE BAMBOU

Ce dessin montre les lamelles internes de l'arc, le Nakago, coupés des pièces de bambou afin d'assurer une force maximum.

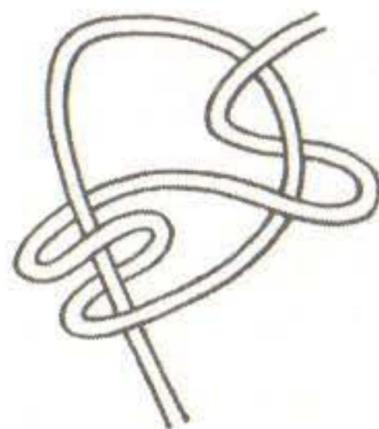
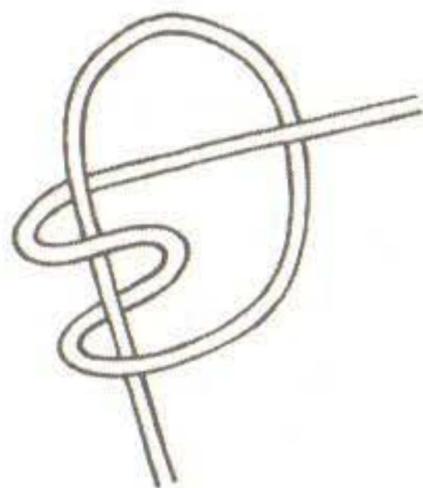
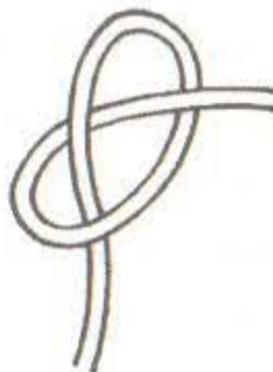
de l'arrière, et qui se prolongent jusqu'à chacune des extrémités de l'arc. Ces cornes de bois sont liées aux lamelles arrières par du rotin enroulé à chacune des extrémités. Dans plusieurs cas, les arcs présentent des entailles sur toute leur longueur. La poignée de l'arc japonais ne se situe pas au milieu mais à peu près au tiers en partant de la partie basse. L'endroit de la prise est recouvert de cuir, du daim généralement teint en noir.

La corde a naturellement deux boucles, dont celle du bas reste permanente. L'autre peut être nouée ou dénouée à volonté, afin d'ajuster la hauteur de la corde. Leurs problèmes sont semblables aux nôtres. Les cordes japonaises sont en fibre végétale et elles se rompent très souvent. Ceci étrangement, n'abîme pas les arcs. Cependant il faut prendre le plus grand soin à veiller sur les boucles inférieures et supérieures qui maintiennent la forme de l'arc.

La méthode pour faire les nœuds aux extrémités inférieures et supérieures est la suivante:

1. Tenir la corde juste sous le bandage rouge (auquel la corde est solidement serrée) entre le pouce et l'index de la main gauche puis ramener, dans le sens des aiguilles d'une montre, le bout déjà tenu.
2. Faites ensuite passer ensuite le bout, et retrouvez-vous à travers la boucle par-derrrière.

3. Faites une nouvelle boucle de la même manière vers la gauche et venant de derrière.
4. Reprenez le bout et liez-le autour de l'autre côté de la boucle, répétez plusieurs fois.



NOUER LA BOUCLE SUPÉRIEURE DE LA CORDE DE L'ARC

Le matériel utilisé pour les cordes des arcs provient du Aoso ou du Kanakoso qui semble être une variété de chanvre. Le diagramme (page précédente), donne une idée sommaire de l'apparence de la corde. Ainsi que je l'ai déjà mentionné, ces cordes ne sont pas très solides et se rompent aisément. Je crois personnellement que les Japonais les préfèrent fines (ils disent que la corde doit juste être assez solide pour tenir quelques mois sans se rompre), parce qu'ils préfèrent le son d'une corde fine. Il semble possible, à partir du simple son, de déterminer si un tir est ou non correct. Ici, les Japonais ont franchi une étape supplémentaire par rapport à ce que connaissaient les archers d'autres civilisations. Qui n'a jamais frissonné à la vibration de la corde d'un arc très puissant!

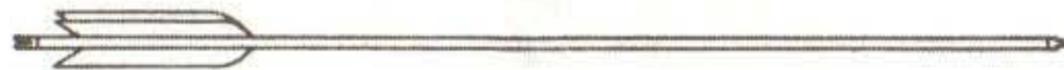
Ainsi, sans effort, le vaillant Ulysse fit chanter son grand arc à la fête des prétendants. Il tenait son arc dans sa main droite et nouait la corde qui vibrait doucement sous ses doigts comme le chant d'une hirondelle.

弓道

## La Flèche



La principale différence entre la flèche japonaise et occidentale repose sur la longueur. Le même homme tirant avec un arc japonais aura besoin d'une flèche dépassant de plusieurs centimètres celle qu'il utilise sur son arc occidental. Les plumes sont plus longues de douze centimètres et sont toujours protégées d'un basculement vers le haut ou le bas. Faites en bambou, les flèches sont extrêmement légères, offrant un centre de gravité très près du milieu. Les pointes de flèches utilisées pour le tir à la cible sont très proches de celles que nous utilisons.



FLÈCHE JAPONAISE, FLÈCHE OCCIDENTALE

弓道

## Glossaire des termes japonais



Aoso: liane proche du chanvre servant à la fabrication des cordes d'arc.

Ariake: "la lune au point du jour"; description de la visée consistant à voir toute la cible sur la gauche de l'arc.

Asai: légèreté de la prise; littéralement: superficiel.

Bushido: la voie du guerrier; la discipline, la philosophie, qui prépare au combat.

Chi: énergie interne, esprit, souffle.

Chichi Haha No Osamari: réunion du père et de la mère; position d'équilibre final entre les deux mains juste avant le tir.

Dai San No Tsuriai: "Équilibre des Trois Grands"; la posture de la main qui tient l'arc, la main qui tire la flèche vers l'arrière, et le coude droit juste avant le tir.

Do: la voie, similaire à l'art dans l'art de l'Archerie.

Dozukuri: placer le corps sur une solide position de jambes.

Gobu No Tsume: les Cinq Parties Accomplies, l'étape finale de l'extension.

Hamare: le tir.

Haragei: l'art de concentré son énergie nerveuse dans l'abdomen.

Haze: bois de cire, utilisé avec le bambou pour la fabrication des arcs.

Hikitori: élévation et extension.

Jiman: tenir l'arc en extension complète.

Kanakoso: cousin de chanvre utilisé pour la fabrication des cordes.

Kangeiko: pratique à froid, tôt le matin.

Ki: énergie nerveuse, esprit, souffle.

Makiwara: cible d'entraînement.

Mikomi: vraie visée précédent le tir.

Monomi: visualiser la cible.

Nakago: lamelles de bambou formant le cœur de l'arc.

Nakasuji: ligne médiane imaginaire.

Nobi: effort final de la poitrine en fin d'extension.

Seishin Tanren: entraînement spirituel.

Shagakuseiso: traité chinois de tir à l'arc remontant à la dynastie Ming.

Shitasuji: ligne imaginaire inférieure.

So no i: position finale d'équilibre des mains juste avant le tir.

So no osamari: idem So no i.

Sobagi: lamelles de bois latérales utilisées dans la construction de l'arc.

Tao: la voie.

Tsuriai: équilibre de la tension entre les deux bras au moment de l'extension complète.

Tsurugarami: agripper la corde.

Uchiokoshi: élever l'arc.

Uwasuji: ligne imaginaire supérieure.

Yami: obscurité, éclipse; une méthode de visée alors que la cible est cachée derrière l'arc.

Yang: l'effort final de l'épaule gauche.

Yazuka: longueur de la flèche.

Yugamae: préparation, posture et manière de tenir l'arc avant de l'élever.

Yumiba: pas de tir.

Zanshin: posture immédiatement suivie par le tir.

Yin: l'effort final de la main gantée dans l'achèvement de l'extension complète.

## Table des illustrations

Extension complète occidentale,  
extension complète japonaise - 12

Gant de tir japonais - 25

Agripper la corde - 27

Relation de la corde, de la flèche et du gant - 28

Visualiser la cible - 35

Élévation et extension - 47

L'achèvement de l'extension - 53

Tenir en extension complète - 57

Trois façons de visualiser la cible - 63

Après le lâcher - 67

Vue en coupe de la section de l'arc - 70

Coupes des bandes intérieures de bambou - 70

Nouer la boucle supérieure de la corde de l'arc - 72

Flèche occidentale, flèche japonaise - 74



Le *Kyudo, l'Art des archers japonais*, s'enracine profondément dans la tradition martiale de son pays. Il continue de jouir d'une intense popularité au Japon, tout en attirant un nombre toujours croissant d'étrangers, au même titre que l'Aïkido, le Judo, le Kendo, et le Karaté.

*Kyudo, l'Art des archers japonais* offre une description concise de cette discipline établie par un observateur américain animé d'un enthousiasme évident. Il décrit les cibles, les techniques ainsi que la philosophie de base sur laquelle repose le cérémonial du Kyudo, fortement influencé par la pensée Zen.

Illustré avec soin, ce texte nous informe sur toutes les données fondamentales de cet art. L'auteur montre clairement les différences entre l'archerie occidentale et l'archerie japonaise. Il souligne la qualité supérieure ainsi que la beauté chorégraphique du tir oriental complet, dans lequel la poitrine est en extension totale, les épaules rejetées le plus loin possible de la colonne vertébrale, tandis que la corde est tirée le plus loin possible en arrière, ainsi que cela se pratiquait dans la vieille archerie anglaise du temps de Roger Ascham.



9 782844 452016

60 F